

Pintada de patios de recreo preescolares para el movimiento



Center for
Healthy Communities
CALIFORNIA STATE UNIVERSITY, CHICO



Índice

Introducción	1
Recomendaciones de actividades físicas	2
Habilidades básicas del movimiento	4
Aprendizaje a través del movimiento.....	5
Diseño de su patio de recreo	6
Elementos sugeridos para pintar el patio de recreo.....	7
Preparación para el día de la pintada.....	10
El día de la pintada.....	11
Plantillas de muestra	
Tiro al blanco	12
Diseños alfabéticos	13
Senderos y señalización en el patio de recreo.....	14
Senderos.....	15
Saltos de distancia	16
Jugar avión.....	17
Movimientos de animales.....	18
Referencias	19
Proveedores de plantillas reutilizables para pintar el patio de recreo	20
Apéndice A: Herramienta para el diseño del patio de recreo preescolar	21

¡Agradecemos a los siguientes socios!

Oficina de Educación del Condado de Butte (Butte County Office of Education), Programas y Servicios de Desarrollo Infantil (Child Development Programs and Services)

Servicios Infantiles y Familiares de la Oficina de Educación del Condado de Glenn (Glenn County Office of Education Child and Family Services)

Comisión Familiar e Infantil First 5 del Condado de Orange (Orange County First 5 Children and Families Commission)

Plantillas Fastline

Escrito por: Michele Buran, MA

Centro para Comunidades Saludables, California State University (CSU), Chico

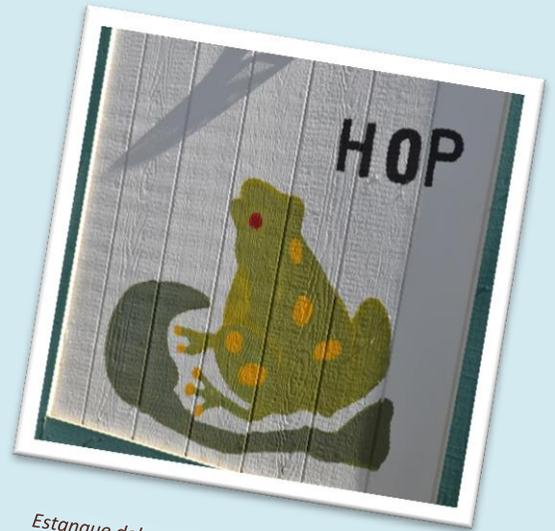
2015

El documento *Juego de herramientas para pintar patios de recreo preescolares para el movimiento* recibió apoyo a través del Acuerdo de Cooperación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) DP-1305, *Acciones estatales de salud pública para prevenir y controlar la diabetes, enfermedades cardíacas, obesidad y factores de riesgo asociados y promover la salud escolar* (conocido como “*Primero la Prevención*” en California).

Introducción

Esta guía se creó para ayudar a diseñar y pintar los patios de recreo con el fin de aumentar las oportunidades de actividad física en los establecimientos de preescolar. La guía aborda:

- recomendaciones de actividades físicas para preescolar;
- habilidades básicas del movimiento;
- elementos sugeridos para pintar el patio de recreo; y
- preparación e instrucciones para pintar y herramientas para ayudar con los diseños del patio de recreo.



Estanque del patio de recreo pintado con plantillas Fastline

Con una subvención comunitaria del Programa de Prevención de la Obesidad de California (California Obesity Prevention Program), del Departamento de Salud Pública de California (California Department of Public Health, CDPH), el Centro para Comunidades Saludables (Center for Healthy Communities) de la California State University en Chico puso a prueba el uso de plantillas económicas y reutilizables para pintar patios de recreo a fin de aumentar las oportunidades de actividad física al aire libre para niños en edad preescolar en 8 planteles.



Avión de girasol pintado con plantillas Fastline

Un estudio de observación del Centro para Comunidades Saludables sobre los patios de recreo mejorados con diseños de plantillas confirmó que el uso de plantillas para pintar patios de recreo dio como resultado un aumento significativo del juego activo. Este resultado se obtuvo al comparar los patios de recreo donde se usaron plantillas con un plantel de control sin plantillas.

Buran M, Frigaard M. Painting Playgrounds for Movement: Preventing Obesity in Preschool Settings (Pintada de patios de recreo para fomentar el movimiento: prevención de la obesidad en instalaciones de preescolar). Sesión de pósteres presentada en la 7.ª Conferencia Bienal sobre Obesidad Infantil; del 18 al 20 de junio de 2013; Long Beach, California.

http://www.researchgate.net/publication/260391867_Painting_Playgrounds_for_Movement_Preventing_Obesity_in_Preschool_Settings

Recomendaciones de actividades físicas

Adaptado de Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards (Cómo cuidar a nuestros hijos: normas nacionales de desempeño en materia de salud y seguridad). Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education Programs (Prevención de la obesidad infantil en el cuidado temprano y programas de educación) (páginas 51 a 58)

Norma 1: oportunidades dinámicas para la actividad física El plantel debe promover el juego activo diario de los niños. Los niños deben contar con diversas oportunidades para realizar actividades físicas moderadas a vigorosas (moderate to vigorous physical activities, MVPA), como correr, trepar, bailar, saltar y brincar. Todos los niños, desde el nacimiento hasta los seis años de edad, deben participar diariamente en:

- dos o tres oportunidades de juego activo al aire libre, si el clima lo permite
- dos o más actividades estructuradas o dirigidas por un cuidador, maestro o adulto, o juegos que promuevan el movimiento en el curso del día, adentro o al aire libre
- oportunidades constantes para desarrollar y practicar las destrezas de motricidad fina y gruesa de movimiento aptas para la edad

El tiempo total asignado al juego al aire libre y a las actividades físicas moderadas a vigorosas adentro o al aire libre se pueden modificar dependiendo del grupo de edad y de las condiciones climáticas.

