

## LA MOTRICIDAD FINA EN LA PRIMERA INFANCIA

Dr. C. Belkis Pentón Hernández<sup>1</sup>, [orcid.org/0000-0002-5510-8698](https://orcid.org/0000-0002-5510-8698), Universidad de Matanzas,  
[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). Ella constituye las bases para el desarrollo físico y espiritual; además asimilan conocimientos, habilidades, se forman capacidades, cualidades volitivo- morales, que en el pasado se consideraban asequibles solo a los niños de edades mayores. El presente artículo aborda la motricidad fina en la primera infancia, 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 esta investigación se expone ejercicios para el desarrollo de la motricidad fina de la cara, las manos y los pies que son producto de la experiencia adquirida a partir del trabajo con estas edades de cuatro a cinco años, a través de estos ejercicios queremos llamar 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).

**Palabras claves:** *Ejercicios de motricidad fina; motricidad; motricidad gruesa y motricidad fina.*

### FINE MOTOR SKILLS IN EARLY CHILDHOOD

#### Resume

The in fang stage has its own characteristics and is linked to the further development of children. She constitutes the bases for physical and spiritual development; they also assimilate knowledge, skills, develop capacities, volitional-moral qualities, which in the past were considered available only to older children. This article addresses fine motor skills in early childhood, in which the action of movements that children execute in their development over the different years of life is enriched. Without pretending to give formulas through this research, exercises for the development of fine motor skills of the face, hands and feet are exposed that are the product of the experience each quirked from work with these ages of four to five years, through the exercises We want to draw the attention of the teaching staff who work with this child age so that they can use it to improve the activities or tasks to be carried out with the children.

**Key words:** *fine motor exercises; motor skills; gross motor skills and fine motor skills.*

La Educación Preescolar en Cuba tiene sus comienzos en las instituciones infantiles y junto a ella el programa Educa a tu hijo. Para nuestro país tiene gran significado la realización de ejercicios desde la primera infancia porque responden a todo un proceso educativo, siendo una compleja tarea que ocupa un lugar muy importante en estas edades de 0 a 6 años.

En este desarrollo que transita el niño(a) se van sentando las bases para lograr el fin de la educación y se crean las premisas para el desarrollo psíquico motor, unido de conjunto en la preparando al niño (a) en su el ingreso a la escuela.

La introducción en nuestras instituciones infantiles del Programa de Motricidad permite el desarrollo de cualidades y valores morales como las emociones, sentimientos, relaciones interpersonales y norma de comportamiento; también admite 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 básicas, 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); a regular la conducta a sentirse útil, cooperar con los demás planificando y organizando juegos. Todo esto favorece a que mantenga un estado de ánimo alegre y activo, al realizar las actividades y relacionarse con los adultos y otros niños, con objetos reales, tomando como punto de partida su cuerpo en movimiento, comprender las indicaciones del adulto y al acompañar con movimientos corporales los estímulos musicales, entre otros.

El Programa de Motricidad contribuye al logro del desarrollo integral del infante, propiciando el desarrollo de capacidades intelectuales, comunicativas, así como de la imaginación, 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.

En el desarrollo del niño(a) es de vital importancia la motricidad y coincido con varios autores (Rigal, Paolette y Pottman, 1979) plantean “... que la motricidad no es la simple descripción de conductas motrices y la forma en que los movimientos se modifican, sino también los procesos que sustentan los cambios que se producen en dicha conducta”.

La motricidad refleja todos los movimiento del ser humanos. Estos movimientos determinan el comportamiento motor de los niños (as) de 1 a 6 años que se manifiesta por medio de habilidades motrices básicas, que expresan a su vez los movimientos naturaleza del hombre. (González, 2004).

Consideramos que la motricidad es la estrecha relación que existe entre los movimientos, el desarrollo psíquico, y 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.

Al respecto, (González, 2004) afirmó “...el estudio de la motricidad humana, como todo movimiento del ser humano tiene una expresión en la Educación Física, esta ha establecido una clasificación de orden metodológico, para facilitar su trabajo, en dos áreas: motricidad gruesa y motricidad fina”.

Según esta autora “...el área de motricidad gruesa concierne a la acción de grandes grupos musculares, los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio y la motricidad fina es la acción de pequeños grupos musculares de la cara, las manos y los pies”.

Según (Aguirre, 2006). “la motricidad fina son los movimientos pequeños, precisos de las manos y muñecas”.

