

Helping Active Lives through Targeting Healthy Youth



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ
DEMOCRITUS
UNIVERSITY
OF THRACE

Ι Δ Ρ Υ Μ Α
Κ Ρ Α Τ Ι Κ Ω Ν
Υ Π Ο Τ Ρ Ο Φ Ι Ω Ν
IKY

Erasmus+

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



FOMENTAR LAS ACTIVIDADES MOTORAS DE LOS NIÑOS A TRAVÉS DE LAS ESCUELAS

**Olga Kouli, Assistant Professor
SPESS/DPESS, DUTH**

*Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth*



LA CONTRIBUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A LA EDUCACIÓN

Los niños pequeños muestran una gran tendencia al movimiento. Una gran parte de su aprendizaje se realiza a través del uso del cuerpo, lo que convierte al movimiento en uno de los factores de aprendizaje más básicos. El movimiento y el uso del cuerpo tienen un significado múltiple para un niño (Gallahue, & Donnelly, 2003).



**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



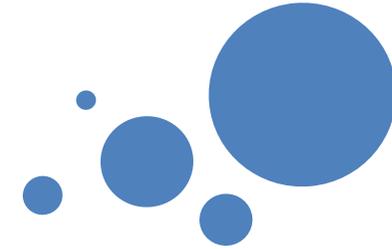
Una investigación relativa al estudio del cerebro hace énfasis en el hecho de que el aprendizaje temprano se basa en el desarrollo motor, lo que significa que el movimiento es la forma preferible y dominante de aprender porque los niños comprenden mejor los conceptos si son físicamente activos

(Promislow, 2005).



Por ejemplo, es más fácil para los niños comprender ciertos conceptos cuantitativos como pequeño-grande, alto-bajo, ancho-estrecho cuando usan su cuerpo.

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**

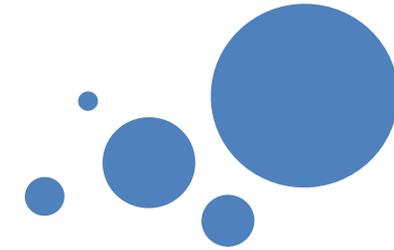


En otras palabras, parece que el uso de juegos cinéticos y actividades motoras es un medio particularmente importante para aprender eficazmente en niños en edad preescolar y escolar.

Un programa diario que incluya una abundancia de actividades motoras puede salvar la distancia entre el juego y las formas más oficiales de aprendizaje que se pueden encontrar en las actividades atléticas de la escuela.

La mayoría de los expertos en desarrollo motor (e.g. Byrne, & Hills, 2007), están de acuerdo en que jugar es una parte esencial de un programa de aprendizaje de alta calidad.

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Jugar no es un simple descanso del aprendizaje, sino la forma en que los niños pequeños aprenden.

Juego autoguiado / informal,
ofrece a los niños pequeños



la posibilidad de participar en una amplia gama de
actividades motoras

que posiblemente ofrezcan a los niños pequeños diversas
posibilidades para desarrollar una actitud positiva hacia

deportes

juegos
cinéticos

actividades
físicas

una forma activa de
vivir en el futuro

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Las actividades organizadas y la naturaleza libre de los juegos cinéticos crean un ambiente que facilita la sensación de disfrute y satisfacción, algo que puede estar ausente de la rutina diaria de los niños dentro y fuera de la escuela.

Este tipo de actividades y su consiguiente retroalimentación emocional (la euforia y la alegría derivadas de las actividades físicas y el movimiento) son descritas por investigadores y profesores como la forma más segura de reforzar la motivación de los niños para que participen en actividades motrices (Liukkonen, 2010).

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Los programas de actividad motora deben ser una parte intrínseca del desarrollo natural de todos los niños. (Byrne, & Hills, 2007; Sutterby, 2009).

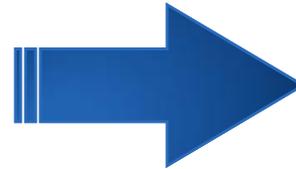
Cuando los investigadores estudian el desarrollo general de los niños, no pueden subestimar la contribución de los programas de actividad física. a su progreso general.



