

**Título: Ejercicios para el desarrollo de la motricidad fina en los niños(as) de sexto año de vida.**

**Autora: MSc Belkis Pentón Hernández. (Dpto. Didáctica de la Cultura Física).**

**E-mail [belkis.penton@umcc.cu](mailto:belkis.penton@umcc.cu)**

## **RESUMEN**

La etapa infantil presenta características propias y están vinculadas al desarrollo ulterior de los niños (as). El presente artículo aborda la motricidad fina en los niños(as) de sexto año de vida, en la misma se enriquece el accionar de movimientos que los pequeños ejecutan en su desarrollo por los diferentes años de vida. Sin pretender dar fórmulas mediante este trabajo se expone ejercicios para el desarrollo de la motricidad fina en nuestros niños y niñas para la cara, las manos y los pies que son producto de la experiencia adquirida a partir del trabajo con estas edades. Mediante estos ejercicios llamamos la atención al personal docente que trabaja con esta edad infantil para que lo utilicen en vías de mejorar las actividades o tareas a desarrollar con los niños (as). Se aplicó los métodos experimento y observación a una muestra formada por veinte niños de ambos sexos del círculo infantil "Amiguito de Nicaragua" de Matanzas. Se evaluó a través de la observación y la encuesta a las educadoras del propio círculo en su labor diaria. Los resultados mostraron la importancia de la utilización planificada de ejercicios descritos ya que se logra una correcta pronunciación y una adecuada coordinación de las manos y pies; además preparan a los educandos en la preescritura y lectoescritura en su arribo a la edad escolar.

## INTRODUCCIÓN

El subsistema de Enseñanza Preescolar en Cuba comienza en las instituciones infantiles y en la Vía no Formal. Para nuestro país tiene gran significado la realización de ejercicios desde edades tempranas y lo observamos en los programas institucionales y Educa a tu hijo.

Estos programas responden a todo un proceso educativo porque es una compleja tarea que ocupa un lugar muy importante en estas edades tempranas, ya que van sentando las bases para lograr, el fin de la educación y se crean las premisas para el desarrollo psíquico como físico preparando al niño (a) para el ingreso a la escuela.

La introducción en nuestras instituciones del Programa de Educación Física, permite el desarrollo de cualidades y valores morales como las emociones, sentimientos, relaciones interpersonales y norma de comportamiento; también permite el conocimiento del mundo de los objetos, las relaciones espaciales, la expresión corporal, oral y el juego, además su práctica sistemática de los ejercicios físicos efectuados correctamente contribuye favorablemente a la creación de hábitos y habilidades motrices, al fortalecimiento de la salud, a elevar la capacidad de rendimiento y al mismo tiempo al desarrollo multilateral, armónico de la personalidad de nuestros niños (as); le proporciona al pequeño alegría, satisfacción al relacionarse con otros niños (as) y adultos, a regular la conducta a sentirse útil, cooperar con los demás planificando y organizando juegos.

Nuestro trabajo abarca la problemática sobre **¿Cómo propiciar el desarrollo de la motricidad fina en los niños (as) de sexto año de vida?**

Sobre la motricidad en la Educación Física es insuficiente la bibliografía especializada de consulta y materiales didácticos que sirvan de soporte para el desarrollo tanto de habilidades y capacidades motrices. Al consultar los materiales sobre el término se encuentran informaciones de forma general. Entre los autores que estudian este aspecto se encuentran: V. Da. Fonseca (1979), J. L. Le Boulch (1981, 1984), J. L. Risco (1984), A. Ruiz (1986) y J. Duribage (1988). La motricidad tiene dos vertientes: una fina y una gruesa, donde en la última se

pueden encontrar varios elementos con los cuales trabajar, como tenemos el caso de los estudios realizados por: F. Aquino (1979), D. F. Weikart, B. Bernard y M. Hohmann (1986), así como R. Velásquez (2003). Ya en el caso particular de la motricidad fina en la actividad física no hay una guía, una propuesta que sirva de orientación y consulta para el personal docente en nuestro país, solamente aparecen los estudios realizados por la Dra. Catalina González Rodríguez a partir del 1998 y la Dra. Gladis Bécquer Díaz.

Se considera que los ejercicios de motricidad fina son una vía imprescindible para retroalimentarse las educadoras y de este modo poder incidir en los niños (as) positivamente en su educación. Por lo que se hace necesario desarrollarla a través de las clases de Educación Física. Por lo anteriormente expuesto realizamos esta investigación para ofrecer como fuente bibliográfica y brindar una herramienta al personal docente para desarrollar la motricidad fina en los niños (as), conociendo los mismos las educadoras puede utilizarlos y enriquecerlos con su labor diaria.

