

# LA AVENTURA DE TOMMY EN EL BOSQUE MÁGICO

Para niños de 5 y 6 años



Por: Stefany Díaz & Leidy Vargas



## CREADO POR

Stefany Alexandra Díaz Ríos.  
Leidy Johanna Vargas Sánchez

## ASIGNATURA

Desarrollo de Habilidades del  
Pensamiento Infantil I.

## DOCENTE

Ángela Marcela Baquero.

## PROGRAMA

Licenciatura en Educación Infantil.  
Facultad de Educación.  
Universidad de La Sabana.





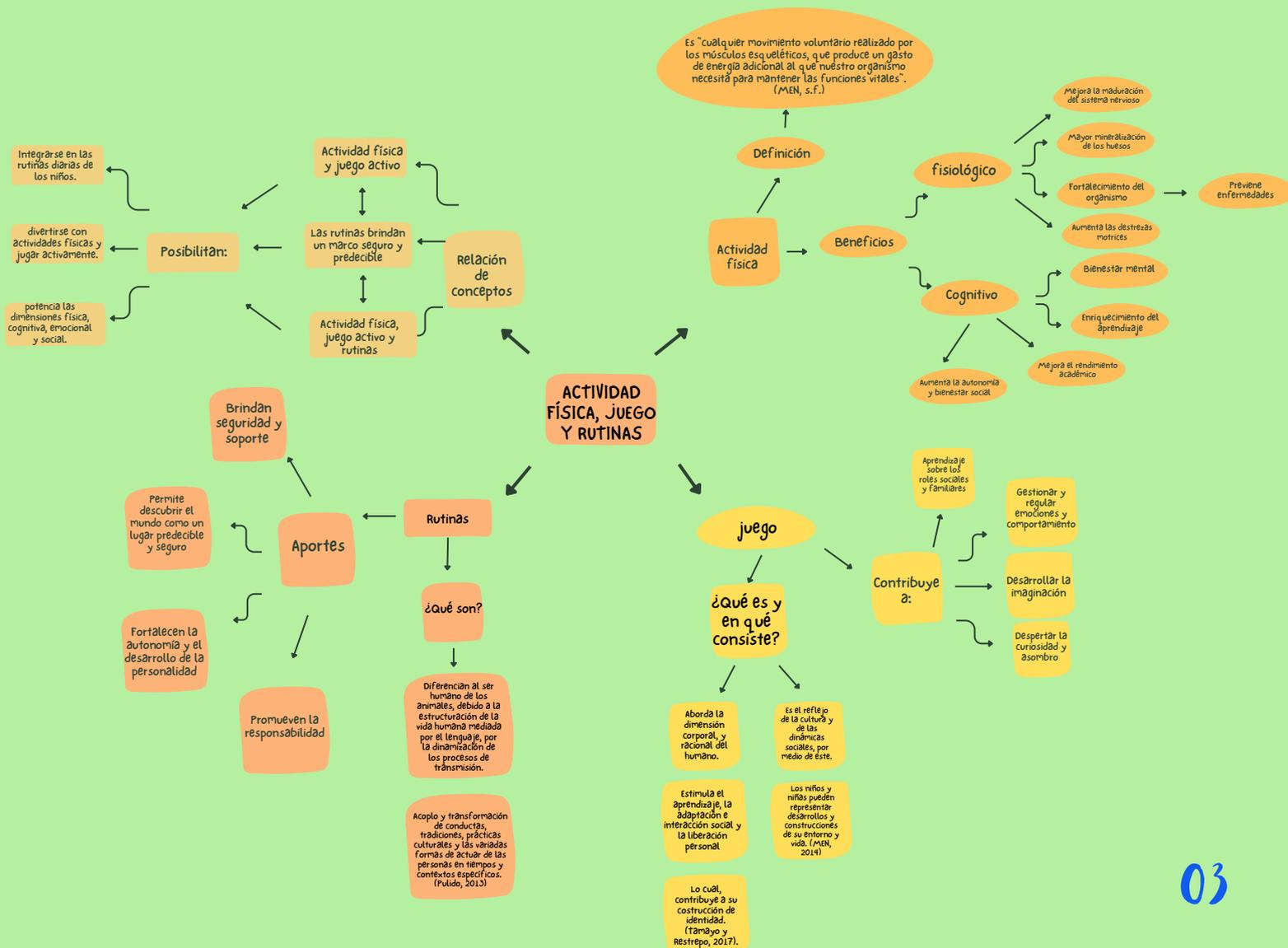
## ¿QUÉ ENCONTRARÁS AQUÍ?

En este libro descubrirás **información** sobre la importancia de la **actividad física** y **el juego activo** en la infancia. También, encontrarás una emocionante historia que, ofrece también algunas **actividades** que puedes realizar para divertirte.

