

# MOTRICIDAD FINA DE LAS MANOS ANTES DE REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS

Dr. C. Belkis Hortensia Pentón Hernández.

*Universidad de Matanzas, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.*

[belkis.penton@umcc.cu](mailto:belkis.penton@umcc.cu)

## RESUMEN

Los movimientos pequeños y precisos tienen una trascendencia significativa para el desarrollo manual del ser humano, por tanto el objetivo de este estudio consistió en valorar los ejercicios de motricidad fina de las manos antes de realizar actividades físicas recreativas. Para el logro de este fin fue seleccionada una muestra de 80 adultos y 10 estudiantes que integran el proyecto de actividad física y recreación para una mejor calidad de vida, utilizándose junto a los métodos teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, varios de carácter empírico, tales como la observación, así como los matemáticos y algunos pertenecientes a la estadística descriptiva, procesándose los datos alcanzados con el programa Excel sobre plataforma de Windows 8.1. La investigación realizada aporta como elemento novedoso ejercicios que favorece la atención individualizada de los adultos, con un orden en los niveles de exigencias, pero extendida a toda la dinámica manual del sujeto. Se ofrece la posibilidad de utilización de herramientas digitales, videos con ejercicios, orientaciones metodológicas para el trabajo con la motricidad fina de las manos, demostrándose su validez.

***Palabras claves:*** *Motricidad, Motricidad fina, actividades físicas recreativas.*

---

## INTRODUCCIÓN

La motricidad del ser humano es un recurso indispensable para la vida en relación con el entorno.

González, C. (2004) afirmó la motricidad fina forma parte de la motricidad del ser humano, es la acción de pequeños grupos musculares de la cara, las manos y los pies por lo que, para su mejor estudio se clasifica en: ejercicios para la cara, las manos y los pies.

Da Fonseca, V. (1998). La motricidad fina tiene una importante función cuando las manos disponen de funciones de palpación, discriminación táctil y de una complejidad de funciones prensiles, como recoger, asegurar, golpear, rascar, cortar, lanzar, tirar, empujar entre otras, además como órgano de apropiación y relación con lo real, las manos van a ser un dispositivo fundamental en el desarrollo psicológico del niño, como se observa en la ontogénesis de la motricidad. Las manos asumen en el hombre una función de construcción, de fabricación y de transformación, destacándose como el instrumento corporal privilegiado y materializado de la evolución cerebral.

Pentón, B. (2018) considera que la motricidad fina de las manos define el control de los movimientos precisos de los dedos de las manos y el movimiento activo de las muñecas en su refinamiento manual.

Las manos se utilizan con mucha frecuencia en las actividades cotidianas, en el uso de tecnología táctil de tanta pertinencia en el mundo actual, en la manipulación de dispositivos cada vez más pequeños y trabajos manuales en gran número de profesiones.

Según Da Fonseca, V. (1998) plantea que la mano humana, con sus dedos reducidos, con un pulgar relativamente largo, evidenciando la capacidad de rotación sobre su propio eje, pudiendo oponerse a los restantes dedos, permitió al hombre la capacidad de construir instrumentos, razón fundamental del fenómeno humano.

Las manos especializadas en un alto grado respecto a otros segmentos del cuerpo, también presentan una especialización diferencial entre sí; facilita la autonomía y la relación con los demás, implica ayudar a evolucionar habilidades sensorial que reforzarán las capacidades intelectuales ejecutivas. Las manos son el órgano del tacto activo, percibe al tocar más que al ser tocada.

Las manos especializadas en un alto grado respecto a otros segmentos del cuerpo, también presentan una especialización diferencial entre sí; facilita la autonomía y la relación con los demás, implica ayudar a evolucionar habilidades sensorial que reforzarán las capacidades intelectuales ejecutivas.

Las manos son el órgano del tacto activo, percibe al tocar más que al ser tocada. La información se recepciona a través de los dedos que identifican la forma, contorno o textura de los objetos; para el desarrollo perceptivo, cognitivo y afectivo, ya que es el intérprete en la relación con el mundo de los objetos y desde el punto de vista psicosocial posibilita la autonomía, el dominio, el descubrimiento corporal, la exploración espacial, la relación con los otros; permite la adaptación al mundo físico y social teniendo como función de instrumento, como medio de expresión, como medio de relación y como medio de especialización lateral.

