

Universidad de Cienfuegos

“Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad: Cultura Física

**Título: ACTIVIDADES FÍSICAS PARA DESARROLLAR HABILIDADES MOTRICES BASICAS
EN EL PROGRAMA EDUCA A TU HIJO.**

Autor(es): Lic. Juana Alias Rolando Laguna

MSc. Arays Hernández Garay

MSc David Sarria Stuart

Email: ahernandez@ucf.edu.cu

dsarria@ucf.edu.cu

[Curso 2010 – 2011]

Resumen

En Cuba todos los niños de dos a cinco años de edad que no asisten a los círculos infantiles son atendidos en el programa educa a tu hijo por la vía no institucional. Nuestros profesores deben preparar las familias para que a partir de su experiencia estimulen el desarrollo integral de sus hijos. Uno de los problemas que enfrentan es elevar la participación de niños y padres para ejecutar ejercicios que manifiesten la buena postura, capacidades coordinativas, habilidades motrices básicas y juegos. De esta forma el padre puede favorecer en el hogar y durante sus paseos a la comunicación afectiva, la alegría y disposición de su hijo. No obstante, la preocupación que siempre asaltaba mi mente era la propuesta de actividades físicas, capaces de mantener el interés y motivación del niño y su familia. Fue así como decidimos revisar las bibliografías existentes, consultar a muchos especialistas en la temática, realizar encuestas y entrevistas a padres o tutores. El curso de la investigación nos aportaba muchas ideas para ampliar la propuesta. Así se multiplicaron las actividades con estos niños en la comunidad elevando la cultura de cada familia. Ya no solo era la preocupación de los niños por participar sino de padres y abuelos que venían a observar las actividades para ponerlas en práctica. Esta propuesta de actividades físicas sin dudas podrá desarrollarse en todos los consejos populares de nuestro país y tendrá el apoyo del grupo coordinador del programa educa a tu hijo.

INTRODUCCIÓN

La convención de los derechos del niño considera la familia como el grupo fundamental de la sociedad y como el ámbito natural para el crecimiento y bienestar de todos sus miembros, en especial de los niños. Hasta hace varios años no se tenía en cuenta la necesidad de estimular al niño o niña en todas las esferas del desarrollo desde edades tan tempranas como en el primer año de vida.

Investigaciones realizadas en el campo pedagógico han permitido obtener datos significativos demostrando que los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo humano y comenzar a educar al pequeño en edades más avanzadas enmarcadas en la edad preescolar (4-6 años). La etapa más importante del individuo son sus primeros años, donde la familia y el entorno social cobran un papel preponderante en el desarrollo físico, cognitivo y de personalidad. Un aspecto esencial para garantizar la correcta educación del niño es la estimulación del desarrollo de sus movimientos y de su percepción.

A lo largo del día hacemos una serie de movimientos comunes: caminar, saltar, correr, girar, subir, lanzar, recoger... todos ellos son habituales en nuestras vidas cotidianas, aunque son sencillos, requieren de un aprendizaje y es fundamental dominarlos bien. De esta forma podremos aprender técnicas más complejas, necesarias para la práctica de diferentes deportes, juegos, danzas..., A éstos movimientos fundamentales les llamamos **Habilidades Motrices Básicas**

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente

Problema Científico:

¿Provocará la aplicación de un plan de actividades físicas recreativas, basado en los gustos y preferencia de la población, elevar el nivel de participación de los mismos a las actividades convocadas por la Misión Barrio Adentro Deportiva?

El **objetivo** de la investigación es: Implementar un plan de actividades físicas recreativas, basado en los gustos y preferencias de la población, para elevar el nivel de participación de los mismos a las actividades convocadas por la Misión Barrio Adentro Deportiva.

Dada esta posición se defiende como **hipótesis:**

Si se aplica un plan de actividades físicas recreativas, basado en los gustos y preferencia de la población, se eleva el nivel de participación de los mismos a las actividades convocadas por la Misión Barrio Adentro Deportiva.

Variables de la investigación.