## **DESARROLLO**

En el desarrollo del niño es de vital importancia la motricidad porque este va pasando por distintas etapas desde los movimientos espontáneos y descontrolados hasta la representación mental, es decir de una desorganización llega gradualmente a una verdadera organización, de la acción originada por la emoción con la acción originada por el pensamiento.

Algunos autores como Wallón, Ajuriaguerra, Le Boulch, Vigotsky, Piaget y Fröebel expresan en sus teorías el significado de la motricidad y la importancia que está tiene en el desarrollo de la personalidad del educando.

Jean Piaget resalta el papel que las acciones motrices tienen en el desarrollo cognitivo del niño, al plantear que la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz del niño y demostró que las actividades sensomotrices de los primeros años de la evolución infantil son la base y el punto de partida de las elaboraciones posteriores del desarrollo cognoscitivo; encuentra que la fuente de

todo progreso radica en la acción y señaló que para que la inteligencia de un niño se desarrolle este debe mantenerse activo en un medio propicio para ello.

Henry Wallón expresa “que la motricidad participa en los primeros años en la elaboración de todas las funciones psicológicas, sus trabajos demuestran la importancia del movimiento en el desarrollo evolutivo del niño y, por medio de su enfoque de unidad funcional de la persona, encuentra el íntimo entrelazamiento existente entre las funciones motrices y las psíquicas”.

Robert Rigal, Rene Paoletti y Michel Portmann en su libro *Motricidad: Aproximación Psicofisiológica*, 1979 “plantean que la motricidad no es la simple descripción de conductas motrices y la forma en que los movimientos evolucionan, sino también los procesos y causas que provocan dichos cambios”.

Según Catalina González 1998 plantea” que la motricidad refleja todos los movimientos del ser humano, estos movimientos determinan el comportamiento motor de los niños de 1 a 6 años que se manifiestan por medio de las habilidades motrices básicas, que expresan a su vez los movimientos naturales del hombre” .

El desarrollo psicomotor depende de factores externos e internos al sujeto, en íntima relación con el desarrollo afectivo, cognoscitivo y psicosocial. Los seres humanos por medio de la motricidad se adaptan a la realidad externa.

La Motricidad es conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos. Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones. Estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo.

Los principales centros nerviosos que intervienen en la motricidad son el cerebelo, los cuerpos estriados (pallidum y putamen) y diversos núcleos talámicos y subtalámicos. El córtex motor, situado por delante de la cisura de Rolando, desempeña también un papel esencial en el control de la motricidad fina (véase Cerebro). Cada zona de esta área activa una región muscular precisa del cuerpo, de acuerdo con una representación de éste con la cabeza orientada hacia abajo.

Los axones de las neuronas situadas en esta zona motriz constituyen la vía piramidal. El cerebelo, que mantiene estrechas relaciones con el córtex y con los distintos centros sensoriales, regula la ejecución de los movimientos rápidos. Entre los núcleos talámicos implicados en la motricidad, el ventrolateral es un verdadero centro de elaboración motriz; en particular, controla la postura del cuerpo antes de la movilización de los miembros. La médula espinal, relacionada con los centros situados a nivel encefálico, garantiza la regulación continua del tono muscular.

Consideramos que la **motricidad** es la estrecha relación que existe entre el desarrollo psíquico, los movimientos y el desarrollo del ser humano. Es la relación que existe entre el desarrollo social, cognitivo, afectivo y motriz que incide en nuestros niños (as) como una unidad.

Antes de relacionar los ejercicios de motricidad fina detallaremos en que consiste la motricidad gruesa y fina a partir de consideraciones del autor.

**Motricidad gruesa:** Son acciones de grandes grupos musculares y posturales. Movimientos de todo el cuerpo o de grandes segmentos corporales.

**Motricidad fina:** Es la acción de pequeños grupos musculares de la cara y los pies. Movimientos precisos de las manos, cara y los pies.

Con el objetivo de darle solución al problema planteado fueron utilizados como herramientas fundamentales para sustentar esta investigación los siguientes métodos:

Los teóricos como el analítico- sintético y el histórico- lógico aplicados durante la valoración y discusión de los resultados, así como en el proceso del estudio de la bibliografía especializada. Se utilizaron métodos de nivel empírico, tales como la observación abierta, directa, estructurada no incluida a los sujetos que conforman la muestra, el experimento, el test para determinar el desarrollo de motricidad de las manos y la encuesta para constatar el nivel de conocimiento que posee el personal docente implicado en relación con la motricidad fina de las manos.