La motricidad fina presenta gran importancia en el desarrollo de la vida social del ser humano. Para su mejor estudio se clasifica en: ejercicios para la cara, los pies y las manos. En esta última su significación viene dada por la frecuencia en que se utilizan las manos en las actividades cotidianas, en el uso de tecnología táctil de tanta pertinencia en el mundo actual, manipulación de dispositivos cada vez más pequeños y trabajos manuales en gran número de profesiones.

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

La motricidad fina presenta gran importancia en el desarrollo de la vida social del ser humano. Para su mejor estudio se clasifica en: ejercicios para la cara, los pies y las manos. En esta última su significación viene dada por la frecuencia en que se utilizan las manos en las actividades cotidianas, en el uso de tecnología táctil de tanta pertinencia en el mundo actual, manipulación de dispositivos cada vez más pequeños y trabajos manuales en gran número de profesiones.

La motricidad fina está dirigida a la necesaria ejercitación de los pequeños grupos musculares de las manos, los pies y los dedos lo cual contribuirá a la realización por parte del niño de movimientos cada vez más precisos, estos se comienzan a realizar a partir de los 3 meses de nacido.

Se inicia el desarrollo de la motricidad fina, manifestándose en la manipulación de los objetos, el accionar con sus pies y en las expresiones de su rostro, al realizar las actividades.

Esta investigación tiene como objetivo aplicar ejercicios para el desarrollo de la motricidad fina en la cara, las manos y los pies en los niños (as) de cuatro a cinco años.

Para el logro del objetivo de esta investigación el criterio de selección es un muestreo no probabilístico, con el propósito de seleccionar intencionalmente al grupo más representativo de niños(as), según (Mesa, 2006). En esta oportunidad, fueron seleccionados 83 de niños(as), 30 especialistas y 10 usuarios.

Se utilizó los métodos de investigación: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, el criterio de especialista, la observación, criterio de usuario y la estadística descriptiva e inferencial.

-El criterio de especialistas se asume según lo que plantea (Guardo y col, 2010) fueron seleccionados 30 profesores de Cultura Física para obtener las opiniones acerca de los ejercicios que se proponen.

-La observación: se llevó a cabo para evaluar la ejecución de los ejercicios de motricidad fina a partir de los criterios expuestos por (Estévez y col 2006).

Objeto de la observación: los ejercicios de motricidad fina.

Objetivo de la observación: comprobar la ejecución de los ejercicios de motricidad fina.

Tiempo total y frecuencia de las observaciones: se efectúa con tres frecuencias.

Cantidad de observadores: tres, los mismos fueron capacitados para realizarla con objetividad.

Tipo de observación: se realizó una observación estructurada, externa no incluida según el criterio de (Estévez y col, 2006).

Materiales utilizados: bolígrafo o lápiz.

Orientaciones para la aplicación de la observación: se ubican los observadores en los extremos del terreno utilizando el protocolo para la observación a los sujetos de esta investigación, estos sujetos emplean los mismos medios de enseñanza para la ejecución de los ejercicios de motricidad fina.

Forma de evaluación e interpretación de los resultados: se evalúa a partir de la obtención de los valores porcentuales. Se registra todo lo observado sobre la base de los ejercicios de motricidad

finas que conforman la guía y posteriormente se hará un análisis de los datos registrado por frecuencia, según (Estévez y col, 2006).

-El criterio de usuarios: es seleccionado para obtener las opiniones de 73 maestras de la educación preescolar. Se asume lo referido por (Guardo y col, 2010).

Objetivo: emitir criterios respecto a los ejercicios aplicados para el desarrollo de la motricidad fina en las actividades programadas.

-La estadística descriptiva e inferencial se procesaron estadísticamente los datos alcanzados en el programa computarizado Excel sobre plataforma de Windows.

-Se utilizó la estadística descriptiva para la organización de la información en tablas y gráficos, mediante el valor porcentual y la sumatoria. El tipo de medida es de tendencia central, en este caso la media aritmética para obtener el valor promedio de la muestra.

I-Resultados del criterio de especialistas:

Los especialistas seleccionados son 30 poseen como promedio de 21,7 años en el ejercicio de la docencia, en cuanto a formación académica y científica el 69,04% son máster y el 30,95%, son doctores. Es importante señalar el nivel de muy significativo ( $P < 0,01$ ) obtenido en las categorías objetividad, accesibilidad y posibilidades de aplicación práctica, por lo que se considera la propuesta por todos los involucrados; el resultado es trascendente, porque brinda la medida de que tiene amplias posibilidades de ser aceptado por las docentes y cumplir con el objetivo para el cual fue creado.

