

## LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN INFANTIL

Estela María Celdrán Fernández

Recibido: 24 de enero de 2023

Aceptado: 18 de febrero de 2023

### RESUMEN

Este artículo tiene como objeto la presentación de distintos tipos de sesiones de Educación Física para realizar con niños en un aula de Educación Infantil (en sus tres niveles: 3, 4 y 5 años) así como una serie de ejemplos de ejercicios y juegos para facilitar su puesta en práctica por los docentes, de manera eficiente y lúdica, todo ello realizado tras una minuciosa y exhaustiva revisión bibliográfica a fin de extraer, por un lado, las capacidades básicas características de la edad y etapa del desarrollo en la que se encuentran los/las citados alumnos y alumnas. De este modo, los diferentes tipos de sesiones recogidas se conforman no como una presentación aleatoria o estandarizada sino un reflejo práctico de la evidencia científica al respecto.

**Palabras clave:** sesión, educación física, juegos, niños, educación infantil

### ABSTRACT

This article aims to present different types of Physical Education sessions to be carried out in a classroom of Early Childhood Education (in its three levels: 3, 4 and 5 years) as well as a series of examples of exercises to facilitate their implementation by teachers, in an efficient and playful way. All this was done after a meticulous and exhaustive bibliographical review in order to extract, on the one hand, the basic abilities characteristic of the age and stage of development in which the aforementioned students are found. In this way, the different types of sessions collected are conformed not as a random or standardized presentation but a practical reflection of the scientific evidence in this regard.

**Keywords:** session, physical education, games, children, early childhood education

## **1. INTRODUCCIÓN**

En la Educación Física dentro del ciclo de Educación Infantil es necesario llevar a cabo una propuesta global de actuación pedagógica en la que se desarrollen los distintos factores que se muestran a continuación: (1) factores perceptivo-motores; (2) factores físico-motores; (3) factores afectivo-relacionales.

En cuanto a los factores perceptivo-motores, es un proceso cognitivo mediante el cual los alumnos perciben e interpretan nueva información que les permite construir nuevos aprendizajes. Este proceso está constituido por la concepción del propio cuerpo, la espacial (tanto la situación, orientación y dirección), el conocimiento del entorno físico y el desenvolvimiento en el medio social. Estos factores facilitarán la construcción de un aprendizaje significativo.

En relación a los factores físico-motores, tienen relación con la adquisición del control del cuerpo (desplazamientos, saltos, giros y manipulaciones), cuyo fin es fomentar el equilibrio, así como la práctica de movimientos naturales que dará lugar a un enriquecimiento corporal.

Por último, los factores afectivo-relacionales: procesos cognitivos y socioafectivos (pensamiento, emociones y lenguaje). A través de este factor el niño será capaz de desarrollar habilidades sociales y a su vez expresar distintos sentimientos y emociones, además de permitirle comunicar al finalizar las sesiones lo que siente.

## **2. CONTENIDO**

### 2.1. ¿Qué son las sesiones en Educación Infantil?

La sesión es una unidad mínima de programación, que estructura y organiza el currículo y precisa de un marco de referencia -sea unidad didáctica o proyecto educativo- para, conjuntamente a otras sesiones, cobrar un sentido en los aprendizajes de los alumnos (Viciano et al, 2006).

Como en todo proceso, planificar las sesiones para que tengan coherencia unas con otras, estructurar bien los contenidos y saber qué se pretende en cada momento, son claves para un mayor aprovechamiento del tiempo.

### 2.2. Tipos de sesiones

#### 2.2.1. Sesiones según el objetivo principal de la sesión

En función del objetivo, podemos encontrar:

- Sesiones de aprendizaje: su objetivo es adquirir conocimiento desde el punto de vista motriz.

- Sesiones lúdicas: orientadas a ser motivadoras, primando la vivencia del alumno. No se pretende tanto que adquieran contenidos, sino que experimenten y se motiven.

#### 2.2.2. Sesiones según la estructura de las mismas

Según su estructura, podemos diferenciar:

- Sesiones tradicionales: poseen una estructura bien definida y marcada, en la que el profesor va dirigiendo el conocimiento del alumno.
- Sesiones innovadoras: son mucho más flexibles en su estructura y dinámicas, en las que el alumno va formando su propio aprendizaje.