**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Un programa diario
enriquecido con
varios tipos de
actividades motoras



conduce a los niños a
una forma de vida más
sana

According to R. Wickstrom (1970),
“donde hay niños,
hay un movimiento casi incesante”

Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth



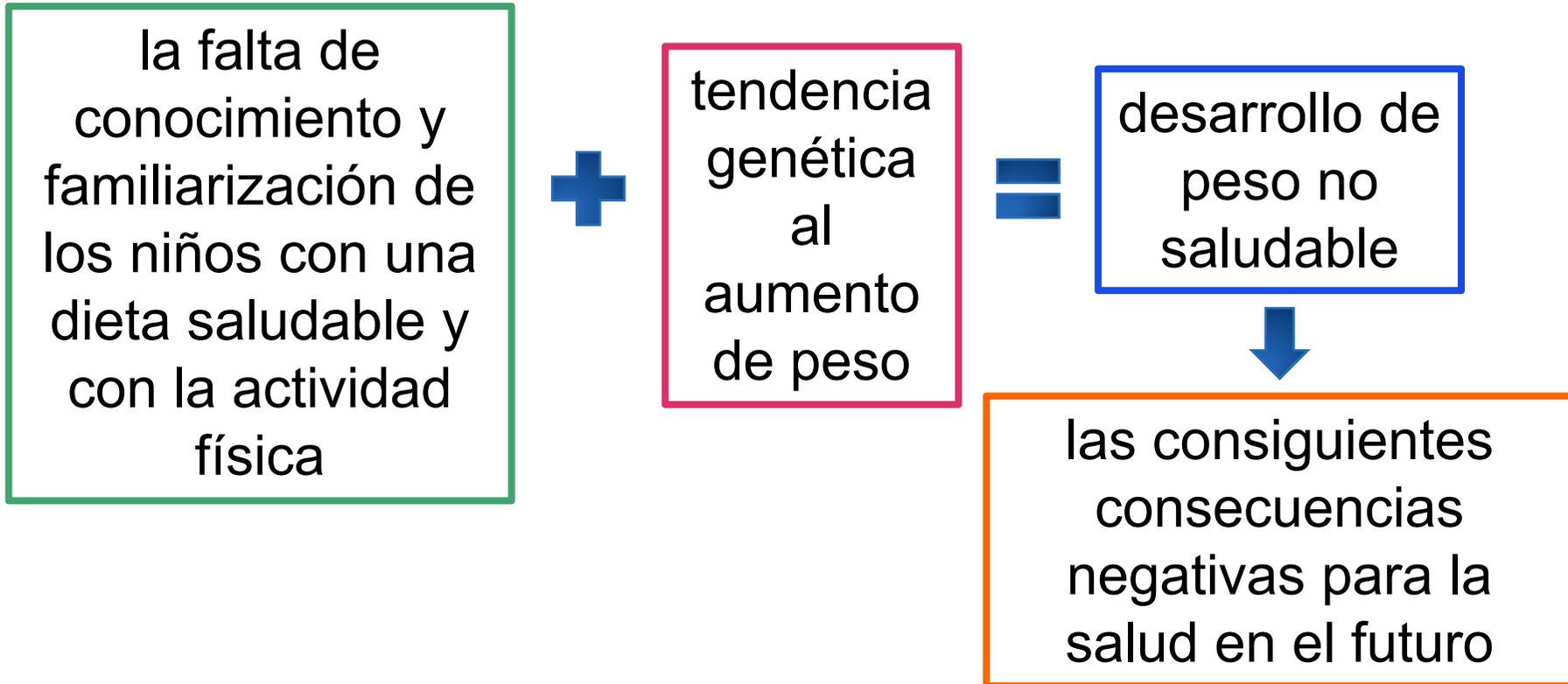
SENSIBILIZACIÓN DE LOS NIÑOS HACIA UNA FORMA DE VIDA ACTIVA Y NATURAL

Good Habits for Kids

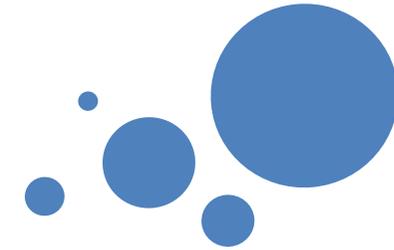


Los primeros años de vida se consideran un hito para la salud y el bienestar del resto de la vida. La adopción de una forma de vida sana incluso a una edad temprana es un objetivo importante, especialmente cuando se relaciona con las dimensiones genéticas y ambientales existentes.