Con la liberación de los miembros superiores, el desarrollo de la prensión y la disociación palmodigital constituyen la respuesta a un medio irregular, en que la vigilancia y la agilidad motora acusan un gran valor de supervivencia.

A partir de los elementos planteados se declara como objetivo valorar los ejercicios de motricidad fina de las manos antes de realizar actividades físicas recreativas.

## **DESARROLLO**











Para el logro del objetivo fue seleccionada una muestra de 80 adultos pertenecientes al consejos populares de Versalles y 10 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Cultura Físicas que integran el proyecto de actividad física y recreación para una mejor calidad de vida, utilizándose junto a los métodos teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, varios de carácter empírico, tales como la observación, así como los matemáticos y algunos pertenecientes a la estadística descriptiva, procesándose los datos alcanzados con el programa Excel sobre plataforma de Windows 8.1.

Ejercicios de motricidad fina de las manos antes de realizar actividades físicas recreativas

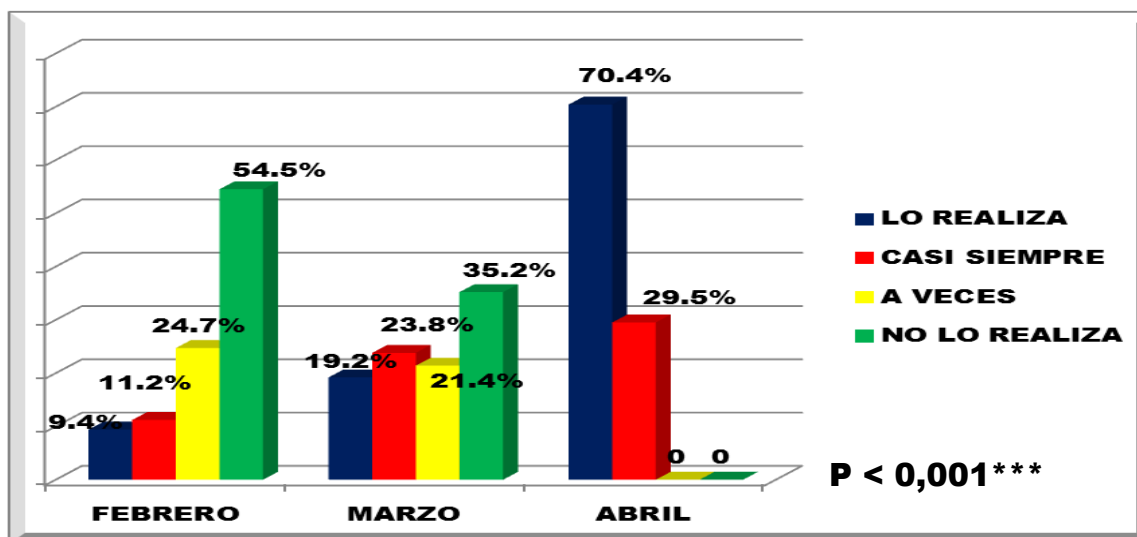
Los ejercicios que se proponen constituyen el medio fundamental para desarrollar la motricidad fina de las manos, tienen como base leyes, principios, métodos, procedimientos organizativos con un enfoque integral físico-educativo.

La secuencia de ejecución es individual, posteriormente grupal, con la mano diestra, después la otra, el orden de ejecución corresponde a imitar el movimiento sin implemento, con implemento y utilizando el bloqueo de información visual citado por Sainz de la Torre, N. (2010).

Estos ejercicios se deben realizar fundamentalmente antes de comenzar una actividad de 8 a 10 repeticiones.