#### 2.2.3. Sesiones según su papel en el proyecto educativo

Según el momento de la programación en el que se realicen, destacamos:

- Sesiones de familiarización o introductorias: al comienzo de un contenido para introducir nuevos patrones motrices en el alumno. También se utilizan para que se familiaricen con materiales o dinámicas nuevas.
- Sesiones de desarrollo: se pretenden conseguir los objetivos marcados. Son las más largas.
- Sesiones de evaluación: permiten evaluar el proceso de los alumnos, a través de la observación de la realización de los ejercicios.
- Sesiones culminativas: son las que se emplean para dar por finalizada una unidad didáctica o un proyecto.

#### 2.2.4. Sesiones según la organización del alumno

Podemos encontrar las siguientes:

- Sesiones masivas.
- Sesiones por circuitos motores.
- Sesiones por rincones motores.
- Sesiones por ambientes de aprendizaje.
- Sesiones combinadas.

#### 2.3. Configuración de una sesión motriz

A continuación, se presenta un ejemplo de cuatro sesiones que se pueden emplear de manera separada o conjunta, conformando parte de una unidad didáctica o proyecto.

##### 2.3.1. Juego motor

El juego motor es una actividad lúdica significativa que se conforma como una situación motriz y mediada por un objetivo motor.

Seguendo a Ruiz y García, 2004, las características del juego motor son las siguientes:

- Permite que el niño perciba el progreso de su dominio del espacio de tal forma que pueda hacerse autónomo y libre en sus desplazamientos.
- Modela y regula la capacidad perceptiva del niño.
- Incide en el desarrollo de la incipiente capacidad representativa y mental siendo una de las formas de desarrollo de la función simbólica.
- Forma concreta de que los alumnos comiencen a comprender las reglas mínimas de los juegos.
- Que tenga interés y significado para el niño.

### 2.3.2. Canción motriz

Vamos a entender canción motriz, en su amplio sentido como aquella destinada a expresar con el cuerpo (gestos y movimientos sencillos) aquellos aspectos que indica el texto y la música de la canción.

Las fases que se deben seguir son las siguientes:

- Establecer un diálogo con los niños.
- Iniciar el trabajo sobre distintas habilidades motrices, y al mismo tiempo, reforzar el vocabulario que se va a utilizar.
- Contaremos el contenido, y recitaremos el texto de la canción de forma bien articulada y vocalizada.
- Enseñamos la melodía de la canción.
- Actividades encaminadas al desarrollo de la memoria auditiva.
- Para trabajar el ritmo, se propondrá palmear las sílabas del texto mientras se canta la canción.

### 2.3.3. Circuito motor

Los circuitos motores son un conjunto de ejercicios motrices que, organizados y estructurados, permiten que los ejecutantes asimilen y mejoren todas sus posibilidades motoras a partir de un trabajo específico y global de los patrones motores, adaptados a su nivel de ejecución (Miraflores y Rabadán, (2007).

Según el tipo de circuito podemos diferenciar dos:

- Circuitos lineales: tienen un principio y un fin. Pueden ser lineales o curvos, pero todos los sujetos comienzan por un punto y acaban por otro.
- Circuitos por estaciones: son un tipo de circuito menos empleado en infantil, que consiste en dividir a los alumnos en tareas diferentes, las cuales cambian a la orden del profesor.

### 2.3.4. Ambiente de aprendizaje

Se trata de elegir y combinar los materiales apropiados para cada bloque temático y organizarlos adecuadamente para que inviten por sí solos a ser utilizados por los niños. Se crea ambiente cuando se consigue que ese entorno sea atractivo y motivante para el aprendizaje.

Podemos distinguir diferentes tipos de ambientes:

En función de su origen:

- Naturales
- Organizados

En función de su movilidad:

- Fijos
- Semifijos
- Móviles
- Mixtos.