**¡Acompáñanos!**

# ACTIVIDAD FÍSICA Y JUEGO ACTIVO.

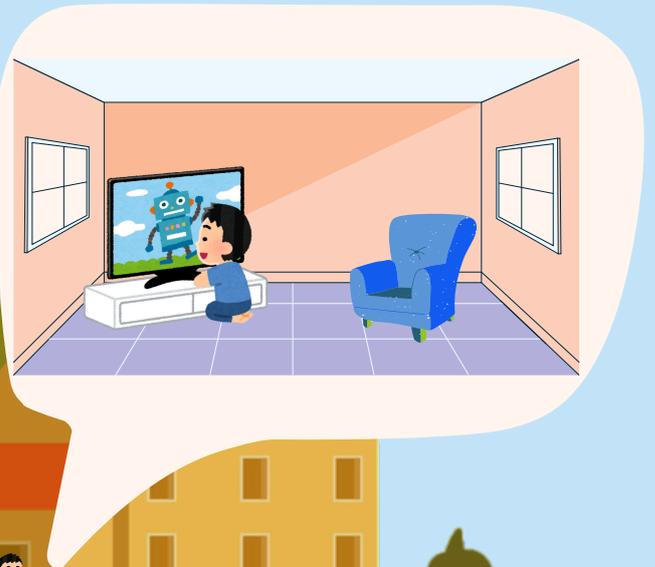
La actividad física, el juego y las rutinas son los pilares fundamentales de un estilo de vida saludable y equilibrado. Por tal motivo, se presenta el siguiente gráfico que, facilita la conexión entre estos conceptos, revelando cómo se entrelazan para formar una red de bienestar integral. En conjunto, estos elementos nos permiten alcanzar un equilibrio dinámico entre el bienestar físico, mental y social, guiándonos hacia una vida plena y saludable.



En el pequeño pueblo de Villa Alegría vivía un niño llamado Tommy...



A Tommy le encantaban los videojuegos, tanto así, que pasaba horas y horas jugando.



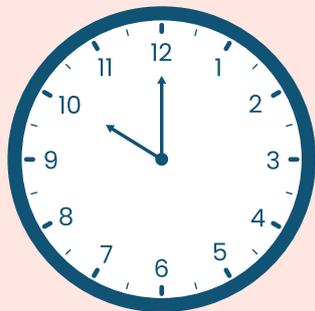
Un día, mientras Tommy jugaba, su mamá lo llamó para comer.

¡Tommy!,  
ven, ¡baja a  
comer!

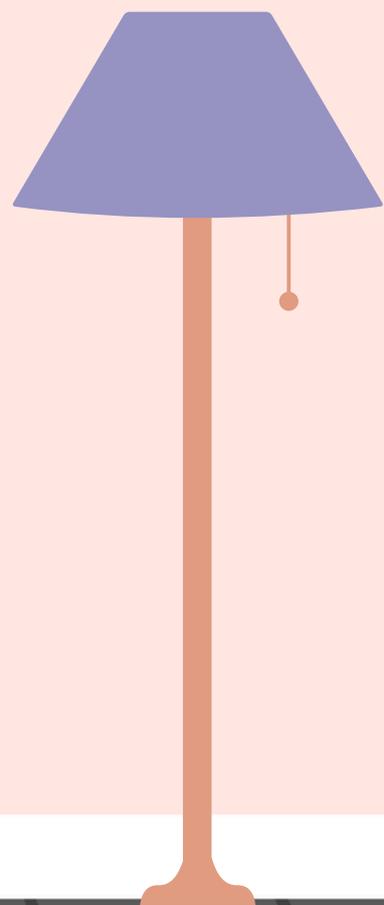
¡Ya voy mamá!



Tommy no le prestó atención a su madre; y cuando se dio cuenta, ya era muy tarde para salir con sus amigos



¡Qué cansado me siento!