Los ejercicios que proponemos se fundamentan bajo instrumentos científicos que le fueron aplicados a los niños (as) de sexto año de vida durante nuestra investigación; siendo el producto de un amplio estudio del tema que estamos abordando.

**Ejercicios para la cara: Sirven para que el niño (a) pronuncie correctamente los sonidos, hable con claridad y fluidez cuando va a expresarse, narrar un cuento.**

<b>EJERCICIOS</b>	<b>FORMA DE EJECUCIÓN.</b>
Abrir y cerrar los ojos.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos.
Inflar los cachetes.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir las palmas de las mano, tocándose las yemas de los dedos
Sacudirse la nariz.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros ,flexión de los brazos a la altura del pecho, los dedos unidos convertirlos en un pez.
Soplar velitas y motitas de algodón	Parado, realizar movimientos de las manos y dedos hacia abajo y arriba.
Apartarse el pelo de la frente	Parado , brazos flexionados al pecho. Extender los brazos a los laterales con los dedos unidos y al final abrir los dedos.
Golpear los labios con las manos como si fuera un indio.	Parado. Brazos flexionados al pecho como si sujetara una trompeta hacer pequeños movimientos con los dedos imitando la opresión de los pulgares.
Mover la lengua como péndulo de reloj.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del p echo, flexionar y extender los dedos.

Estirar los labios en forma de trompa.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, pasar la pelota de una mano a otra.
Enojarse. Sonreír.	Parado, brazos flexionados a la altura del pecho apretar los puños, realiza movimientos circulares como si se enrollará hilos en un ovillo. Realizarlos con ambas manos.
Decir las vocales sin que se oiga el sonido. Decir los colores sin que se oiga el sonido.	Parado con las piernas en forma de paso, el tronco semiflexionado al frente rodar un objeto con los dedos.

**Ejercicios para los pies: Estos ejercicios permiten coordinar mejor la marcha, la postura y evita deformaciones óseas.**

<b>EJERCICIOS.</b>	<b>FORMA DE EJECUCIÓN.</b>
Decir que no con los pies.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos.
Decir que no con los pies.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir las palmas de las mano, tocándose las yemas de los dedos
Abrazarse los pies.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros ,flexión de los brazos a la altura del pecho, los dedos unidos

	convertirlos en un pez.
Dibujar un círculo con los dos pies.	Parado, realizar movimientos de las manos y dedos hacia abajo y arriba.
Dibujar un círculo con un pie	Parado , brazos flexionados al pecho. Extender los brazos a los laterales con los dedos unidos y al final abrir los dedos.
Agarrar con los dedos pañuelos, cintas.	Parado. Brazos flexionados al pecho como si sujetara una trompeta hacer pequeños movimientos con los dedos imitando la opresión de los pulgares.
Agarrar la cuerda con los dedos y pasarla.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, flexionar y extender los dedos.
Caminar por encima de una tabla costillada.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, pasar la pelota de una mano a otra.
Conducir objetos con un pie.	Parado, brazos flexionados a la altura del pecho apretar los puños, realiza movimientos circulares como si se enrollará hilos en un ovillo. Realizarlos con ambas manos.
Conducir objetos con ambos pies.	Parado con las piernas en forma de paso, el tronco semiflexionado al frente rodar un objeto con los dedos.

**Ejercicios para las manos: Le brindan al niño (a) una destreza motora fina, cuando realizan el agarre de un objeto, el atrape de una pelota, el trazado, dibujo y recorte de diferentes figuras ya que son premisas para la preescritura.**

EJERCICIOS.	FORMA DE EJECUCIÓN.
Palmas unidas abrir y cerrar los dedos.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos.
Abrir las palmas, tocándose la yema de los dedos.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir las palmas de las mano, tocándose las yemas de los dedos
Con los dedos unidos convertirlos en un pez.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros ,flexión de los brazos a la altura del pecho, los dedos unidos convertirlos en un pez.
Con los dedos separados volar como un pájaro.	Parado, realizar movimientos de las manos y dedos hacia abajo y arriba.
Estirar el elástico.	Parado , brazos flexionados al pecho. Extender los brazos a los laterales con los dedos unidos y al final abrir los dedos.