Juego al aire libre:

1. Los bebés (del nacimiento hasta los doce meses de edad) se deben sacar al aire libre dos o tres veces al día, según lo toleren. No hay una duración recomendada para el juego de los bebés al aire libre.
2. Los niños pequeños (de doce meses a tres años) y los niños de preescolar (de tres a seis años) deben contar con un total de 60 a 90 minutos de juego diario al aire libre.

Actividades físicas moderadas a vigorosas:

1. Los niños pequeños deben tener de 60 a 90 minutos de actividad física moderada a vigorosa en una jornada de ocho horas, lo cual incluye correr.
2. Los niños de preescolar deben tener de 90 a 120 minutos de lo mismo en una jornada de ocho horas.

Norma 2: jugar al aire libre

Jugar al aire libre brinda a los niños el entorno correcto para las MVPA. Los niños deben jugar al aire libre todos los días cuando el clima y las condiciones ambientales no impliquen un riesgo importante para la salud o la seguridad. El juego al aire libre para los bebés incluye pasear en carriola; sin embargo, los bebés también deben contar con oportunidades de juego de motricidad gruesa.

Norma 3: los cuidadores o maestros deben fomentar la actividad física

Los cuidadores o maestros deberán promover el juego activo de los niños y participar en juegos infantiles dinámicos en momentos en los que sea seguro hacerlo. Los cuidadores o maestros deberán:

- dirigir actividades estructuradas para promover las actividades infantiles dos o más veces al día;
- usar ropa y calzado que les permita moverse con facilidad y seguridad;
- no sentarse durante el juego activo;
- motivar a los niños a que sean activos, por ejemplo, decir “buen tiro”;
- fomentar actividades físicas infantiles que sean apropiadas y seguras en el plantel, por ejemplo, no le prohíba correr en el patio de recreo cuando sea seguro hacerlo;
- recibir orientación y oportunidades de capacitación anuales para aprender actividades y juegos de motricidad gruesa apropiados para las edades y que promuevan la actividad física de los niños; y
- limitar el tiempo frente a la pantalla (TV, video, computadora, etc.).

Norma 4: políticas y prácticas que promueven la actividad física

El plantel debe tener políticas por escrito sobre la promoción de la actividad física y la eliminación de posibles barreras para la participación en la actividad física. Las políticas deberán cubrir lo siguiente:

- Beneficios de la actividad física y del juego al aire libre.
- Duración: los niños pasarán de 60 a 120 minutos diarios al aire libre, dependiendo de su edad y del clima.
- Medidas que deben tomarse para garantizar la actividad física y las actividades de motricidad gruesa en el interior los días en los que el clima sea extremo (por ejemplo, muy lluvioso, muy caluroso o muy frío).
- Planteles: si es posible, contar con áreas cubiertas que proporcionen sombra y refugio en los patios de recreo.
- Recomendaciones de vestimenta del niño que garanticen que:
 - La ropa le permita moverse fácilmente (no muy suelta y no muy apretada) para poder participar plenamente en el juego activo.
 - Zapatos que brinden soporte para correr, trepar y saltar.

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, y National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education (2012). Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards. Guidelines for Early Care and Education Programs (Prevención de la obesidad infantil en la atención y educación tempranas: normas seleccionadas de Cómo cuidar a nuestros hijos: normas nacionales de desempeño en materia de salud y seguridad. Lineamientos para los programas de atención y educación tempranas), 3.ª edición:
http://cfoc.nrckids.org/WebFiles/CFOC3_updated_final.pdf

Habilidades básicas del movimiento

Los lineamientos para el desarrollo de habilidades provienen de los **Fundamentos del aprendizaje preescolar (Preschool Learning Foundations, PLF) de California** para el desarrollo físico, y se resumen más adelante.

Se puede ver cómo las plantillas para pintar patios de recreo brindan una excelente oportunidad para que los niños practiquen habilidades aptas para el desarrollo del movimiento.