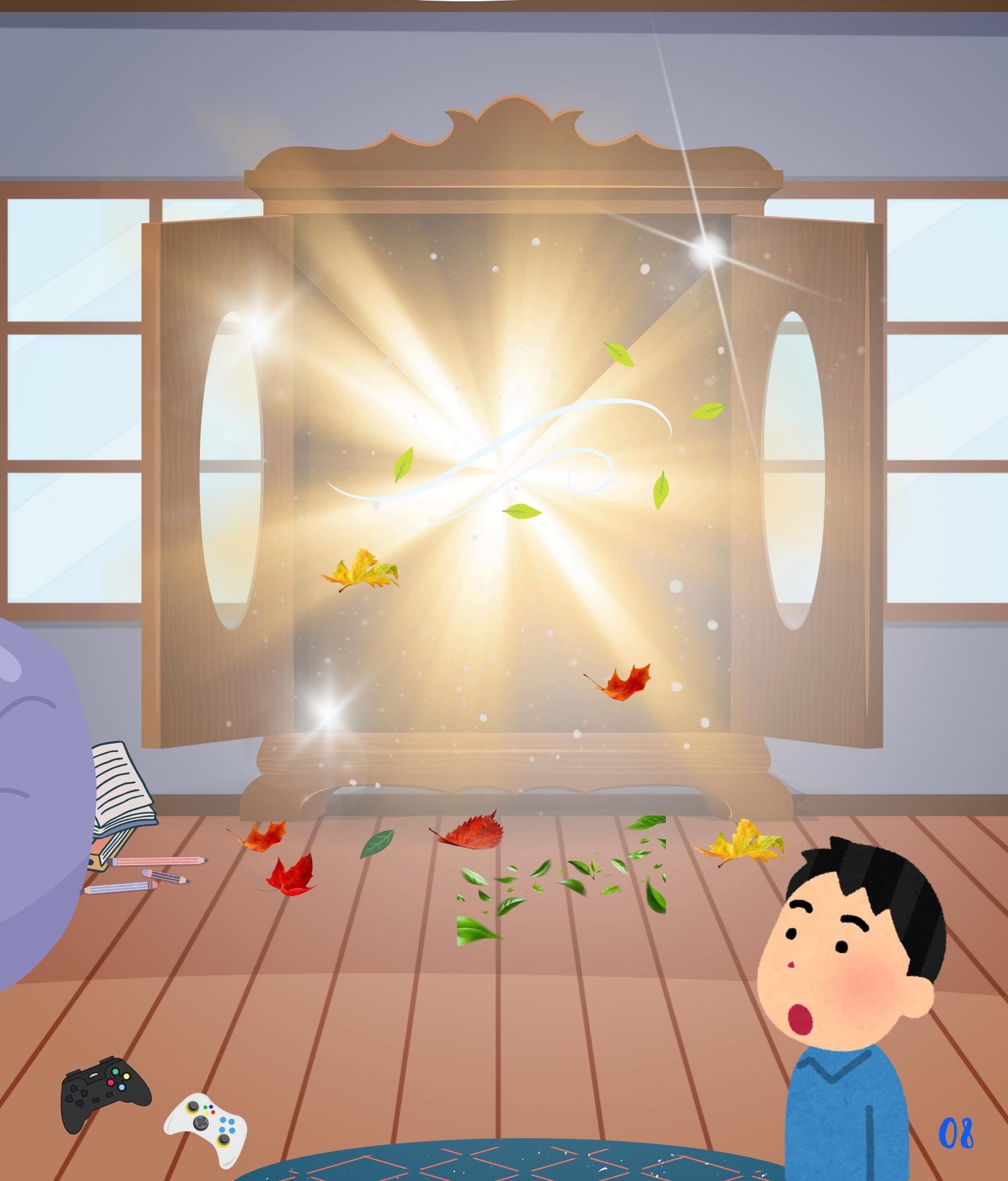


Al día siguiente...



Tommy estaba jugando; cuando de repente, vio una luz brillante que provenía de su armario

Lleno de curiosidad, se acercó a las puertas. las abrió y entró...



Tommy descubrió un portal que conducía a un bosque mágico. Los árboles eran de colores vibrantes, las flores brillaban con luz propia y los animales hablaban. Estaba fascinado.

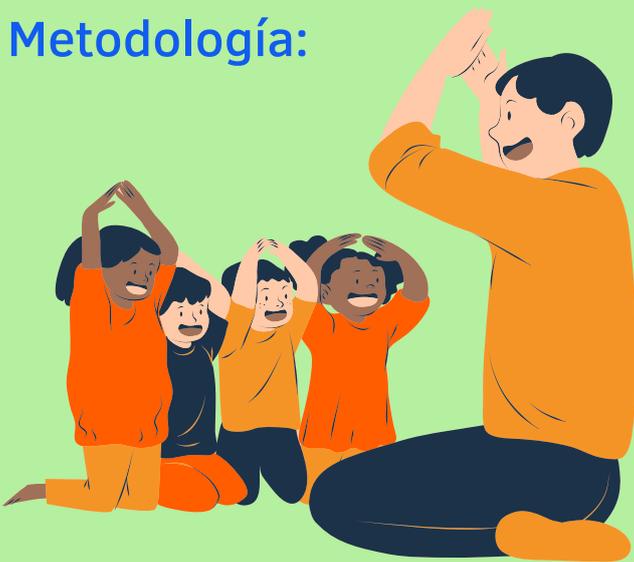


# SALTO ANIMAL

**Objetivo de Desarrollo:** Fortalecer la conciencia corporal a través de imitaciones de animales y movimientos para favorecer su esquema corporal.