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**

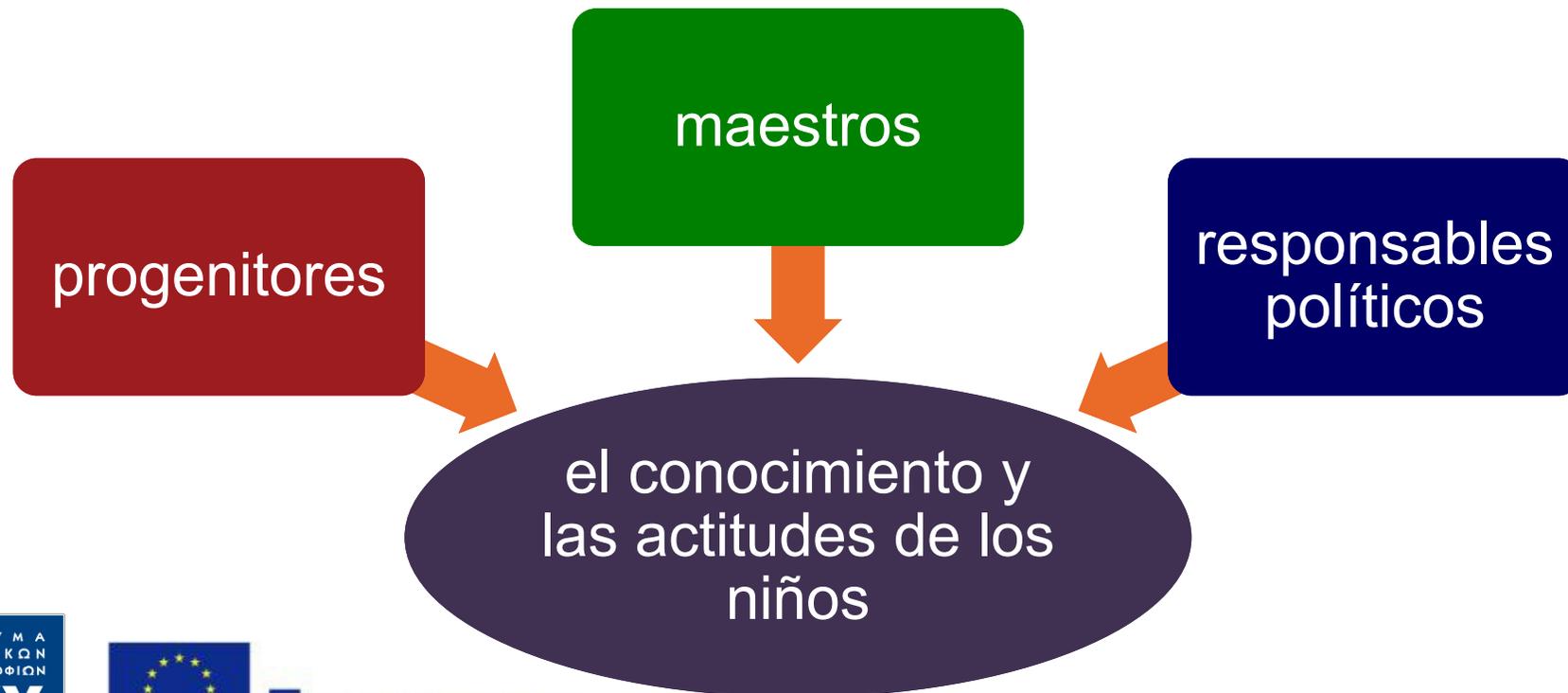


**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**

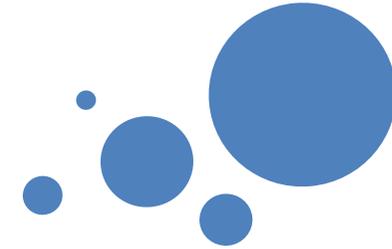


Si bien se debe alientar a los niños a aumentar sus niveles de actividad física, también se deben desarrollar estrategias para reducir los comportamientos de una forma de vida no activa.