Habilidades motoras y de percepción, y conceptos de movimiento

- **Equilibrio.** La facultad de distribuir el peso corporal de manera equitativa para no caerse. La habilidad de moverse o permanecer en una posición sin perder el control ni caerse.
- **Habilidades locomotrices.** Las habilidades que los niños desarrollan mientras viajan, como caminar, correr, saltar, brincar, galopar y esquivar.
- **Habilidades de manipulación.** Habilidades que requieren el uso de los brazos, las manos y los pies para manipular objetos con una mayor coordinación, como hacer rodar una pelota por debajo del hombro, lanzarla por debajo del hombro, rebotarla, atraparla, golpearla, lanzarla sobre el hombro y patearla.
- **Conciencia corporal.** Los niños aprenden y pueden nombrar las partes del cuerpo.
- **Conciencia espacial.** Al moverse, los niños usan su propio cuerpo, el espacio general y el espacio de otras personas de manera segura.
- **Conciencia de dirección.** La habilidad de comprender y distinguir entre los lados del cuerpo, de cambiar de dirección rápidamente y con precisión, la habilidad para colocar un objeto o el propio cuerpo frente, a un lado o detrás de otra cosa.

Juego físico activo

- **Participación activa.** Iniciar actividades físicas más complejas durante un tiempo prolongado.
- **Resistencia cardiovascular.** Participar en juegos activos constantes de una intensidad cada vez mayor que impliquen al corazón, los pulmones y el sistema vascular.
- **Fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad.** Participar en actividades de juego activo, en cantidades cada vez mayores, que aumentan la fuerza de las piernas y los brazos, la resistencia muscular y la flexibilidad.

Preschool Learning Foundations (Fundamentos del aprendizaje preescolar), volumen 2, Departamento de Educación de California (California Department of Education) (noviembre de 2011).

<http://www.cde.ca.gov/sp/cd/re/documents/psfoundationsvol2.pdf>

Aprendizaje a través del movimiento

La actividad física va más allá de las habilidades básicas de movimiento en los niños pequeños. Al usar las plantillas para pintar patios de recreo para juegos libres o dirigidos por maestros, el niño adquiere habilidades motrices al tiempo que complementa el aprendizaje en las siguientes áreas:

- **Desarrollo socioemocional.** Al participar en actividades de grupo, los niños aprenden la autoconciencia, la autorregulación, la interacción, la participación en grupo y la cooperación.
- **Lenguaje y alfabetización.** Al integrar las letras y los dibujos en el patio de recreo, los niños practican el uso del lenguaje y las convenciones, y el reconocimiento de las letras y los sonidos de las letras.
- **Desarrollo del idioma inglés.** Al participar en actividades libres o dirigidas por maestros, los niños tienen la oportunidad de practicar la audición, el habla, la conciencia de las letras, el ritmo y el reconocimiento de los colores.
- **Matemáticas.** Al utilizar las plantillas para pintar el patio de recreo con números y patrones, los niños pueden practicar el reconocimiento de los números, el conteo, y la identificación de figuras geométricas y la medición.
- **Nutrición.** Al integrar frutas y verduras en el patio de recreo se promueven opciones de comida saludable.

Diseño de su patio de recreo

Cuando se diseña un patio de recreo, es importante trabajar estrechamente con los maestros para determinar cómo se usa el espacio de juego. Más adelante se proporciona una guía paso a paso para ayudar a planificar un diseño óptimo:

1. Camine por el patio de recreo con el director del plantel y con los maestros y llene la **Herramienta para la evaluación del diseño del patio de recreo** (ver Apéndice A). Además, es útil observar el patio de recreo durante el juego libre y durante las actividades de grupo dirigidas por un maestro.
2. Tome medidas y haga un boceto de la distribución del patio de recreo.
3. Determine qué tipo de aprobación se requiere para pintar el patio de recreo. En algunos casos, los planteles preescolares se rentan y se necesita la aprobación por escrito del dueño.
4. Tomando en cuenta los Elementos sugeridos para pintar el patio de recreo en la siguiente página, determine qué plantillas y diseños son adecuados para el espacio.
5. Evite pintar en áreas que estén cerca de mucho polvo o arena que provocarán un desgaste rápido.
6. Asegúrese de dejar suficiente espacio entre los diseños de las plantillas y los elementos fijos del patio de recreo (bancas, postes, resbaladillas, etc.) para que los niños usen los diseños de las plantillas de manera segura.

Elementos sugeridos para pintar el patio de recreo

Al diseñar el patio de recreo, trate de diseñarlo con el fin de crear más oportunidades para fomentar el movimiento. Cuando use plantillas o diseñe un patio de recreo a mano, con gises y creatividad, se pueden integrar los siguientes componentes en un espacio de juego para el movimiento.

PISTAS

Piense en cómo se usa el espacio actualmente. ¿Brinda el máximo de oportunidades de movimiento a todos los niños? ¿Los juguetes con ruedas obstruyen el juego de otros niños? Considere pintar una pista en la parte posterior del espacio de juego para que los niños no se atraviesen cuando vayan a otras áreas. Incluya flechas de dirección, cruces peatonales y señales. Considere la posibilidad de crear un estacionamiento para guardar los juguetes en orden. Si los juguetes con ruedas y las pistas asociadas interfieren demasiado en el espacio de juego, considere establecer “días sin bicicleta” para que los niños también usen el espacio para juegos locomotrices y de manipulación.



Pista pintada a mano por el Centro para Comunidades Saludables de la CSU en Chico

***Habilidades PLF:** habilidades locomotrices, conciencia espacial, conciencia de dirección, participación activa, resistencia cardiovascular y fortaleza muscular, resistencia y flexibilidad.