**Objetivo de Rutina:** Incentivar la actividad física diaria como parte de una rutina divertida y llena de energía.

**Metodología:**

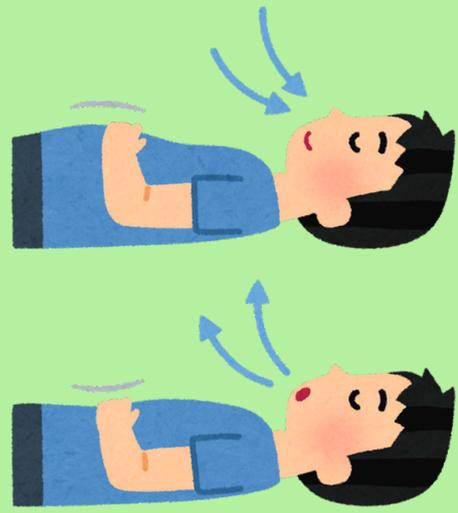


**Calentamiento Animal:**

Iniciar con un calentamiento dinámico imitando movimientos de animales como el león (rugiendo y estirando las garras), la rana (saltando en cuclillas), la serpiente (ondulado el cuerpo en el suelo) y el elefante (caminando con pasos pesados).

**Circuito de Animales:**

Crear un circuito de obstáculos en casa o al aire libre. Cada obstáculo representará un animal diferente y el niño deberá realizar un movimiento específico para superarlo, por ejemplo: trepar como un mono, deslizarse como una serpiente, saltar como un conejo o gatear como un oso.



### Carrera de Animales:

Dividir a los niños en grupos y organizar una carrera de relevos donde cada miembro del equipo imita un animal diferente en su turno para llegar a la meta y regresar.

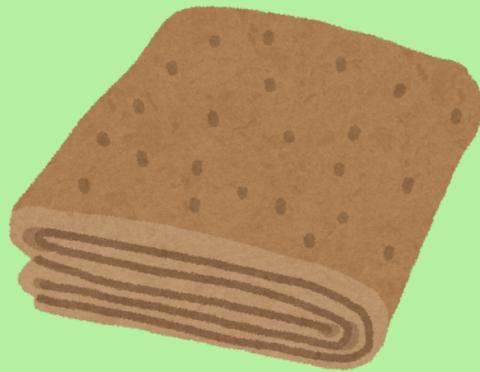
### Enfriamiento Animal:

Finalizar la actividad con un enfriamiento tranquilo imitando movimientos suaves de animales como el gato (estirándose), el búho (girando la cabeza) y la tortuga (respirando profundamente).

### Recursos:



Cojines



Mantas



Sillas



Cajas



Tommy se encontró con un grupo de animales que se llamaban los "Guardianes del Bosque".

Nuestro bosque mágico se encuentra en peligro. La Reina Sombra, es una criatura malvada que odia el movimiento y quiere convertirlo en un lugar oscuro y aburrido.

¡Necesitamos tu ayuda!



Está bien, les ayudaré a salvar su hogar.

¡Gracias! Para ello, deberás encontrar tres cristales mágicos que están escondidos en el bosque. Solo el poder de estos cristales podía derrotar a la Reina Sombra.

Para encontrar los cristales debes superar algunos desafíos.

# DETECTIVES DEL MOVIMIENTO

**Objetivo de Desarrollo:** Favorecer la atención selectiva a través de una actividad de movimiento guiado para reforzar la concentración.

**Objetivo de Rutina:** Fomentar la escucha activa y la concentración como parte de una rutina de aprendizaje dinámico.

**Metodología:**



**Instrucciones en Movimiento:**

El adulto dará instrucciones al niño sobre cómo moverse, utilizando palabras claras y precisas, por ejemplo: "Salta 3 veces como un conejo", "Camina en línea recta como un pingüino", "Gira como un trompo" o "Agáchate como una rana".



**Observación y repetición:**

El niño deberá observar atentamente las instrucciones y tratar de repetir los movimientos con precisión y coordinación.