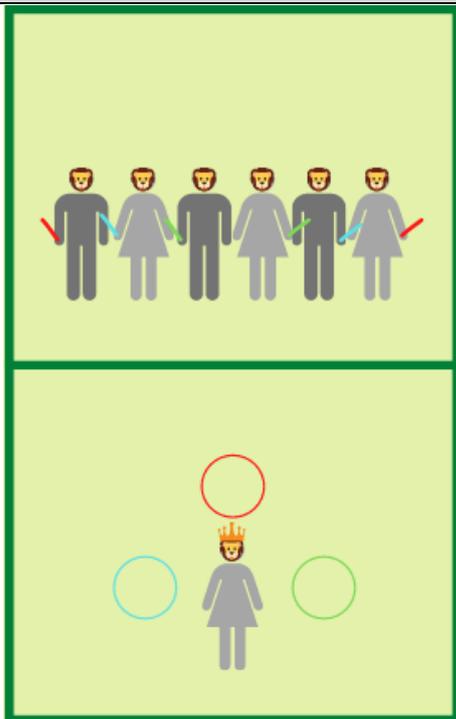
En función de su participación:

- Individualista
- Socializantes

**Tabla 1**

*Actividad juego motor*

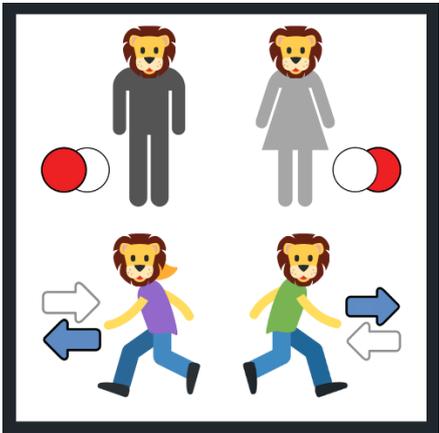
<b>ACTIVIDAD JUEGO MOTOR</b>	
<b>NOMBRE:</b> Somos leones de colores.	
<b>Competencia específica:</b> Identificar las características de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial, el manejo de herramientas sencillas, y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.	<b>Área:</b> Descubrimiento y exploración del entorno.
<b>Saberes básicos:</b> Confianza en las propias posibilidades de acción, participación y esfuerzo personal en los juegos y en el ejercicio físico. Gusto por el juego.	<b>Objetivo:</b> Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
<b>Criterio evaluación:</b> Ubicarse adecuadamente en los espacios habituales,	<b>Agrupamientos:</b> Grupo-clase.

<p>tanto en reposo como en movimiento, aplicando sus conocimientos acerca de las nociones espaciales básicas y jugando con el propio cuerpo y con objetos.</p>	
<p><b>Materiales:</b> Picas y aros de colores.</p>	<p><b>Duración:</b> 8 minutos.</p>
<p><b>Edad:</b> 3 años.</p>	
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p><b>Representación gráfica</b></p>
<p>Estando todos los alumnos en una línea horizontal, se escoge uno de ellos para que sea el rey de los leones, el cual se pondrá al otro lado de la pista junto a los aros de colores.</p> <p>Al resto se le asignará una pica de un color diferente, pero habiendo más de un alumno con una pica del mismo color.</p> <p>El rey de los leones dirá un color de todos los que haya y todos los alumnos que lleven dicho color tienen que salir corriendo para llevar su pica a los aros que tiene alrededor el rey de los leones.</p> <p>En este juego ninguno de los alumnos pierde, únicamente se pretende que los alumnos sigan trabajando su coordinación en cuanto al color y el aro en el que deben dejar la pica.</p>	