Combinación de diseño pintado a mano y estanque del patio de recreo pintado con plantillas Fastline del Centro para Comunidades Saludables de la CSU en Chico

ESPACIO DE ACTIVIDADES GRUPALES

Este deberá ser un espacio ubicado donde los maestros puedan dirigir actividades grupales al tiempo que garanticen a los niños la disponibilidad de un espacio amplio para ellos y que les permita respetar el espacio personal de los demás. Pinte marcadores redondos o en figuras geométricas a una distancia de aproximadamente 3 pies entre cada uno. Los marcadores se pueden dispersar al azar. Los maestros pueden practicar diferentes habilidades de movimiento. Haga que los niños caminen alrededor del marcador, que salten sobre él, que mantengan el equilibrio sobre él, que lancen y atrapen una pelota blanda mientras están parados sobre él.

***Habilidades PLF:** habilidades locomotrices, conciencia espacial, conciencia de dirección, participación activa, resistencia cardiovascular, habilidades de manipulación y fortaleza muscular, resistencia y flexibilidad.

SENDEROS

Pinte líneas en curva, en zigzag y rectas. Los niños pueden practicar sus habilidades locomotrices y de equilibrio sobre las líneas.

**Habilidades PLF: habilidades locomotrices, equilibrio, conciencia espacial, conciencia de dirección y participación activa.*



Pistas y señalización para bicicletas pintadas con plantillas Fastline para patios de recreo



TIRO AL BLANCO PARA LANZAR, AVENTAR Y PATEAR

A esta edad, los niños dominan lanzar, aventar, golpear y patear objetos. El tiro al blanco brinda una oportunidad para practicar estas habilidades.

**Habilidades PLF: habilidades de manipulación, equilibrio y participación activa.*

Juego de tiro al blanco pintado con plantillas Fastline

FIGURAS, LETRAS, NÚMEROS Y COLORES

Al integrar figuras, letras, números y colores en el patio de recreo, los maestros tienen la oportunidad de enseñar temas académicos a través del movimiento. Los niños de preescolar están aprendiendo letras mayúsculas y minúsculas, y los números del 1 al 20. También están aprendiendo las siguientes figuras: círculo, óvalo, cuadrado, rectángulo, triángulo, hexágono, octógono, diamante y medias lunas.

**Habilidades PLF: habilidades locomotrices, conciencia espacial, conciencia de dirección, participación activa, resistencia cardiovascular, habilidades de manipulación y fortaleza muscular, resistencia y flexibilidad.*



Avión de serpiente con letras pintado con plantillas Fastline

JUGAR AVIÓN

Pintar actividades similares al avión en un espacio de juego brinda a los niños la oportunidad de practicar el salto, el brinco, el equilibrio y el tiro. Muchas plantillas tienen letras y números que brindan una oportunidad adicional para reconocer las letras y los números.

***Habilidades PLF:** habilidades locomotrices, participación activa, resistencia cardiovascular, equilibrio, y conciencia espacial y de dirección.



Muestra del juego de avión a mano, de Shutterstock

ÁREA DE JUEGO PARA LA MANIPULACIÓN

Si es posible, distinga un área de juego dedicada al juego de manipulación (aros, cuerdas para saltar, palas, discos voladores, pelotas suaves, etc.). Rote el equipo cada semana e introduzca habilidades y actividades diversas.

***Habilidades PLF:** participación activa, resistencia cardiovascular, habilidades de manipulación, y fortaleza muscular, resistencia y flexibilidad.



Un niño pateando una pelota y esquivando, de Shutterstock



Un niño atrapando una pelota, de Shutterstock

Preparación para el día de la pintada

Programe el día para pintar

Determine un día y la hora cuando no estén los niños por lo menos durante 24 horas. Planifique una jornada de 8 horas, incluso si el equipo puede terminar más temprano. ¡No olvide informarse sobre el clima! Los días lluviosos o extremadamente calientes o fríos no son buenos para pintar. Necesitará prepararse para pintar un día antes.

Prepare el terreno

Lave con una hidrolimpiadora el patio de recreo para eliminar la suciedad y los escombros el día anterior a que pinte.

Reúna un equipo de pintura

Es ideal tener un equipo de 5 a 10 personas. Es posible que el equipo esté disponible para formar el equipo de pintura, pero también considere contratar voluntarios, como artistas, estudiantes universitarios, alumnos de preparatoria y miembros mayores de los Niños y las Niñas Exploradores.