### Aumento de la dificultad:

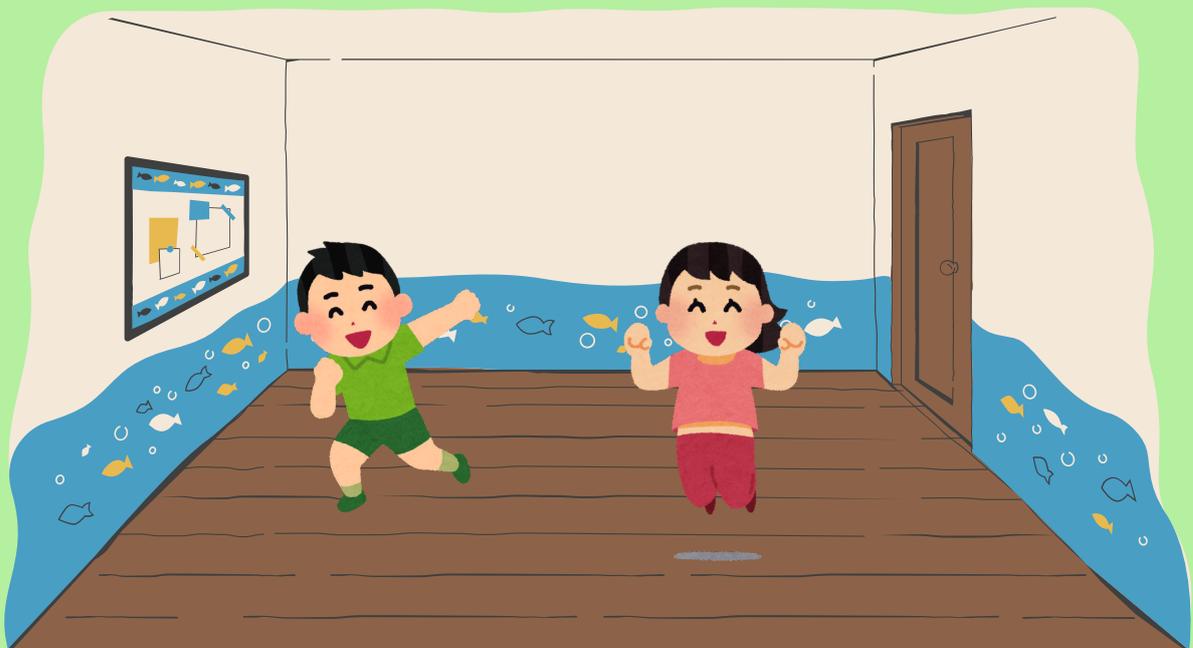
A medida que el niño se familiarice con la actividad, se pueden aumentar la complejidad de las instrucciones, incluyendo combinaciones de movimientos o cambios de ritmo.



### Inversión de Roles:

Luego de practicar, el niño puede tomar el rol de líder y dar instrucciones al adulto, fomentando la creatividad y el pensamiento crítico.

### Recursos:



**Espacio Suficiente**



El primer desafío era cruzar un río saltando sobre piedras. Tommy que no estaba acostumbrado a hacer ejercicio, se cansó rápidamente.

Debes hacer más actividad física, Tommy. Esta es importante para que tengas fuerza y energía

El segundo desafío era  
escalar una montaña.  
Tommy se sentía  
desanimado

Estoy muy agotado  
chicos.

¡Con un juego  
podemos hacerlo  
mucho más  
divertido!





¡Juguemos a que somos guías exploradores, y que, debemos evadir las arenas movedizas!

# BAILE DE SECUENCIAS

**Objetivo de Desarrollo:** Fortalecer la memoria a corto plazo a través de una actividad de baile para aumentar su capacidad de seguir instrucciones

**Objetivo de Rutina:** Promover el aprendizaje mediante una rutina significativa de memorización y repetición mediante música y movimientos.

## Metodología:



## Elección de la Música:

Seleccionar una canción infantil con ritmo pegadizo y letra sencilla.

## Creación de secuencia:

El adulto creará una secuencia de movimientos de baile simples, utilizando gestos corporales fáciles de imitar, por ejemplo: tocarse la cabeza, los hombros, las rodillas y los pies.



### Observación y repetición:

El niño deberá observar atentamente la secuencia de movimientos y tratar de repetirla con precisión al ritmo de la música.



### Creación propia:

Luego de practicar, el niño puede crear su propia secuencia de baile y compartirla con su familia, fomentando la creatividad y la expresión personal.

### Recursos:



Espacio suficiente y música.

El tercer desafío era encontrar un camino secreto en el bosque. Tommy estaba confundido y temeroso, no sabía qué hacer.





Los Guardianes le explicaron que las rutinas podían ayudarlo a organizarse y concentrarse.

Le ayudaron a Tommy a hacer un ejemplo de cómo puede ser su rutina diaria, que, incluía tiempo para juego, actividad física y descanso.

### RUTINA DE JUEGO Y ACTIVIDAD FÍSICA DE TOMMY



EN LA MAÑANA CORRER O SALTAR LA SOGA AL MENOS 30 MINUTOS.



EN LA MEDIA MAÑANA Y TARDE TOMAR TIEMPOS PARA JUGAR AL AIRE LIBRE O PRACTICAR FÚTBOL.



EN LA TARDE TOMAR UN DESCANSO.



Siguiendo los consejos de los Guardianes, Tommy logró superar los desafíos y encontrar el primer cristal mágico. Se sentía más fuerte, más feliz y con más energía.