Variable Independiente: Sistema de acciones de actividades físicas recreativas

Variable dependiente: nivel de participación de la población

DESARROLLO

La educación infantil abarca desde el nacimiento hasta los seis años de edad y tiene como objetivo, lograr el máximo desarrollo posible de cada niño y niña mediante la elaboración de un sistema de influencia pedagógica, sistemáticamente organizadas y estructuradas, dirigidas al desarrollo de las distintas esferas de la personalidad en correspondencia con las particularidades de esta edad, lo cual debe garantizar una preparación óptima para la vida del escolar.

A partir del curso 1992 - 93 el Ministerio de Educación inició la generalización paulatina del Programa Social de Atención Educativa “**Educa a tu Hijo**”, con el objetivo de lograr el máximo desarrollo posible de todos los niños y niñas cubanos que no asisten a instituciones infantiles y cerrar la única brecha de cobertura educativa existente, lo cual constituye una meta en el Programa Nacional de Acción en cumplimiento de la Cumbre en Favor de la Infancia. Esto ha permitido ampliar considerablemente la cobertura de la educación preescolar en el país.

La edad de 0 a 6 años constituye una etapa fundamental en el desarrollo de la personalidad del niño y en su formación integral influirán decisivamente las condiciones de vida y educación y a que este proceso no es espontáneo. Esta se caracteriza por grandes cambios en el desarrollo motor. Es la etapa de la adquisición de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, rodar, lanzar, rebotar, capturar, golpear, conducir, entre otras.

En el niño jugar es actuar, despertar sentimientos, deseos, la aspiración de realizarlos, sentir, percibir, representando de forma creadora el mundo en su imaginación. El conocimiento del promotor del programa educa a tu hijo permite adecuar su contenido y objetivos en la actividad motriz del niño en el seno familiar. Debe orientar a los padres en la importancia de los ejercicios físicos y el juego en el hogar y durante los paseos contribuyendo este a la comunicación, alegría y su disposición general.

Berdychova, J. (1980) plantea en su investigación que: *"El niño en cada año de vida tiene que lograr los logros del desarrollo que son cada vez más superiores, complejos por su edad y características"*. A continuación abordamos los logros sobre la Educación Física que deben lograr los niños en el quinto año de vida planteados por el autor antes mencionados:

- Corren por cambio de dirección.
- Realizan saltos consecutivos en diferentes direcciones.
- Lanzan pelotas y capturan combinadamente.

El ejercicio físico proporciona al pequeño alegría y satisfacción por la actividad motriz propiciando la regulación de su conducta, la actividad no solo muestra efectos de maduración biológica, sino también la relación con el medio que lo rodea, con sus coetáneos, que permite apreciar su actuación y la de los demás, esto se percibe al ponerse de acuerdo para realizar los juegos.

Para darle cumplimiento a todas las habilidades (caminar, correr, saltar, escalar, trepar, rodar, lanzar, rebotar, capturar, golpear, conducir, entre otras) y capacidades antes expresadas es que se ejecutan los ejercicios. Ellos favorecen la alegría y disposición del niño en estas edades y en su desarrollo. Por ello el profesor deberá realizar los mismos donde se manifieste la amistad, la camaradería, estos niños por característica tienden a jugar solos y no compartir sus implementos. He aquí la gran importancia del hábito colectivo que debe comenzar a inculcar la familia desde el hogar. Ello además favorece la comunicación afectiva y permite al profesor otra dimensión para poder observar y corregir los ejercicios. Entonces, es importante que los ejercicios no tengan un carácter competitivo.

En esta etapa de 0 a 6 años las habilidades motrices básicas se encuentran comprendidas de acuerdo a autores como Batalla (2003), en cuatro grandes grupos (carreras, saltos, giros y manipulaciones) y de acuerdo a otros como Gallahue (2006) en sólo tres grandes grupos (de locomoción; de equilibrio; y de manipulación, debido a que insertan a los desplazamientos y saltos en una sola categoría o grupo al que denominan de locomoción, y al equilibrio en el grupo de los giros)

Ruiz, Pérez Luís. (2000) plantea que Las habilidades motrices básicas se pueden clasificar en: locomotrices, no locomotrices y de proyección/recepción.