(Parizkova, & Hills, 2005).



**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



En cuanto a la planificación de las intervenciones educativas, es importante centrarse en los comportamientos y actitudes clave de los niños que conducen a un peso excesivo, más que en el entorno de la clase o en el contenido de las actividades.

Los factores ambientales que conducen a una forma de vida más sana o menos sana deben examinarse a la luz de su grado de contribución a la asiduidad de los comportamientos que aumentan o reducen la posibilidad de convertirse en **obesos**. Hill & Peters, 1998; Hill, Wyatt, Reed & Peters, 2003; Young & Hills, 2007).

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Cuando los maestros proporcionan a los niños un entorno escolar (interno o externo) que promueve actividades físicas bien definidas, pueden ejercer una influencia directa.

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Además, los maestros pueden influir en los niños con su actitud personal, es decir, dando ejemplo participando en una gran parte de las actividades físicas. Se han desarrollado argumentos similares en relación con la influencia de los padres (Moore et al, 1991).

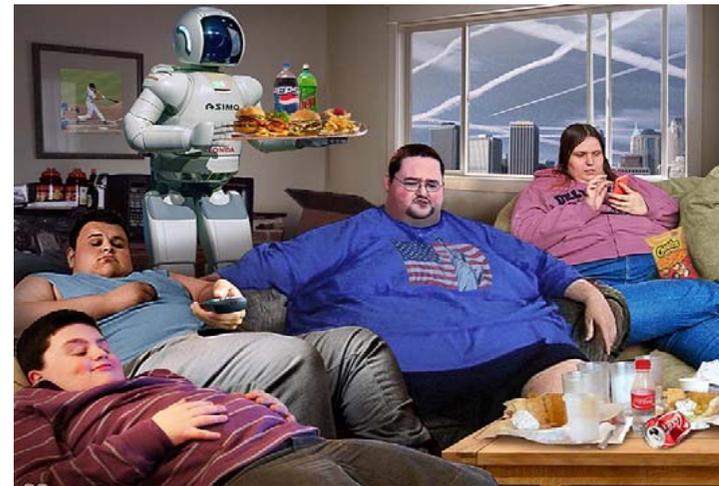


Los niños cuyos padres son físicamente activos tienen más probabilidades de comportarse de manera similar, en comparación con los compañeros cuyos padres son físicamente inactivos.

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Los adultos que crean entornos que promueven la actividad física y actúan como modelos ellos mismos, influyen en los niños pequeños para que practiquen una cantidad significativamente mayor de actividad física, en relación con los niños que viven en entornos menos motivadores. (Young & Hills, 2007).