# CUENTOS EN MOVIMIENTO

**Objetivo de Desarrollo:** Estimular la pragmática a través de una actividad de dramatización con movimiento para el enriquecimiento en su comportamiento verbal.

**Objetivo de Rutina:** Fomentar el interés por la lectura y la narración de historias como parte de una rutina familiar enriquecedora.

## Metodología:



## Lectura dramatizada:

Leer el cuento en familia asignando un personaje a cada miembro. Al llegar a la parte de cada personaje, este deberá leer sus líneas con voz clara y expresiva, mientras realiza movimientos o gestos que representen al personaje.

## Selección del Cuento:

Elegir un cuento infantil con una historia atractiva y personajes fáciles de identificar.



## Creación de un cuento:

Luego de leer el cuento, invitar al niño a crear su propia historia utilizando como base los personajes o el escenario del cuento original. El niño puede narrar su historia mientras realiza movimientos que representen las acciones de los personajes.

## Recursos:



Libros



Títeres (opcional)

## Presentación del cuento:

El niño puede presentar su cuento creado a la familia o amigos, utilizando disfraces, títeres o dibujos para ilustrar su narración.



Disfraces (opcional)



Materiales para dibujar

Al día siguiente, en su camino por el bosque, Tommy conoció a otros niños que también habían sido transportados desde el mundo real. Juntos, formaron un equipo y empezaron a buscar los otros dos cristales.



Corrieron y buscaron  
por todas partes...  
Hasta que por fin los  
encontraron.



Finalmente, Tommy y sus amigos llegaron al castillo de la Reina Sombra. La Reina Sombra era una criatura horrible y poderosa, así que, empezaron a dialogar entre ellos para derrotarla.



Usando el poder de los tres cristales mágicos, Tommy y sus amigos derrotaron a la Reina Sombra encerrandola en uno de los cristales. Así todos liberaron al bosque de su oscuridad.



# LABERINTO DE AVENTURAS

**Objetivo de Desarrollo:** Fortalecer la toma de decisiones y la resolución de problemas a través de un juego de laberinto con movimiento para favorecer el inicio a la metacognición.

**Objetivo de Rutina:** Desarrollar habilidades de pensamiento crítico y estratégico como parte de una rutina de juego desafiante.

## Metodología:



**Creación del Laberinto:** Utilizar materiales como conos, cuerdas, mantas o muebles para crear un laberinto en casa o en un espacio exterior.



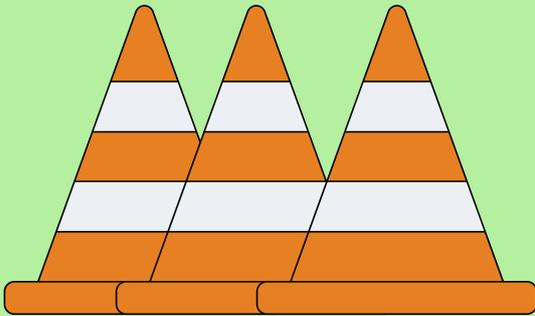
**Establecer un objetivo:** Indicar al niño que debe llegar a una meta específica dentro del laberinto, por ejemplo, encontrar un tesoro escondido o llegar a la salida.



### Toma de decisiones:

Durante el recorrido, el niño deberá tomar decisiones para superar obstáculos, elegir entre diferentes rutas y evitar callejones sin salida.

### Recursos:



Conos

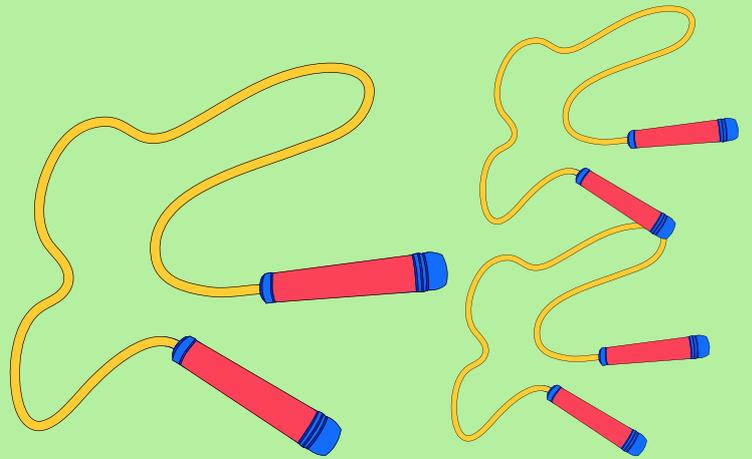


Mantas

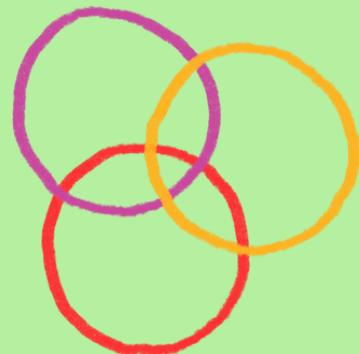


### Celebración del éxito:

Al llegar a la meta, celebrar el logro del niño con entusiasmo y palabras de aliento.