Compre o cree plantillas

Puede comprar plantillas reutilizables para pintar el patio de recreo a una variedad de proveedores. Si las plantillas no son una opción, puede crear plantillas “hechas en casa” con cartón y los elementos para pintar el patio de recreo sugeridos. Puede encontrar varios ejemplos en: <https://www.pinterest.com/explore/playground-painting/>

Reúna los suministros y materiales necesarios

- Dibujo del diseño del patio de recreo.
- Plantillas para pintar el patio de recreo (compradas o hechas en casa).
- Pintura para asfalto o bordes de banquetas (roja, amarilla, azul, negra, blanca). Los proveedores de pintura pueden sugerir la pintura adecuada para la superficie del patio de recreo (concreto liso o asfalto rugoso). Solicite recomendaciones en cuanto al mejor agente de limpieza para las salpicaduras (agua o disolvente de pintura).
- Brochas (de 1 a 3 pulgadas) o pistola de pintura.
- Tazas para mezclar (comience a guardar los recipientes de yogur).
- Agua y suministros de limpieza (toallas de papel, trapos, toallitas húmedas, camisetas viejas).
- Estación de pintura: puede ser una lona, una sábana o un cartón. Toda la pintura deberá vaciarse y mezclarse en esta estación para evitar salpicaduras.
- Cinta adhesiva gruesa para pegar las plantillas o para crear bordes rectos.
- Artículos pesados para sostener las plantillas durante los días con viento (rocas, bloques, mancuernas, etc.).
- Gis para trazar las plantillas o dibujar a mano los elementos.
- Hidrolimpiadora o manguera.

El día de la pintada

1. Coloque las plantillas en el piso de acuerdo con el dibujo del diseño del patio de recreo. Asegúrese de que todo se adapte como se previó y realice modificaciones si es necesario.
2. Determine los colores para cada componente. Tenga en cuenta que demasiados colores y combinaciones de colores pueden ser abrumadores. Lo sencillo es mejor. Pueden mezclarse los colores primarios para obtener todos los colores del arco iris (naranja = rojo + amarillo, verde = azul + amarillo, morado = azul + rojo). El blanco y el amarillo son los colores que más resaltan.
3. Existen 2 opciones para pintar con plantillas:
 - Trace las plantillas con gis y luego pinte. Esto hace que las plantillas se mantengan limpias y hay un menor riesgo de que las plantillas salgan volando o que manche con pintura fresca, o
 - Pegue las plantillas con cinta adhesiva o sujételas con objetos pesados y pinte a lo largo de la plantilla. Asegúrese de que la pintura no se chorree fuera del contorno de la plantilla.

Con una brocha de 1 a 2 pulgadas, pinte el contorno de la figura. Después rellene la figura con la misma brocha o una más grande, una de 3 pulgadas. La pintura debe espesarse. Idealmente necesitará sólo una capa.

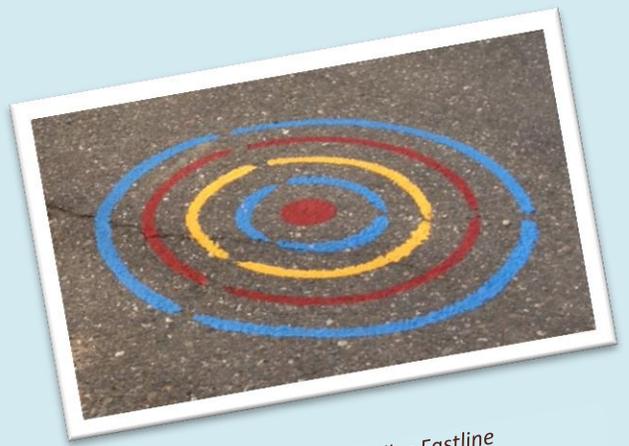
4. Lave, enjuague o limpie las plantillas para eliminar el exceso de pintura. Si la pintura es soluble en agua, pueden limpiarse los errores con agua. Si la pintura no es soluble en agua, necesitará diluyente de pintura. Hable con su proveedor de pintura cuando la compre.
5. Deje que la pintura seque durante 24 horas antes de usar el área.
6. Para dar mantenimiento, barra o enjuague de manera regular el patio de recreo para minimizar la suciedad y los escombros que desgastan la pintura más rápido.
7. Guarde las latas de pintura y retoque una vez al año o cuando sea necesario.



Plantillas Fastline para pintar el patio de recreo

Tiro al blanco

Puede pintarse un tiro al blanco en el piso, en una pared o en la cerca. Si lo pinta en la pared, tenga en cuenta que los niños arrojarán objetos suaves, así que asegúrese de que se encuentre en un lugar resistente donde no perturbe el salón de clases o donde no haya riesgo de romper una ventana.



Tiro al blanco pintado con plantillas Fastline

Lanzar con precisión

Use el tiro al blanco como un objetivo para lanzar pelotas blandas. Los niños practican lanzar por debajo del hombro desde varias distancias. Considere asignar una actividad diferente para que el niño la realice, dependiendo del color en el que aterrice la pelota blanda.

Brincar distancias

Los niños pueden practicar brincar (con los 2 pies) para aterrizar en el tiro al blanco desde varias distancias. El maestro puede decir un color para que el niño trate de brincar sobre él.

Equilibrio en el centro

Practique el equilibrio de diversas maneras. Los niños pueden practicar balancearse en un pie, o con una mano y un pie. También pueden practicar balancear una pelota blanda en diferentes partes del cuerpo mientras se mantienen ellos y la pelota blanda en el círculo.



Plantillas Fastline para lanzar contra el tiro al blanco

Variaciones de la pintura:

Use la plantilla con o sin los números.

Para pintar esto sin una plantilla, calque un recipiente pequeño redondo para la parte interior. Con varias longitudes de cordeles y gises para banqueta, sostenga el cordel en el centro del tiro al blanco y amarre un gis al otro extremo del cordel. Extienda el cordel hasta que esté recto. Cree un círculo al rotar alrededor del centro, mientras mantiene el cordel tenso.