**Tabla 2**

*Canción motriz*

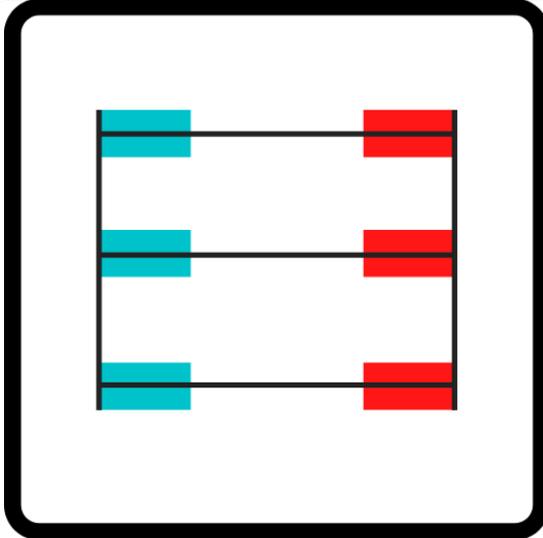
<b>ACTIVIDAD CANCIÓN MOTRIZ</b>	
<b>NOMBRE:</b> ¡Bailando con los leones!	
<b>Objetivo motriz:</b> Trabajar los desplazamientos.	<b>Contenido Motriz:</b> Locomoción.
<b>Competencia específica:</b> Identificar las características de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial, el manejo de herramientas sencillas, y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.	<b>Área:</b> Descubrimiento y exploración del entorno.
<b>Saberes básicos:</b> Confianza en las propias posibilidades de acción, participación y esfuerzo personal en los juegos y en el ejercicio físico. Gusto por el juego.	<b>Objetivo:</b> Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.
<b>Criterio evaluación:</b> Ubicarse adecuadamente en los espacios habituales, tanto en reposo como en movimiento, aplicando sus conocimientos acerca de las nociones espaciales básicas y jugando con el propio cuerpo y con objetos.	<b>Agrupamientos:</b> Grupo-clase.
<b>Materiales:</b> Canción y reproductor de música.	<b>Duración:</b> 5 o 6 minutos aproximadamente.
<b>Edad:</b> 3 años.	
<b>ENCUENTRO INICIAL (5-10 minutos):</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Asamblea:</b> tras el primer contacto con los alumnos van colocándose en círculo al que se acude para realizar las asambleas tanto al principio como al final de la sesión. Como partes fundamentales de la asamblea destacamos la explicación que se le da a los alumnos sobre la sesión.</li> <li>– <b>Temática:</b> Los alumnos, siendo leones tienen que andar/correr hacia el lado que diga la canción.</li> <li>– <b>Normativa:</b> Respetar a los compañeros</li> </ul>	

Desarrollo	Representación gráfica
<p>En el pabellón, todos los alumnos (siendo leones), se colocarán en horizontal y la maestra estará frente a ellos. La música comenzará a sonar y los alumnos deben seguir las instrucciones que da la maestra con la canción:</p> <p><i>“El leoncito Dante, camina hacia delante, el leoncito Blas, camina hacia atrás. El leoncito Lalo camina hacia un lado y yo me voy corriendo hacia el otro lado” x2.</i></p> <p>Música:  <a href="https://drive.google.com/file/d/1wph51vA7V03HRI0ugbgOeQZ_63tSoAZ2/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1wph51vA7V03HRI0ugbgOeQZ_63tSoAZ2/view?usp=sharing</a></p>	

**Tabla 3**

*Circuito motor*

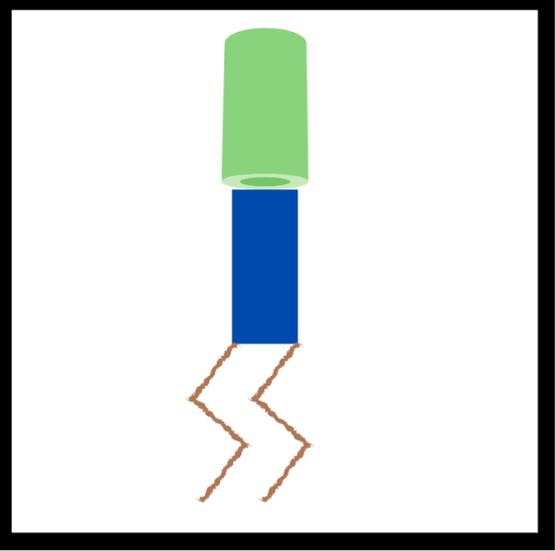
ACTIVIDAD CIRCUITO MOTOR	
<b>NOMBRE:</b> ¡Por debajo de las lianas!	
<p><b>Objetivo motriz:</b> Trabajar los desplazamientos (gateo).</p>	<p><b>Contenido Motriz:</b> Locomoción.</p>
<p><b>Competencia específica:</b> Identificar las características de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial, el manejo de herramientas sencillas, y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.</p>	<p><b>Área:</b> Descubrimiento y exploración del entorno.</p>
<p><b>Saberes básicos:</b> Confianza en las propias posibilidades de acción, participación y esfuerzo personal en los juegos y en el ejercicio físico. Gusto por el juego.</p>	<p><b>Objetivo:</b> Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</p>
<p><b>Criterio evaluación:</b> Ubicarse adecuadamente en los espacios habituales, tanto en reposo como en movimiento, aplicando sus conocimientos acerca de las</p>	<p><b>Materiales:</b> Picas y ladrillos.</p>

