

Juego motor grueso

Normas pertinentes de acreditación de Satellite

IV. Apoyando el desarrollo de los niños

E. La proveedora ofrece un amplio rango de oportunidades sensoriales, desarrollo de la motricidad gruesa y fina para los niños.

1. Los niños tienen oportunidades diarias para las actividades de motor grueso en un tiempo sin riesgo y el equipo es apropiado para el desarrollo.



Tricia's Harmony House



Flourish Family Child Care



Little Rascals Family Daycare

Lo básico

El juego motor grueso, que involucra brazos, piernas y torso, incorpora el movimiento de todo el cuerpo e incluye correr, saltar, bailar, escalar y equilibrarse. La Academia Americana de Pediatría y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) recomiendan 180 minutos al día de juego motor intenso para niños pequeños y preescolares, así como oportunidades frecuentes para los bebés (Muth, 2020; HHS, 2018). Debido a la cantidad de tiempo que los niños dedican a los programas de educación infantil, el Departamento de Niños y Familias de Wisconsin (DCF) recomienda a los programas ofrecer al menos 60 minutos en cada media jornada de oportunidades motoras grandes (Cullen et al., 2011).

¿Por qué es esencial el juego de motores grandes? El juego motor grueso apoya directamente el crecimiento y funcionamiento cerebral de los niños (Miguel et al., 2020; Shi & Feng, 2022). Estas oportunidades fortalecen *la plasticidad* (adaptabilidad) y *la conectividad* (redes) cerebral porque el comportamiento motor requiere la coordinación de regiones cerebrales motoras primarias y no primarias (Marrus et al., 2017).

El juego motor grueso también apoya...

- salud física, que incluye densidad ósea, sueño, estado de ánimo e índice de masa corporal.
- funcionamiento ejecutivo o la capacidad de planificar, dirigir la atención y regular el comportamiento.
- desarrollo del lenguaje o la capacidad de comprender y producir el lenguaje.

¿Cómo fomento el juego de motores grandes?

- **Salir al aire libre.** Los niños participan en juegos motores grandes el doble cuando están al aire libre que en interiores (Tandon et al., 2018), por lo que es importante pasar tiempo al aire libre todos los días (siempre que el tiempo lo permita).
- **Preparar su entorno.** Ofrece a los niños una variedad de oportunidades de movimiento con el espacio y el equipo adecuados. Algunos ejemplos incluyen materiales para lanzar (pelotas, bufandas y pufs), objetos para trepar (escaladora, escalera y escaleras) y equipos para equilibrarse (piedras para escalar y vigas de equilibrio).
- **Modelar el juego activo.** Los educadores promueven el juego activo fomentando y modelando el movimiento (Crumbley et al., 2019). Algunos ejemplos incluyen bailar al ritmo de la música, hacer yoga y salir a pasear con niños.

¡Quiero saber más!

- [Niños activos: Una guía de Wisconsin para mejorar la actividad física en los niños](#) (español, recurso)
- [Salir al aire libre: por qué es importante para los niños jugar afuera](#) (español, artículo)
- [Beneficios para la salud de la actividad física infantil](#) (ingles, recurso)
- [Desarrollar habilidades motoras gruesas y por qué son importantes](#) (ingles, artículo)
- [¡Tenemos los movimientos! Recurso de Actividad Física](#) (ingles, recurso)

Libros disponibles a través de la biblioteca de préstamo de Satellite:

(solo para programas participantes en Satellite)

- *Active for Life: Developmentally Appropriate Movement Programs for Young Children* (Sanders, 2002)
- *Brain games for babies, toddlers & twos* (Silberg, 2002)
- *Nature's Playground: Activities, Crafts, and Games to Encourage Children to Get Outdoors* (Danks, 2005)