Trazar círculos de diferentes tamaños también dará como resultado un diseño del tiro al blanco.

Diseños alfabéticos

Puede encontrar una variedad de plantillas con las letras del alfabeto. Sea creativo y cree espacios para que los niños practiquen reconocer letras y sonidos mientras estén en movimiento.

Deletree su nombre

Los niños pueden brincar o saltar de una letra a otra mientras deletrean su nombre.

Decir letras

El maestro dice una letra y los niños saltan en la letra y se balancean en un pie hasta que diga la próxima letra.

Brincar el alfabeto

Los niños brincan o saltan de una letra a otra mientras dicen el alfabeto. Pida a los niños que pronuncien la letra o hagan el sonido de la letra antes de pasar a la siguiente.

Lanzar pelotas blandas

Designa un punto de inicio para cada niño y haga que lancen una pelota blanda a la letra. Luego pueden identificar la letra y el sonido.

Esquivar el alfabeto

Con una pelota para el patio de recreo, haga que los niños la pateen y esquiven para ver sobre cuántas letras pueden rebotar.

Variaciones y sugerencias de pintura

Si es posible, integre los colores primarios. Hable con los maestros para asegurarse de que el tipo de letras es adecuado. Por ejemplo, quizá los niños no estén aprendiendo este tipo de "a". Puede ser necesario modificar la "a," "g" y "q."



Árbol alfabético pintado con plantillas Fastline

Senderos y señalización en el patio de recreo

De preferencia, los senderos deben pintarse en un espacio que no interfiera con los juegos sin ruedas. Use las banquetas y las señalizaciones para crear un entorno seguro.

Forme un circuito

El sendero debe crear un circuito. Puede ser una línea sencilla que sigan los niños o pueden ser 2 líneas entre las que manejen.



Pistas pintadas a mano con plantillas Fastline

Flechas de dirección

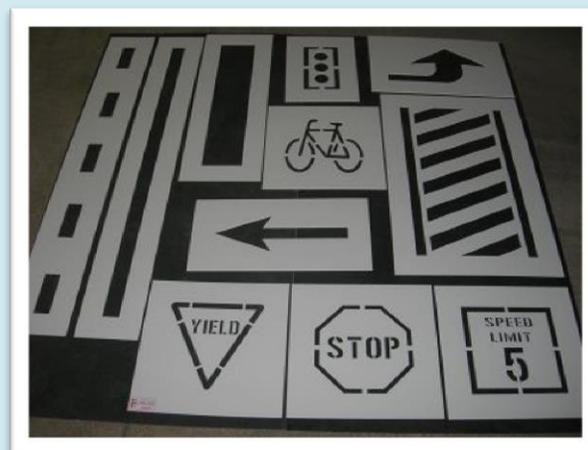
Use flechas para asegurarse de que los niños se muevan en la misma dirección. Pueden pintarse las flechas sobre el piso; puede usarse gis para banqueta si los maestros desean cambiar la dirección.

No sólo para las bicicletas

Proporcione una variedad de juguetes con ruedas (por ejemplo, monopatines, tablas para surfear, triciclos, etc.) y rótelos o permita que los niños escojan.

Días sin bicicletas

Si la pista necesita un espacio grande, considere tener días “sin bicicletas” para usar el sendero para otras actividades. Por ejemplo, los niños pueden practicar patear la pelota y esquivar a lo largo de la pista.



Pistas y señalización para bicicletas pintadas con plantillas Fastline para patios de recreo

Senderos

Integre senderos en todo el patio de recreo y deje que los niños practiquen sus habilidades de manipulación y equilibrio con las siguientes actividades:

Encontrar la figura

Comience con una figura; los niños pueden seguir un sendero al caminar, pararse de puntillas y desplazarse lateralmente hacia la figura que corresponda.

Asegúrese de que el niño diga la figura y el color en el que se está parando.

El acto del equilibrio

Los niños pueden fingir que caminan sobre la cuerda floja mientras avanzan por el sendero. El maestro puede hacer que los niños imaginen que hay mucho viento afuera o que los niños se muevan de forma creativa a lo largo del sendero (por ejemplo, que finjan que están patinando, que caminen de reversa, que den pisadas fuertes, etc.).

Cruzar con seguridad

Hacer que se sobrepongan los senderos crea una oportunidad para enseñar a los niños a moverse con seguridad con respecto al espacio personal de los demás. Los niños deben comunicarse conforme los senderos se cruzan con los otros.

Variaciones y sugerencias de pintura

Considere usar varios senderos para conectar las figuras y los colores.

Considere integrar figuras (por ejemplo, óvalo, estrella, diamante, corazón, media luna), letras o números en el sendero. Dibuje a mano alzada si es necesario.