nocións espaciales básicas y jugando con el propio cuerpo y con objetos.	
<b>Edad:</b> 3 años.	
<b>Desarrollo</b>	<b>Representación gráfica</b>
En esta actividad se les explicará a los alumnos que tienen que imaginar que son leones en la selva. En esta ocasión, deberán pasar por debajo de las lianas para llegar al otro lado donde se encuentra mucha comida.	

**Tabla 4**

*Ambiente de aprendizaje*

ACTIVIDAD AMBIENTE DE APRENDIZAJE	
<b>NOMBRE:</b> ¡Que nos persiguen!	
<b>Objetivo motriz:</b> Trabajar los desplazamientos (correr, reptar)	<b>Contenido Motriz:</b> Locomoción.
<b>Competencia específica:</b> Identificar las características de materiales, objetos y colecciones y establecer relaciones entre ellos, mediante la exploración, la manipulación sensorial, el manejo de herramientas sencillas, y el desarrollo de destrezas lógico-matemáticas para descubrir y crear una idea cada vez más compleja del mundo.	<b>Área:</b> Descubrimiento y exploración del entorno.
<b>Saberes básicos:</b> Confianza en las propias posibilidades de acción, participación y esfuerzo personal en los	<b>Objetivo:</b> Conocer su propio cuerpo y el de los otros, así como sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.

<p>juegos y en el ejercicio físico. Gusto por el juego.</p>	
<p><b>Criterio evaluación:</b> Ubicarse adecuadamente en los espacios habituales, tanto en reposo como en movimiento, aplicando sus conocimientos acerca de las nociones espaciales básicas y jugando con el propio cuerpo y con objetos.</p>	<p><b>Materiales:</b> Cuerdas, una colchoneta y un túnel de tela.</p>
<p><b>Edad:</b> 3 años.</p>	
<p><b>Desarrollo</b></p>	<p><b>Representación gráfica</b></p>
<p>En esta actividad se les explicará a los alumnos que tienen que imaginar que somos todos leones y que nos están persiguiendo unos cazadores. Para poder escapar, deberemos recorrer la selva en busca de una cueva en la que poder refugiarnos y estar a salvo.</p> <p>Lo que se pretende que hagan los alumnos, que no se les dirá, es que vayan corriendo por el circuito de cuerdas (que será un sendero en la selva), repten por encima de la colchoneta (simulando que nadan, ya que es un río) para entrar directamente al túnel (que será la cueva).</p>	

### 3. CONCLUSIÓN

En definitiva, una buena organización y estructuración de las sesiones de Educación Física resulta fundamental para la consecución de objetivos motrices y diversas destrezas que son un pilar importantísimo no solo en el desarrollo motor de los niños, sino en su desarrollo integral como persona: cognitivo, social o afectivo.

#### **4. BIBLIOGRAFÍA**

Blández, J. (2000). Programación de unidades didácticas según ambientes de aprendizaje. Barcelona: Inde.

Conde, J. L., Martín, C. y Viciano, V. (1999). Las canciones motrices. Metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en Educación Infantil y Primaria a través de la música. Barcelona: Inde.

Decreto 196/2022, de 3 de noviembre, por el que se establece el currículo de la etapa de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

López Villalba, Francisco J. (s.f.). BLOQUE 1. Tema 2. Las unidades didácticas globalizadoras o el trabajo por proyectos. La sesión de EF. Material no publicado.

López Villalba, Francisco J. (s.f.). BLOQUE 2. Tema 1. Metodología de la EF en Educación Infantil. Material no publicado.

López Villalba, Francisco J. (s.f.). BLOQUE 2. Tema 2. El juego motor en Educación Infantil. Los cuentos motores y las canciones motrices como recursos metodológicos. Material no publicado.

Torres Luque, G. (2015). Enseñanza y aprendizaje de la Educación Física en Educación Infantil. Paraninfo.