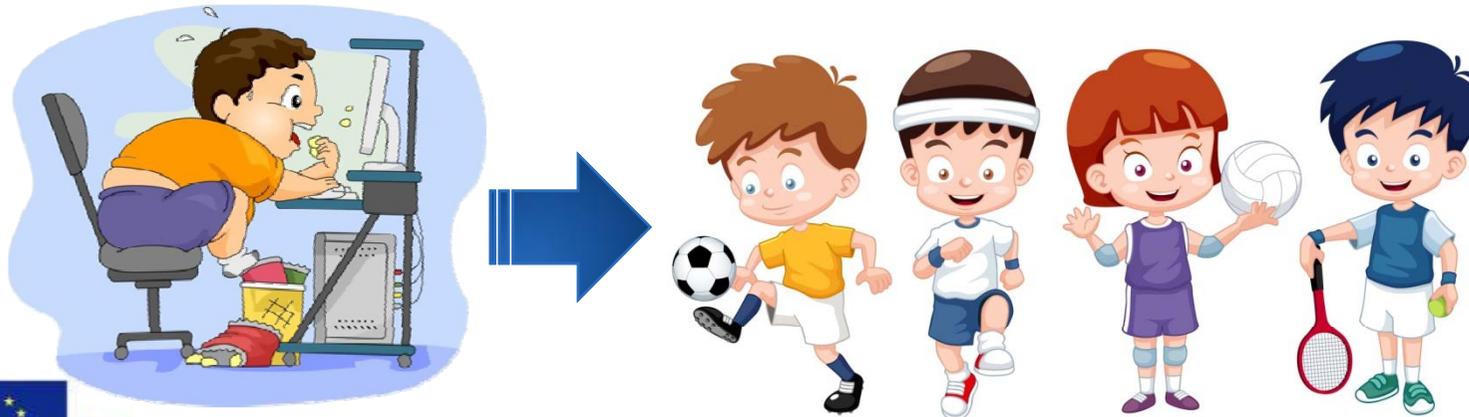


**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Considerando que la obesidad no muestra signos de recesión, es obvio que la "batalla" contra los entornos que conducen al aumento gradual del peso corporal de los niños debe comenzar a una edad más temprana. (Hill, Wyatt, Reed & Peters, 2003).

Prevenir la vida sedentaria a una edad temprana ofrece importantes ventajas contra la obesidad infantil y anima a los niños a adoptar una forma de vida más sana. (Zachopoulou & Kouli, 2017).



**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



ADQUISICIÓN POR PARTE DE LOS NIÑOS DE EXPERIENCIAS POSITIVAS A PARTIR DE SU PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES MOTORAS

actividades / juegos / ambiente general de clase



**diversión e
interés**



**dar respuesta a
las necesidades
de los niños**

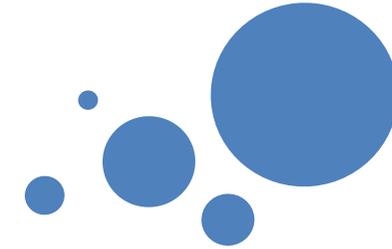


**motivar su
participación**



experiencias positivas

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



La motivación se refiere a la acción humana y sus factores definitorios. A través de la motivación se pueden explicar y analizar las razones por las que las personas eligen hacer algo, la intensidad con la que lo hacen y si lo van a seguir haciendo o no.

(Alderman, 1974).

por qué la
gente elige
hacer algo



la intensidad con
que se hace algo

si lo seguirán
haciendo o no

Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth



Motivation is
responsible for:

1

elegir y decantarse por una actividad

2

continuar haciendo esta actividad

3

la intensidad y dinamismo de sus resultados

4

la idoneidad de sus resultados,
según los niveles ya existentes.

(Singer, 1980)

Más concretamente, el resultado de la motivación refleja la reacción de las personas a los motivos internos, ya que eligen actividades que consideran capaces de producir satisfacción.

Helping Active Lives through Targeting Healthy Youth

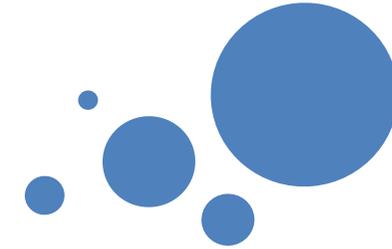


La capacidad y el éxito en las actividades motrices es un factor básico de motivación. (Roberts, Kleiber & Duda, 1981). Por lo tanto, los niños que se sienten hábiles en actividades motrices muestran una alta motivación, mientras que los niños con habilidades limitadas no son fácilmente motivables.



No obstante, los niños deben emprender actividades motrices que respondan a su individualidad, es decir, retos actuales que respondan a sus capacidades personales. En este punto es muy importante que los niños puedan evaluar sus habilidades por sí mismos. (Papaioannou & Kouli, 1999).

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Además, hay teorías en el campo de la motivación para el logro (Dweck & Leggett 1988; Nicholls 1992) e investigaciones (Duda 1989; Duda, Fox, Biddle & Armstrong 1992) que mencionan que hay por lo menos dos aspectos relacionados con la forma en que alguien percibe su participación en las actividades motoras o en la educación física.

orientación hacia la
tarea

orientación hacia el
ego

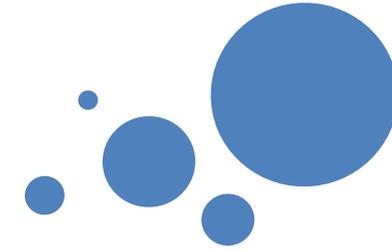
*Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth*



El primer aspecto, denominado "orientación a la tarea", se centra en el **aprendizaje**, la **mejora** y la **respuesta** a las exigencias de la actividad.