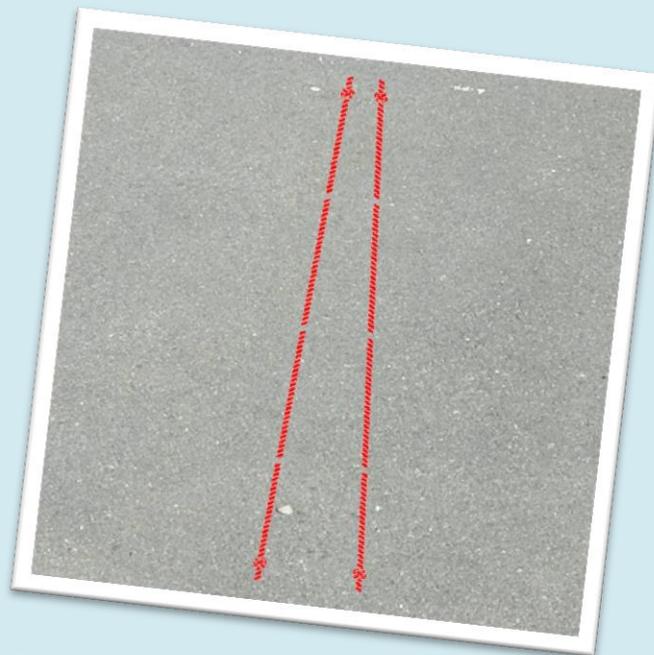
Sendero con curvas pintado a mano del Centro para Comunidades Saludables de la CSU en Chico

Saltos de distancia

Los niños fingen que brincan sobre un arroyo o un riachuelo. Las líneas empiezan juntas (con aproximadamente 1 pie de distancia entre ellas), y se separan (aproximadamente 3 pies) en el extremo opuesto para que puedan practicar varias distancias.

Lagartijas brincadoras

Los niños aprenden a brincar, que es transferir el peso de un pie a otro con un movimiento hacia adelante. Ninguno de los pies toca el piso durante el movimiento. Inicie en el extremo estrecho, haga que los niños brinquen sobre el arroyo mientras bajan a la parte más ancha del arroyo. Haga que los niños finjan que están tratando de no mojarse.



*Juego de brincar sobre el arroyo pintado con plantillas
Fastline*

Saltos largos

En lugar de brincar sobre el arroyo, haga que los niños salten con los 2 pies hacia atrás y adelante a lo largo del riachuelo a medida que este se ensancha.

Hacer un puente

Los niños iniciarán en el extremo estrecho, se agacharán con los pies en una línea y las manos en la otra. Después se desplazarán lateralmente hacia la parte más ancha mientras mantienen las manos y los pies en la línea. Para poner un reto adicional, haga que el niño equilibre una bolsa blanda en la espalda.

Cruzar la línea

Sólo se requiere una línea por niño. Puede usarse cualquier línea para esta actividad. Haga que los niños abran las piernas en la línea con el pie derecho en el lado derecho y el pie izquierdo en el lado izquierdo. Mientras caminan a lo largo de la línea, haga que el niño cruce el pie derecho sobre la línea hacia la parte izquierda y después cruce el pie izquierdo al lado derecho de la línea.

Jugar avión

Existe una variedad disponible de plantillas para jugar avión. Algunas de las favoritas entre los maestros de preescolar son las versiones con números y letras.

Contar en el camino

Los niños se mueven a lo largo del sendero brincando con los 2 pies, saltando con 1 pie, caminando de puntillas, marchando o con cualquier otro movimiento creativo. Otra opción es asignar diferentes actividades cuando los niños aterricen en un número. Por ejemplo, cuando el niño aterrice en el n.º 5, hará 5 saltos de tijera mientras cuenta en voz alta.



Muestra del juego de avión, de Shutterstock

De la A a la Zeta

Los niños se mueven a lo largo de la pista y dicen cada letra cuando aterrizan en ella. Para poner un desafío adicional, haga que el niño pronuncie el sonido de cada letra cuando aterrice en ella. El maestro puede poner a prueba diferentes habilidades de movimiento para cada letra (saltar alto, pisar fuerte, balancearse en un pie, hacerse grande, hacerse chiquito, etc.).



Muestra del juego de avión, de Shutterstock

Salto vertical

Si es posible, considere usar un espacio vertical, como una pared. Los niños pueden practicar brincar para alcanzar los componentes de la plantilla.

Movimientos de animales

Pueden pintarse personajes de animales con sus movimientos sobre el piso, las paredes o las cercas para fomentar un juego creativo y físico.



Fiesta de estanque

El maestro puede dividir a los niños en 4 grupos. Cada grupo se para sobre un animal (por ejemplo, una tortuga, una rana, un pato o un pez). Cuando el maestro ponga la música, los niños realizan su actividad (gatear, saltar, caminar o fingir que nadan) en todo el espacio general. Cuando se detenga la música, deben correr hacia un animal diferente. Repita la actividad; haga modificaciones a lo largo del juego.

Estanque del patio de recreo pintado con plantillas Fastline

Expresión de animales

Realice la misma actividad que la anterior y añada un paso. Haga que los niños se muevan de diferentes maneras (por ejemplo, de forma ridícula, rápidamente, lentamente, sin hacer ruido, etc.).