- **Locomotrices:** Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar...
- **No locomotrices:** Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, pero no se realiza ninguna locomoción: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse,...
- **De manipulación y contacto** de móviles y objetos: recepcionar, lanzar, golpear, atrapar, rodar, driblar, etc.

Para entender qué son las habilidades motrices, tenemos que empezar por definir al movimiento y conocer qué son los patrones de movimiento, así como los patrones fundamentales o básicos de movimiento. Para ser más precisos en lo que a terminología se refiere, nos remitimos a los estudios que sobre desarrollo motor han sido efectuados por el Gallahue, D.L., & Donnelly, F. (2003), en donde señala que el término “movimiento”,

está referido a los cambios observables de la posición de alguna de las partes del cuerpo; en cambio, un patrón de movimiento o patrón motor, es una serie de movimientos relacionados entre sí, pero que por su simplicidad no llegan a ser considerados como patrones básicos de movimiento, como levantar y bajar un brazo o una pierna. En cambio, los patrones fundamentales o básicos, son más complejos porque encierran una combinación de patrones de movimiento de uno o más segmentos del cuerpo como los que entran en juego al caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar. etc.

Más adelante (de los tres a los seis años aproximadamente), comenzó a desarrollar patrones de movimiento (subir y bajar una pierna o un brazo; mover el tronco hacia delante y hacia atrás, hacia un lado y al otro), los cuales a través de la maduración, la ejercitación y la coordinación combinada de estos movimientos, pudo convertir finalmente en patrones básicos de movimiento (caminar, correr, saltar, lanzar, equilibrarse).

Cabe señalar que mediante la práctica, es posible mejorar y afinar el movimiento, para llegar a transformarlo en una habilidad motriz.

Una vez comprendido lo anterior, podemos asentar que las habilidades motrices básicas se pueden definir como la familia de habilidades amplias, generales y comunes a muchos individuos. Son el “vocabulario básico de nuestra motricidad”, y son también la base del aprendizaje posterior. Estas habilidades pueden servir de plataforma para aprender y desarrollar situaciones más complejas y elaboradas de movimiento. Como ejemplo podemos mencionar como una habilidad básica “la carrera” (considerada como un movimiento fundamental integrado dentro del grupo de desplazamientos). En la medida en que el niño recibe estímulos del exterior (aunado a su propio proceso de maduración), podrá correr de manera más ágil.

Características de los niños

Oliva Silva, Yaquelin y Luis Orlando Herrera Jaureguí (2010) en su investigación ofrecen una serie de características que poseen los niños de 0 a 6 años, las cuales relacionamos a continuación:

Desde el punto de vista psicológico en el niño se desarrollan las capacidades de percepción mediante las cuales se podrá identificar, seleccionar y utilizar la información para el desarrollo de cualquier acción motriz. Favorece la comunicación mediante el movimiento, encontrando una relación socio-afectiva satisfactoriamente estable.

Aumenta el rendimiento motor, induciendo en aquellos aspectos relacionados con la condición física. Se incrementa el repertorio motor, favoreciendo el aprendizaje de nuevas destrezas y habilidades que permitan un mayor grado de integración.

El promotor del programa debe utilizar racionalmente los medios de que dispone sin recargar la actividad para no provocar la fatiga en los niños ya que ocurren cambios de los procesos metabólicos que aseguran el rápido crecimiento del organismo, así como una acelerada renovación de los diferentes órganos y tejidos, lo cual crea las premisas indispensables para una elevada actividad funcional, en lo cual consiste uno de los aspectos de la influencia positiva en la práctica sistemática de ejercicios físicos.

La fuerza: El intenso desarrollo del esqueleto de los niños está muy ligado con la formación de los músculos, tendones y del con el aparato ligamentoso y articular. Durante los primeros años de vida el peso del músculo recto del abdomen aumenta en 88,9 veces, mientras que el oblicuo externo solo aumenta en 66,6 veces.