- ✓ Cualquier percepción sobre la capacidad personal proviene de la propia persona.
- ✓ Los criterios de éxito son subjetivos y dependen de si la persona cree que ha mejorado o aprendido algo.
- ✓ Por lo tanto, cualquier fracaso subjetivo es bastante improbable, ya que los errores son considerados como parte del proceso de aprendizaje y una guía para el mejoramiento futuro.

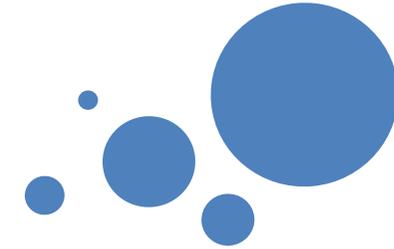
**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



El estado de "orientación hacia la tarea" hace que el niño esté contento con sus logros personales, interesado en mejorar y trabajar duro.



**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



El segundo aspecto que se llama "orientación hacia el ego" se centra principalmente en "**superar a los demás**".

(Duda 1989; Duda, Fox, Biddle & Armstrong 1992).

- ✓ En este estado, una persona crea su percepción de la capacidad personal según modelos y su éxito se basa en la comparación con el rendimiento de otras personas.
- ✓ Estas personas desarrollan sentimientos negativos cuando se encuentran en un nivel inferior al de los demás.

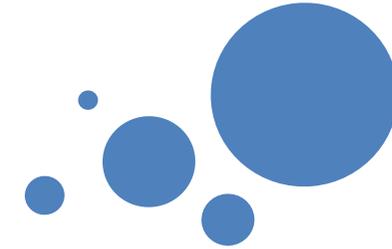
**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Como resultado, apenas intentan tener éxito, para tener una excusa plausible para el fracaso y es muy posible que dejen de intentarlo después de una serie de fallos.



**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Como se menciona en una investigación de Nicholls (1989), los dos aspectos anteriores no son interdependientes.

Esto significa que la orientación a la tarea y la orientación al ego no son necesariamente conceptos opuestos.

Una persona puede estar intensamente orientada hacia la tarea y hacia el ego al mismo tiempo, un poco orientada hacia ambos estados o altamente orientada hacia el primero en relación con el segundo. (Duda, 1988).

Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth



Los profesores tienen dos opciones importantes en cuanto al clima de motivación. Pueden elegir:

Profesores

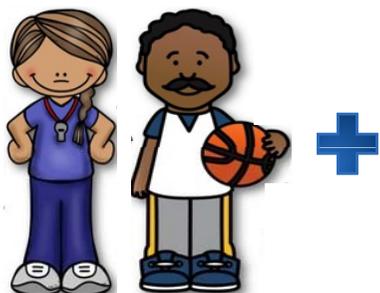


el modelo "competitivo", en el que el criterio del éxito es el resultado del rendimiento

el modelo "educativo", en el que el criterio del éxito es el aprendizaje/mejora

clima de motivación

Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth



énfasis en la
competencia y la
evaluación utilizando
el comportamiento de
los demás como
criterio



orientación
hacia el ego



énfasis en el
aprendizaje, la mejora
de las habilidades, el
esfuerzo y la
participación por
placer



orientación
hacia la
tarea

Helping Active Lives through Targeting Healthy Youth



Finalmente, está comúnmente aceptado que los programas organizados de actividad motora pueden influir en la motivación y el compromiso de los niños con la actividad física, porque el movimiento tiene la capacidad de promover experiencias positivas en ellos.

(Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, & Biddle, 2003; McKenzie, 2007; Pratt, Macera, & Blanton, 1999).



*Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth*



PRACTICAL INSTRUCTIONS FOR ENCOURAGING CHILDREN TOWARDS A NATURALLY ACTIVE WAY OF LIVING

Una forma de familiarizar y animar a los niños hacia una vida sana y naturalmente activa es la participación diaria en programas cinéticamente activos con una organización de aprendizaje adecuado, durante los cuales el profesor utiliza varias estrategias para inducir la participación activa de los niños durante la mayor parte de la actividad.