Cuerdas



Aros



Con el bosque a salvo, Tommy y sus amigos se despidieron de los Guardianes y regresaron a su mundo a través del portal del armario. Tommy nunca olvidaría su aventura en el Bosque Mágico y las lecciones que los Guardianes del Bosque le dieron sobre la importancia de la actividad física, el juego y las rutinas.

¡Adiós!, gracias por salvar nuestro bosque.



A partir de ese día, Tommy dejó de pasar horas frente a la pantalla y comenzó a hacer ejercicio todos los días. También jugaba con sus amigos y se organizaba mejor con una rutina diaria. Ahora es un niño feliz, más sano y con más energía.



Y lo mejor de todo, ha aprendido que la vida es una aventura llena de posibilidades, si solo se atrevía a salir y explorarla.

# HITOS DEL DESARROLLO

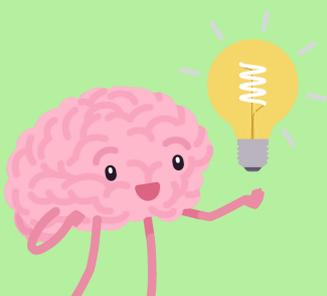


Entre los 5 y 6 años, los niños atraviesan una etapa de crecimiento y desarrollo acelerados, sentando las bases para su futuro aprendizaje y bienestar. Durante este período crucial, experimentan avances significativos en diversas áreas: desarrollo físico motor, atención, memoria, lenguaje y funciones ejecutivas.



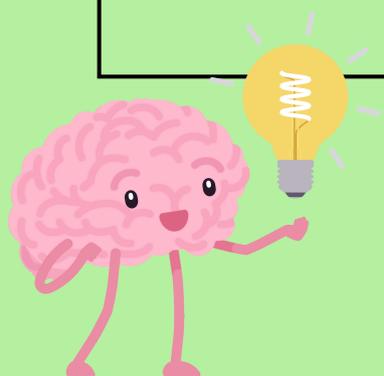
En cuanto al desarrollo físico motor, refinan sus habilidades gruesas y finas, adquiriendo un mayor control, coordinación y destreza en sus movimientos. A la vez, su capacidad de atención se fortalece, permitiéndoles enfocarse y participar en actividades durante períodos más prolongados.

Asimismo, su memoria se consolida, desarrollando una capacidad de retención a corto plazo más sólida y una mayor precisión en la recuperación de la información. En el ámbito del lenguaje, su vocabulario experimenta una expansión considerable, expresándose con mayor fluidez y complejidad, incorporando oraciones completas y narraciones detalladas. Además, comienzan a ejercer control sobre sus pensamientos y acciones a través de las funciones ejecutivas, lo que les permite planificar, organizar y regular su comportamiento de manera más efectiva.



La siguiente tabla proporciona un resumen de algunos hitos importantes que se propende por desarrollar a lo largo de este libro.

Desarrollo	Hitos del desarrollo
 <p data-bbox="247 600 464 696">Desarrollo físico motor</p>	<ul data-bbox="619 495 1422 797" style="list-style-type: none"><li>- Fortalecimiento de la conciencia corporal y el esquema corporal</li><li>- Mejora de la coordinación motora gruesa (saltar, trepar, gatear)</li><li>- Desarrollo de la fuerza y resistencia física</li><li>- Aumento de la flexibilidad y equilibrio</li></ul>
 <p data-bbox="212 1021 497 1117">Desarrollo de la atención</p>	<ul data-bbox="619 864 1434 1267" style="list-style-type: none"><li>- Mejora de la atención selectiva y la escucha activa</li><li>- Capacidad para seguir instrucciones múltiples y complejas</li><li>- Desarrollo de la capacidad para concentrarse en una tarea específica</li><li>- Incremento en la precisión y coordinación de movimientos</li></ul>
<p data-bbox="212 1496 497 1592">Desarrollo de la memoria</p>	<ul data-bbox="619 1339 1398 1742" style="list-style-type: none"><li>- Fortalecimiento de la memoria a corto plazo mediante la repetición de secuencias</li><li>- Mejora en la capacidad para recordar y reproducir series de movimientos</li><li>- Aumento en la habilidad para seguir instrucciones secuenciales</li><li>- Estimulación de la creatividad a través de la creación de nuevas secuencias</li></ul>