El peso de los músculos de los brazos y las piernas varía en forma desigual. La fuerza de los músculos aumenta con la edad. El desarrollo de la fuerza no depende solamente de las variaciones morfológicas, sino también del carácter del flujo de impulsos procedentes desde los centros nerviosos y del aumento del número de unidades motoras que realizan unos u otros movimientos.

La sangre: Las diferencias en la correlación de ciertas propiedades de la sangre se descubren solo durante el trabajo muscular.

La respiración: Las dimensiones de los alvéolos son casi igual desde el nacimiento hasta los 4 años de edad.

La capacidad vital de los pulmones aumenta con la edad en los niños de 4 años tiene un promedio de 1100 ml.

El metabolismo de Intercambio Energético: Sustancias albuminoideas en niños menores de 6 años de edad solo una dosis diaria de proteínas menor a 2 g por cada 1 Kg. de peso.

El intercambio de Agua y Sales: Es expulsado del organismo del niño no solamente por la orina, sino también fuera de los riñones, es decir, con el sudor y el aire expirado.

El metabolismo de los carbohidratos: Los niños tienen menos reservas de carbohidratos en el hígado y músculos, a consecuencia de lo cual en estos últimos disminuye con mayor rapidez el contenido de azúcar en la sangre al realizar un trabajo.

El metabolismo de las grasas: Estas disuelven las vitaminas A, D, E y K, las cuales tienen una gran consideración para el desarrollo y crecimiento del organismo infantil y una importante fuente de energía durante el trabajo muscular.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población motivo de estudio está compuesta por un total de 21 habitantes, de ellos se seleccionó una muestra intencional de 15 niños comprendidos entre las edades entre 5 y 6 años.

Métodos del nivel teórico: Análisis – síntesis, Inducción – deducción y Histórico – lógico

Métodos del nivel empírico: Experimento, Encuestas, Entrevista y Criterio de Experto

Análisis de datos

Lo primero que harás en la gimnasia matutina son los ejercicios de desplazamiento, que está dirigido a organizar a los niños para lograr un óptimo aprovechamiento del tiempo y el espacio. Se realizan acompañados de un ritmo, canción o rima, para motivar a los niños. Este le sirve de punto de referencia para desplazarse de una u otra forma, para hacerlo más rápido o más lento, detenerse o reiniciar el movimiento. Al desplazarse puede llevar objetos en las manos, cabeza, hombros, moverlos, cambiarlos de manos. Ejemplo: un pañuelo puede ir en las manos, luego en la cabeza, en los hombros, colgado en el antebrazo, agitarlo, etc. También se pueden desplazar y a una señal, tocarse una parte del cuerpo o del compañero más cercano.

Se realizarán ejercicios de caminar, correr y saltar. Siempre velarás porque ejecute la acción de forma correcta, la ejecutora te capacitará en cuanto a la forma de realizar las acciones. Después realizará los ejercicios para el desarrollo físico general. Estos ejercicios están dirigidos al condicionamiento de las distintas partes del cuerpo y al desarrollo de la coordinación y la flexibilidad.

Los ejercicios para el desarrollo físico general abarcan los movimientos de cabezas, brazos, piernas y sus combinaciones. La dirección de los ejercicios se realizarán mediante indicaciones verbales (arriba, abajo, al frente, atrás y otras); instrumentos de percusión, imágenes, (medio de transportes, animales, objetos mecánicos y otros); paseo imaginario, rimas, canciones conocidas, que sugieran un movimiento.

Los movimientos para la cabeza deben realizarse a un ritmo moderado y con amplitud, la flexiones son al frente, atrás y laterales.

Las posiciones básicas de los brazos son: arriba, laterales, abajo, al frente y atrás.

Los movimientos de los brazos pueden acompañarse con palmadas, agitar, abrir y cerrar las manos, etc. Estos pueden ir a la cintura, a los hombros y a la nuca; pueden realizarse balanceos libres, etc. Los movimientos de los brazos serán amplios e incluyen muñecas y dedos; los círculos se realizan al frente, atrás y lateralmente.

Los ejercicios para el tronco pueden realizarse desde diferentes posiciones: parados, acostados, al frente y atrás.