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Según Zachopoulou y Kouli (2017), para aplicar estas estrategias, un profesor debería:



Planificar las actividades de manera que los niños tengan tiempo suficiente para estar físicamente activos y correr, saltar, trepar, etc.



Poner el acento en la cooperación en lugar de la competición, para que todos los niños tengan la oportunidad de terminar la actividad.

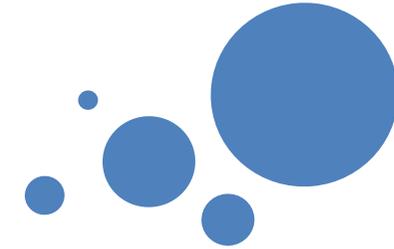


Dar incentivos a los niños (por ejemplo, elogios verbales y pequeños premios) por su modo de vida naturalmente activo.



Organizar actividades en el interior, porque los niños necesitan estar activos incluso cuando el clima impide las actividades al aire libre.

Helping Active Lives through Targeting Healthy Youth



Animar a los niños a participar en actividades, sin presionarlos cuando están reacios.



Participar activamente en las actividades convirtiéndose en un modelo a seguir. Los niños pequeños copian a los adultos y siguen su ejemplo.



Ajustar los niveles de intensidad de las actividades a la condición física de los niños.



Cambiar o modificar las actividades cuando algunos niños muestren signos de fatiga e inventar juegos y actividades con los niños, motivando su interés.



Crear un programa que incorpore actividades que activen diferentes unidades musculares.

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Además, según varios investigadores (Jones-Hamilton, 2002; Siedentop & Tannehill, 2002; Good & Brophy, 1987; Siedentop, 1983), **los** profesores deben aplicar ciertas estrategias para crear un entorno de aprendizaje motivador y, por tanto, positivo, en el que los niños puedan disfrutar de los resultados que se obtengan de su participación.

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Estas estrategias son:

1

Separar a los niños en pequeños grupos
(no más de cuatro niños por grupo)

Aprovechar todo el material disponible.

2

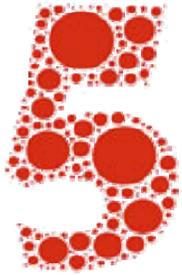
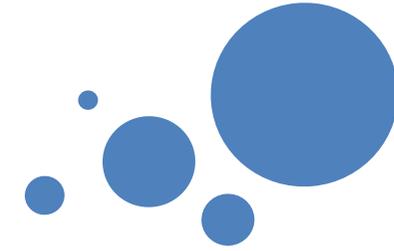
3

Organizar los grupos de manera que no se
obstruyan unos a otros.

Disminuir el tiempo de las instrucciones (dar indicaciones).
Reducir el tiempo de las instrucciones (dar indicaciones claras
y precisas).

4

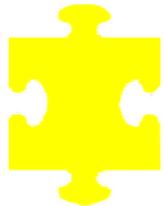
**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Individualizar la enseñanza teniendo en cuenta las diferencias personales entre los niños y permitirles participar en las actividades de manera continua y con éxito. Para ello, el profesor debe ser capaz de:



Modificar el grado de dificultad de una actividad (variar un ejercicio o cambiar su estilo)



Crear ejercicios exigentes (un poco más difíciles que la capacidad de los niños para realizarlos)



Crear diferentes tipos de retos (realización simultánea de diferentes movimientos, diferente complejidad)

Helping Active Lives through Targeting Healthy Youth



Gestionar eficazmente el tiempo de clase, ya que el tiempo que se dedica a la formación práctica efectiva es un fuerte índice de aprendizaje. Para ello, el profesor debe ser capaz de:



Empezar la clase inmediatamente
(minimizar el tiempo de espera, de pasar lista, etc.)



Reducir al mínimo el tiempo necesario para organizar la clase, utilizando rutinas (aplicando formas rápidas y efectivas de dividir grupos, distribuir material, etc.).



Maximizar el tiempo durante el cual los niños están ocupados con el tema

*Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth*



!Gracias!