Imitar tocar una trompeta.	Parado. Brazos flexionados al pecho como si sujetara una trompeta hacer pequeños movimientos con los dedos imitando la opresión de los pulgares.
Abrir y cerrar los dedos apretando una pelota de goma pequeña.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, flexionar y extender los dedos.
Pasar la pelota hacia la otra mano.	Parado, piernas separadas al ancho de los hombros flexionar los brazos a la altura del pecho, pasar la pelota de una mano a otra.
Enrollar la pelota con hilos.	Parado, brazos flexionados a la altura del pecho apretar los puños, realiza movimientos circulares como si se enrollará hilos en un ovillo. Realizarlos con ambas manos.
Rodar objetos con los dedos.	Parado con las piernas en forma de paso, el tronco semiflexionado al frente rodar un objeto con los dedos.

## **CONCLUSIONES.**

1-El nivel de conocimiento del personal docente fue deficiente en el momento que responden a las preguntas formuladas; una vez que transitan por las distintas acciones metodológicas el nivel del conocimiento sobre la motricidad fina se incrementa porque se apropian de conocimiento tanto teórico como práctico y aprovechan al máximo las ventajas que brinda el desarrollo motor fino.

2-El grupo experimental demostró un incremento en la calidad de ejecución de las tareas motrices porque la educadora al conocer del diagnóstico inicial de los niños (as), llevo a cabo la atención diferenciada y niveles de ayuda que hay que ofrecerles a cada alumno (a) para poder obtener resultados satisfactorios como el 25% obtuvieron excelente, el 50% de muy bien y el 25% bien

3-El desarrollo de la motricidad fina entre el grupo de control y experimental con relación al pretest no mostró diferencias significativas, por lo que ambos grupos estadísticamente resultaron homogéneos

4-La comparación del desarrollo de la motricidad fina entre el grupo control y experimental durante el postest demostró que la valoración media en el grupo experimental resultó ser estadísticamente ( $P < 0.001$ ) superior (4) al valor medio asignado al grupo control (3) porque los niños (as) del grupo experimental fueron capaces de mejorar sus resultados una vez que se le aplicó la variable independiente.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1-Aquino, Francisco y Oscar A. Zapata. La educación del movimiento. México. Editorial Lithomex. S. A. 1979.

2-Blázquez, Domingo y Emilio Ortega. La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años. España. Editorial Cincel. 1984.

3-Colectivo de autores. Ministerio de Educación. Educación Preescolar 4to ciclo 6° año de vida. Programa. Cuba. La habana. Editorial. Pueblo y Educación. 1998.

4-Colectivo de autores. Maduración morfofuncional de los principios sistemas fisiológicos del organismo de los niños de edad preescolar. Moscú. Editorial Uneshstoreizdat. 1988.

5-Colectivo de autores. Colección "Educa a tu hijo". (Folletos del 1 al 9).

6-Durivage, Johanne. Educación y Psicomotricidad. México. Editorial Trillad. 1987.

7-Fonseca, V. Da. Reflexiones sobre el desarrollo psicobiológico del niño. Infancia y aprendizaje. 1979.

8-Ferrari, A. El maravilloso mundo del juego. Argentina. Editorial Canguro. La Rioja. 1994.

9-Hohmann, Mary, Bernard Benet y David F. Weikart. Niños pequeños en acción. (2da. edición).México D. F. Editorial Trillas. 1986.

10-Lazaine, S. V. Cultura Física para pequeños. Moscú. Editorial Prosvieschenie. 1987.

11-Le Boulch, J. L. Desarrollo psicomotor del nacimiento a los 6 años. Doñate. Madrid. 1984.

12-Le Boulch Jean. La educación por el movimiento. España. Editorial Paidotribo. 1981.

13-Lora Risco, Josefa. Psicomotricidad. Hacia una educación integral. Perú. Editorial Desa. S. A. 1989.

14-Lleiscá, T. La educación física en preescolar y ciclo inicial. Barcelona. Editorial Paidotribo. 1988.

15-Meinel, K. Didáctica del movimiento. Desarrollo motor de 0 a 6 años. Ciudad de la Habana. Editorial ORBE. 1977.

16-Pedagogía 95. La Educación Física en Cuba. Ciudad de la Habana. Palacio de las Convenciones. 1995.

17-Ruiz Pérez, L. M. Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid. GYMNOS S. A. Ediciones deportivas. 1987.

18-Ruiz, Ariel y otros. Metodología de la enseñanza de la educación física. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1986.

19-Velázquez, Rafael. Psicomotricidad patrones de movimiento. México D. F. Editora S. A. De C. V. 2003.

20-Zatsiorzki, V. M. Metrología Deportiva. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. 1989.