Los ejercicios de piernas (elevaciones y flexiones), se realizarán con amplitud. Estas se pueden ejecutar simultánea y alternadamente, parado, sentado con apoyo del antebrazo, atrás, sentado de un lado con apoyo del antebrazo más cercano al piso, acostado al frente y atrás. Ejemplo el ejercicio de la bicicleta.

Después de aplicado el diagnóstico inicial mediante la guía de observación, se pudo constatar que los niños estaban presentando insuficiencias en la realización de los ejercicios que desarrollan estas habilidades:

Salto: No realizaban la semiflexión de piernas, saltando con las piernas rectas, en la posición de caída la planta de los pies y los dedos lo hacían de forma recta, no logrando la caída correcta, para lograr la capacidad de coordinación y flexibilidad a través de esta habilidad.

Correr: Se observó que lo realizaban con la vista al frente y el cuerpo recto.

Lanzar: A través de varias frecuencias que planifica la educadora, el niño debe sistematizar posición de lanzamiento, lanzamiento libre y seguidamente las variantes, como son, a diferentes direcciones, a un punto de referencia, por lo que se constató que no se medían estos indicadores y no se lograba la habilidad en estos niños y la capacidad de orientación y coordinación estaba afectada.

Conclusiones

Después de analizar los resultados se arriba a las siguientes conclusiones:

1. Con la aplicación de las actividades físicas se desarrollan las habilidades motrices.
2. La aplicación de las actividades físicas permitió lograr notables desarrollos de habilidades motrices básicas al término de la investigación, pudiendo cumplimentar el objetivo trazado.
3. Los resultados de los 3 indicadores evaluados en la investigación mejoraron con respecto a la prueba de diagnóstico efectuada en la misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Amador Martínez, A. (1992) Programa para la familia dirigido al desarrollo integral del niño. La Habana: Pueblo y Educación.
2. Batalla Flores, A. (2000) *Las habilidades motrices*. Barcelona: INDE.
3. Bañuelos, F. (1997) *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. España: Gymnos.
4. Cano Hidalgo, M. (2009) Programa “Educa a tu Hijo”: como una semilla en campo fértil. Retrieved from: <http://www.oei.com> [Consultado el 10 de septiembre del 2009].
5. Díaz Lucea, J. (1999) *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. España: INDE.
6. Díaz Nápoles, M. (2007) Educación. Programa Educa a tu hijo. Retrieved from: <http://www.tiempo21.islagrande.cu/>. [Consultado el 10 de septiembre del 2009].
7. Echemendía Calero, D., Iván Primelles, V. y Pozas Castro, F. (2009) Elaboración de un folleto de Educación Física en función de lograr una mejor preparación en las ejecutoras que imparten el programa “Educa a tu Hijo” en el quinto año de vida. *Revista Infociencia*, Vol.13, No.4, 2009.
8. Educación Inicial, Experiencias no Escolarizadas. Programa Educa a tu hijo. (2009). Retrieved from: <http://www.oei.EducaciónInicial.htm>. [Consultado el 10 de septiembre del 2009].
9. Folletos No 6 del programa “Educa a Tu Hijo” (2001). Ciudad Habana: MINED.
10. Generelo Lampa, E. y Lapetra Costa, S. (1998) El desarrollo de las habilidades motrices básicas. In *Fundamentos de Educación Física para la enseñanza primaria*, Vol. I 2da. Barcelona: INDE.
11. González Rodríguez, C. (2002). La actividad motriz del niño y la niña de 5 a 6 años. Retrieved from: <http://www.efdeportes.com/efd49/am56.htm-31k>. [Consultado el 23 de enero del 2009].
12. Jardí Pinyol, C. y Rius Sant, J. (2000). *1000 ejercicios y juegos con material alternativo*, (5ª. ed.) Barcelona: Paidotribo.
13. López Hurtado, J. C. (2001). Libro “Junto podemos”. Cuaderno para los niños de cinco años que se preparan para la escuela. La Habana: Pueblo y Educación.
14. Ortega. E y Blázquez, D. (1984) La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años. España: Cincel.