

#vidaactiva



Entre 4 y 8 años

# PRÁCTICAS DE MOVIMIENTO EN LA NIÑEZ

Te invitamos a profundizar sobre la importancia de las prácticas corporales en niños y niñas en su crecimiento.



Las prácticas corporales son **expresiones individuales o colectivas de movimiento corporal** que provienen del conocimiento y de la experiencia en torno del juego, de la danza, del deporte, de la lucha, de la gimnasia, construidas de modo sistemático o no sistemático.



# PRÁCTICAS CORPORALES

Éstas implican, en primera instancia, una **experiencia corporal que la hace visible a los demás**, que habilita la comunicación, pero que adquiere el sentido de esa práctica y no otra cuando los cuerpos se dejan atravesar por la intención de sus dueños de crear.

Para hacer una práctica corporal no sólo se requiere de alguien que enseñe/muestre los movimientos corporales incluidos, sino también de la **decisión de la persona a involucrarse** en la práctica, destinar tiempo, probar, equivocarse, ensayar. Hablar de prácticas corporales incluye entonces **la gimnasia, la danza, el**

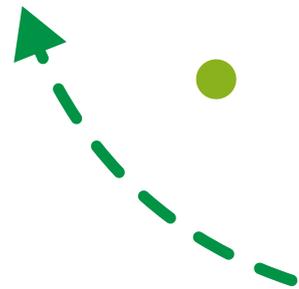


juego, el deporte, la vida en la naturaleza, la murga, roller, skate, que dan lugar a las habilidades motoras específicas y las destrezas motoras.

El estar dispuesto a moverse, tener el cuerpo disponible para atender a distintas situaciones cotidianas, optar por involucrarse, son saberes corporales, son prácticas que se **construyen y consolidan en el seno de las relaciones sociales** que se tejen en instituciones como la familia, el grupo de pares, el jardín maternal, jardín de infantes, los medios de comunicación y la escuela.



*Saberes y prácticas cotidianas.*



## EL JUEGO CORPORAL EN *la primera infancia*

Para Winnicott, pediatra, psiquiatra y psicoanalista inglés, *“jugar es hacer, el juego compromete al cuerpo, el jugar tiene siempre una implicancia corporal, implica una acción sobre el mundo externo y modifica a la vez el mundo interno. En los primeros años de vida este hacer tiene una condición particular: es un hacer que involucra al niño y al adulto en un vínculo corporal”.*



Entre 4 y 8 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

El recreo es un momento esperado y valorado por la mayoría de los niños y niñas, es un momento donde pueden jugar de forma libre y elegir a qué, con qué y con quiénes jugar. Es por eso que los educadores pueden facilitar e incentivar a compartir recreos activos y libres, algunas ideas pueden ser: poner música y los alumnos y alumnas que lo deseen pueden bailar coreografías, pintar con tizas rayuelas en varios espacios del patio, dejar a disposición pelotas para hacer algún deporte o jugar al quemado, o bien, sogas para que salten con ellas o jugar al limbo.

Además, puede proponerse realizar el tradicional juego tradicional del elástico, que consiste en realizar una serie de saltos rítmicos sobre una cinta elástica unida en sus extremos y sostenida por dos niños o niñas.

PRACTICAS DE  
MOVIMIENTO  
*corporal*  
EN  
NIÑOS  
PEQUEÑOS



## CONTENIDOS RELACIONADOS

Para profundizar sobre esta temática, te recomendamos leer el informe **“Prácticas de movimiento corporal en niños pequeños”**. El mismo identifica cuánto y cómo se mueven los niños y niñas pequeños, además de promover estilos de vida saludables donde el cuerpo y la vida activa tienen un lugar de suma importancia en su crecimiento.

<https://fundacionarcor.org/practicas-de-movimiento-corporal-en-ninos-pequenos/>