No	Nombre del ejercicio	Descripción del ejercicio	Repeticiones	Imagen
1	Palmas unidas separar y unir los dedos	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos laterales flexionados al pecho, palmas unidas separar y unir los dedos	8 a 10	
2	Separar palmas de las manos	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos laterales flexionados al pecho, palmas unidas, separar fuertemente las palmas de las manos sin perder el contacto de los dedos	8 a 10	
3	Flexión y extensión de los dedos, sin separarlos	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos laterales flexionados al pecho, palmas unidas, flexión y extensión de los dedos sin separarlos	8 a 10	
4	Extensión de la mano sin perder el contacto entre ellas	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazo izquierdo al frente flexionado arriba y brazo derecho lateral flexionado al pecho con mano cerrada apoyada en la palma de la mano izquierda, realizar movimiento de extensión de la mano sin perder el contacto con la mano izquierda. Alternar el movimiento	8 a 10	
5	Flexiones de las manos abajo	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos al frente, palmas abajo, realizar flexión de las manos abajo	8 a 10	
6	Flexiones de los dedos y las manos	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos al frente, palmas abajo, flexión y extensión de los dedos y flexión arriba de las manos	8 a 10	
7	Giros de los brazos y las manos	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos al frente palmas abajo, realizar giros de los brazos y las manos a quedar con las palmas hacia dentro	8 a 10	
8	Movimientos de las manos hacia la izquierda y derecha	Desde la posición de parado, piernas separadas, brazos al frente, manos flexionadas arriba (dedos separados) realizar movimientos de las manos hacia la izquierda y derecha	8 a 10	
9	Extensión de los dedos	Parado, piernas separadas, brazos arriba y manos cerradas, extensión de los dedos alternadamente	8 a 10	
10	Imitar con los dedos el toque de una trompeta	Parado, piernas separadas, brazos laterales con movimientos de los dedos semiflexionados, a brazos al frente y continuación del movimiento con los dedos, a pasar a brazos al frente flexionados arriba imitando el toque de una trompeta	8 a 10	

Resultados de la aplicación de los ejercicios de motricidad fina de las manos antes de realizar actividades físicas recreativas



A continuación se muestra el análisis de las nueve observaciones realizadas por cada mes febrero, marzo y abril del 2018, para un total de 27, son los meses que se realizan los cortes parciales comprobándose la ejecución de los ejercicios de motricidad fina para las manos en los adultos pertenecientes a diferentes consejos populares de la provincia de Matanzas.

En este sentido, al analizar los datos obtenidos en el mes de febrero se observa que un gran porcentaje (54,5%) no los realizan y un 24,7% a veces. Se muestra que los sujetos evaluados no responden a las exigencias y cumplimiento metodológicos orientados por parte del profesor recreativo de cómo hacerlo, por qué se debe hacer y lo que contribuye para su vida.

En las observaciones efectuadas en el mes de marzo se aprecia un mejoramiento de la ejecución de los ejercicios, porque existe un ascenso cuantitativo de los resultados alcanzados por parte de los sujetos investigados en los criterios: el 19,2% lo realizan, el 23,8% casi siempre ya en menor porcentaje a veces (21,4%) y no lo realiza (35,2%). Sin embargo, aún es necesario facilitar la atención individualizada y potenciarlos de acuerdo a sus características reales para elevar su nivel motriz.

Si se comparan las observaciones efectuadas en el mes de abril con las realizadas en los meses de febrero y marzo se aprecia un incremento de los resultados obtenidos en los sujetos investigados ya que el 70,4% logran realizar los ejercicios y el 29,5% casi siempre, mostrando calidad y dominio en la ejecución de los ejercicios de motricidad fina para las manos correctamente.

En los resultados antes expuestos coinciden con lo planteado por el psicólogo Vygotski, L.S. (1979), aunque se conozca el nivel real en que se encuentra el sujeto, hay que potenciar su nivel de desarrollo de acuerdo a sus posibilidades de manera que el profesor recreativo le brinde ayuda para que él pueda resolver las dificultades a través de las potencialidades de su desarrollo futuro.

## CONCLUSIONES

Los resultados de la observación, constatan la consistencia y altos niveles de significación al aplicar los ejercicios de motricidad fina para las manos antes de realizar actividades físicas recreativas, efecto que se evidencia en el desarrollo del control de los movimientos precisos en la manipulación de objetos.

## BIBLIOGRAFÍA

DA FONSECA, V. *Ontogénesis de la Motricidad. Estudio Psicobiológico del Desarrollo Motor*. Edición G. Núñez S.A, Impreso en España. 1998.

GONZÁLEZ, C. *Motricidad, Revista digital "Motricidad"*. [Consultado el 21 de octubre del 2015]. Disponible en: <http://www.deporte.urg.es/motricidad>.

PENTÓN, B. *Metodología para desarrollar la motricidad fina de las manos en alumnos entre 8 y 9 años*. Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol. 23, Núm. 239, Disponible en: <http://www.efdeportes.com>, 2018.

SAÍNZ, N. *Psicopedagogía de la Educación Física y el Deporte Escolar*. Editorial Deporte, Impreso en La Habana, 2010.