Juego de animales

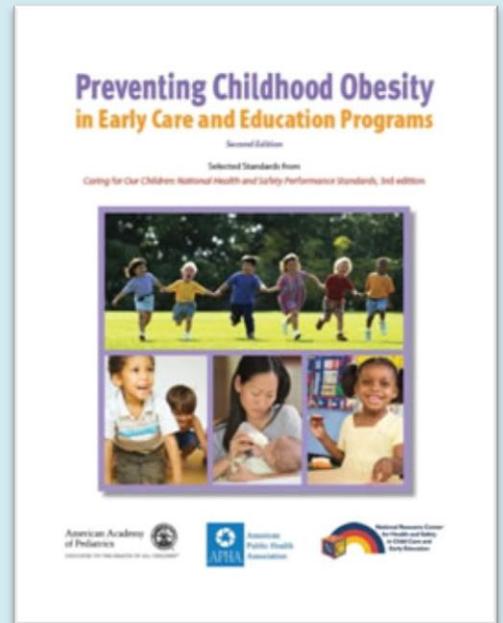
Cree un contorno para el contexto de los animales y pinte los animales adentro (por ejemplo, un estanque, el bosque). Esto proporciona un espacio general para las actividades grupales. Deje que los niños escojan a los animales que van a “representar”.



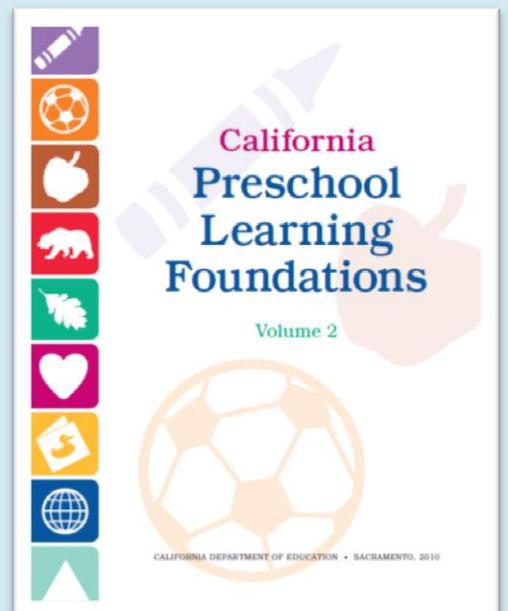
Estanque del patio de recreo pintado con plantillas Fastline

Referencias

American Academy of Pediatrics, American Public Health Association, y National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education (2012). Preventing Childhood Obesity in Early Care and Education: Selected Standards from Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards. Guidelines for Early Care and Education Programs (Prevención de la obesidad infantil en la atención y educación tempranas: normas seleccionadas de Cómo cuidar a nuestros hijos: normas nacionales de desempeño en materia de salud y seguridad. Lineamientos para los programas de atención y educación tempranas), 3.ª edición: http://cfoc.nrckids.org/WebFiles/CFOC3_updated_final.pdf



Preschool Learning Foundations (Fundamentos del aprendizaje preescolar), volumen 2, Departamento de Educación de California (California Department of Education) (noviembre de 2011).



Proveedores de plantillas reutilizables para pintar el patio de recreo

Existen muchos proveedores que ofrecen plantillas para pintar el patio de recreo; sin embargo, no todas son reutilizables y algunas duran más que otras. Pregunte de qué material están hechas y cómo necesitarán almacenarse. A continuación encontrará una lista muestra de los posibles proveedores:

- Best Sign Store
www.bestsignstore.com
- Fastline Stencils
www.fastlinestencils.com/
- Fit and Fun
www.fitandfunplayscapes.com
- NewStripe
www.newstripe.com
- Stencilease.com
www.stencilease.com

****Tenga en cuenta que el que aparezcan en esta lista no implica que estén respaldados. Se incluyen los nombres de los proveedores sólo como ejemplo.***

Apéndice A: Herramienta para la evaluación del diseño del patio de recreo preescolar

Pistas	<p>¿Existe una pista? ¿Qué tipo de juguetes con ruedas se usan? Notas</p>
Espacio de actividades grupales	<p>¿Cuántos niños usan el espacio al mismo tiempo? ¿Existe un área con sombra que pueda usarse? Notas</p>
Senderos	<p>¿Existe un espacio para pintar líneas en zig zag, con curvas y rectas? Si la respuesta es no, considere pintar dentro de la pista y designar “días sin bicicletas” a fin de maximizar el movimiento para todos. Notas</p>
Tiro al blanco	<p>¿Existe un espacio para un tiro al blanco para integrar las habilidades de lanzar y arrojar? ¿El espacio interfiere con las pistas y los juegos de avión cuando los niños lancen objetos? Notas</p>
Figuras Letras Números Colores	<p>¿Cómo pueden integrarse estos componentes para fomentar el movimiento y el aprendizaje? Notas</p>
Jugar avión	<p>¿Existe un espacio para las actividades como jugar avión? ¿Pueden integrarse números y letras? Notas</p>
Área de juegos para la manipulación	<p>¿Existe un espacio para designar los juegos para la manipulación? Aros, pelotas, discos voladores, cuerdas para saltar, juguetes para sentarse y girar, y juguetes para el equilibrio. Notas</p>
Espacio vertical	<p>¿Existe un espacio para colocar los diseños de juegos verticales? Notas</p>

**Consulte la cuadrícula de planificación y diseño en la siguiente página.*