### Desarrollo del lenguaje

- Enriquecimiento del vocabulario y la expresividad verbal
- Mejora en la capacidad para dramatizar y utilizar el lenguaje de manera pragmática
- Desarrollo de habilidades narrativa
- Fomento del amor por la lectura y la narración de historias

### Desarrollo de las funciones ejecutivas

- Fortalecimiento del pensamiento crítico y estratégico
- Mejora en la planificación y toma de decisiones
- Desarrollo de habilidades para resolver problemas
- Aumento de la metacognición y la capacidad para reflexionar sobre el propio pensamiento y aprendizaje



# REFERENCIAS

- Algueró, M. (2023). *La importancia de los hábitos y las rutinas para los niños y bebés*. Guía infantil. <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/la-importancia-de-los-habitos-y-las-rutinas-para-los-ninos/>
- Anderson, J., Bailey, S. (s.f.). *La Importancia del juego en el desarrollo de la primera infancia*. <https://maguared.gov.co/wp-content/uploads/2017/06/La-importancia-del-juego.pdf>
- Baquero, A. (2018). *Apuntes sobre Neuropsicología de la memoria*. [Tesis de maestría]. Universidad de La Sabana.
- Burdette, H., Whitaker, R. (2005). *Resurrecting Free Play in Young Children: Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect*. [https://www.researchgate.net/publication/8101060\\_Resurrecting\\_Free\\_Play\\_in\\_Young\\_Children\\_Looking\\_Beyond\\_Fitness\\_and\\_Fatness\\_to\\_Attention\\_Affiliation\\_and\\_Affect](https://www.researchgate.net/publication/8101060_Resurrecting_Free_Play_in_Young_Children_Looking_Beyond_Fitness_and_Fatness_to_Attention_Affiliation_and_Affect)
- Cáceres, F., Granada, M., Pomés, M. (2018). *Inclusión y Juego en la Infancia Temprana*. Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva. <https://www.scielo.cl/pdf/rlei/v12n1/0718-7378-rlei-12-01-00181.pdf>
- Hinkley, T. et al. (2018). *Preschoolers' Physical Activity, Screen Time, and Compliance with Recommendations*. Medicine & Science in Sports & Exercise [https://www.researchgate.net/publication/51626769\\_Preschoolers'\\_Physical\\_Activity\\_Screen\\_Time\\_and\\_Compliance\\_with\\_Recommendations](https://www.researchgate.net/publication/51626769_Preschoolers'_Physical_Activity_Screen_Time_and_Compliance_with_Recommendations)
- Jimenez, J. (2010). *Adquisición y desarrollo del lenguaje*. [https://www.academia.edu/27766545/Teoric3adas\\_y\\_enfoques\\_explicativos\\_sobre\\_adquisic3bn\\_y\\_desarrollo\\_del\\_lenguaje](https://www.academia.edu/27766545/Teoric3adas_y_enfoques_explicativos_sobre_adquisic3bn_y_desarrollo_del_lenguaje)
- Justo, E. (2014). *Desarrollo psicomotor en educación infantil*. Editorial Universidad de Almería.
- López, S., García, J. (2004). *Problemas de atención en el niño*. Ediciones pirámide.
- Ministerio de Educación y Cultura. (s.f.). *Actividad física y salud, guía para padres y madres*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/62280/00820092000246.pdf?sequence=1>
- Nieto, A. (2020). *4 beneficios del juego para potenciar el desarrollo infantil*. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/beneficios-juego-desarrollo-infantil/>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos sedentarios*. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf\\_NBK581972.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK581972/pdf/Bookshelf_NBK581972.pdf)
- OMS. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Portellano, J. (2018). *Neuroeducación y funciones ejecutivas*. Universidad Complutense de Madrid.
- Pulido, J. (2013). *Las rutinas en educación inicial: entre la mecanización y la transformación*. Universidad Pedagógica Nacional. <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=5704985>
- Shaffer, D. (200). *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. Quinta edición. International Thomson Editores S.A.
- UNICEF. (2019). *La actividad física en niños, niñas y adolescentes - prácticas necesarias para la vida*. <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- Tremblay et al., (2012). *Promoting Physical Activity in Preschoolers: A Review of the Guidelines, Barriers, and Facilitators for Implementation of Policies and Practices*. Canadian Psychology. [https://www.researchgate.net/publication/263921323\\_Promoting\\_Physical\\_Activity\\_in\\_Preschoolers\\_A\\_Review\\_of\\_the\\_Guidelines\\_Barriers\\_and\\_Facilitators\\_for\\_Implementation\\_of\\_Policies\\_and\\_Practices](https://www.researchgate.net/publication/263921323_Promoting_Physical_Activity_in_Preschoolers_A_Review_of_the_Guidelines_Barriers_and_Facilitators_for_Implementation_of_Policies_and_Practices)