

# Purzelbaum

Un proyecto que fomenta el movimiento en el jardín de infancia



## Más destreza a través del movimiento

Por medio de una actividad física regular, entrenamos y desarrollamos nuestra motricidad y percepción sensorial. El cuerpo puede reaccionar así de forma apropiada a los distintos desafíos de la vida cotidiana.

## Fortaleza física a través del movimiento

Sometiendo músculos, tendones y articulaciones a un esfuerzo adecuado, el aparato motor se estabiliza, y esto reduce el riesgo de sufrir lesiones por posturas incorrectas y enfermedades crónicas.

## Amigos y alegría a través del movimiento

La actividad física mediante juegos y correrías, permite a los niños tener contacto entre ellos y aprender a socializarse. Esta es una base fundamental para su sano desarrollo socio-emocional.

## Salud a través del movimiento

El movimiento previene las enfermedades cardíacas, circulatorias y metabólicas.

## Inteligencia a través del movimiento

Por medio del movimiento los niños toman conciencia de su entorno físico. Estas experiencias son muy importantes para la adquisición de facultades cognitivas, sobre todo cuando los niños tienen la posibilidad de conquistar y crear sus propios espacios libres.

## Adultos activos a través del movimiento.

Quien descubre el placer de la actividad física en la infancia, corre menos riesgos de convertirse en un adulto sedentario. Esto, además, ofrece a los padres la oportunidad de (re)descubrir el placer del movimiento junto a sus hijos.

## Objetivos:

- Los niños realizan más a menudo una actividad física en el jardín de infancia y aprenden a conocer mejor su cuerpo.
- La maestra o el maestro del jardín de infancia conocen la importancia, las formas y efectos del movimiento y pueden transmitir a los niños el placer de practicar una actividad física.
- Los padres son integrados en el proyecto. En una reunión de padres y representantes se les enseña cómo poner en práctica las ideas de „Purzelbaum“ en el hogar y en el tiempo libre.
- La actividad física tiene lugar en principio en todo momento y en todo lugar, tanto dentro como en los alrededores del jardín de infancia, y no sólo en horas específicas para el ejercicio.

## Módulos del proyecto:

- Mejoramiento profesional del personal docente.
- Reestructuración del jardín de infancia, adaptándolo a un entorno propicio para el movimiento.
- Ofrecimiento diario de actividades físicas con objetivos específicos.
- Cooperación entre padres, madres y docentes
- Evaluación del proyecto

## Colaboradores del proyecto:

- Bundesamt für Sport BASPO (Oficina Federal del Deporte BASPO)
- Panathlonclub Bern (Panathlonclub-Berna)
- Abteilung Sport POM (Departamento de Deportes POM)

## Contacto con la directiva del proyecto:

PHBern, Institut für Weiterbildung (PHBern, Escuela Universitaria Pedagógica de Berna. Instituto para el mejoramiento profesional)

Regula Nyffeler

regula.nyffeler.@phbern.ch, T 031 309 27 57

Alexandra Stuber

Alexandra.stuber@phbern.ch

[www.phbern.ch/purzelbaum-bern](http://www.phbern.ch/purzelbaum-bern)