II-Resultados de las observaciones:

Los resultados obtenidos en las primeras observaciones realizadas constatan un gran porcentaje de los niños(as) (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 su maestra de cómo hacerlo, por qué se debe hacer y lo que contribuye para su vida.

En las segundas observaciones efectuadas se aprecia un mejoramiento de la ejecución de los ejercicios, porque existe un ascenso cuantitativo de los resultados alcanzados por parte de los niños(as) 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 terceras observaciones efectuadas con las ya realizadas se aprecia un incremento de los resultados obtenidos en los sujetos investigados ya que el 70,4% de los niños(as) logran realizar los ejercicios y el 29,5% casi siempre, mostrando calidad y dominio en la ejecución de los ejercicios de motricidad fina correctamente.

En los resultados antes expuestos coinciden con lo planteado por el psicólogo (Vygotski, 1984), 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 le brinde ayuda para que él pueda resolver las dificultades a través de las potencialidades de su desarrollo futuro.

III- Resultados del criterio de usuario:

Los ejercicios de motricidad fina fueron aplicados por 10 docentes. Los resultados obtenidos "con cifras muy significativas desde el punto de vista estadístico" evidencia que el nivel de impacto en la implementación para transformar y desarrollar la motricidad fina en los niños(as) a través de la actividad programada fue significativo.

Se les aplicó un cuestionario y se pudo constatar el alto grado de satisfacción al 100%, de los docentes cuando plantean que el objetivo propuesto de los ejercicios se corresponden con las necesidades y potencialidades de los niños(as), siendo una vía que contribuye al desarrollo de la motricidad fina de las manos en la actividad programada.

Todos los docentes plantean que la selección, creación, dosificación y sistematicidad de los ejercicios, responden al enfoque integral físico educativo, a las leyes y principios de las actividades motrices; de esta manera son una herramienta fundamental para la formación y desarrollo de la educación del control de los movimientos pequeños y precisos con las necesidades y potencialidades de los infantes.

#### *EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA PARA LA PRIMERA INFANCIA*

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

La selección, modificación y creación de los ejercicios de motricidad fina para las manos, cara y pies son derivados del proyecto investigativo Interacción Social.

El criterio de selección de los ejercicios de motricidad fina fue:

1. Búsqueda bibliográfica.
2. Se encontraron diferentes ejercicios en bibliografías que comprende la etapa de 0-6 años.
3. A partir de los ejercicios encontrados se modificaron y se crearon otros.
4. Se les entregó a los expertos y estos seleccionaron los 30 ejercicios que se proponen.


Los ejercicios que se proponen constituyen el medio fundamental para desarrollar la motricidad fina de la cara, las manos y los pies; se fundamenta en las teorías: teoría y metodología de la Educación Física de (Ruíz, 2007), la neurofisiológica del control motor expuesta por (Guyton, 2006) y el enfoque histórico cultural de (Vygotski, 1984); las cinco leyes y los métodos de enseñanza a tener en cuenta en el proceso de la Educación Física, declarado por (Matvéev y Novikov, 1977), los cinco principios de la Educación Física, aportados por (Calderón, 2007), los procedimientos organizativos y el enfoque integral físico-educativo declarado por (López, 2006).


Los ejercicios para la *cara* le ofrecen al niño (a) mejor pronunciación de los sonidos, que hable con claridad y fluidez al narrar un cuento.

Los 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.








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




## EJERCICIOS PARA LA CARA

Nº	Nombre del ejercicio	Descripción del ejercicio	Imagen
1	Abrir y cerrar los ojos.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura de la cadera, abrir y cerrar los dedos.	
2	Inflar los cachetes.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura de la cadera, inflar los cachetes.	
3	Sacudirse la nariz.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura de la cadera, movimiento de la nariz hacia el lado izquierdo y después hacia el lado derecho.	
4	Soplar velitas y motitas de algodón	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura de la cadera, soplar velitas y motitas de algodón.	
5	Hacer trompetillas, apartarse el pelo de la frente	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura de la cadera, soplar para apartarse el pelo de la frente.	
6	Golpear los labios con las manos como si fuera un indio.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, golpearse los labios con una mano como si fuera un indio.	
7	Mover la lengua como péndulo de reloj.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura de la cadera, movimiento de la lengua como péndulo de reloj.	
8	Estirar los labios en forma de trompa.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura de la cadera, estirar los labios en forma de trompa.	
9	Enojarse. Sonreír.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura de la cadera, enojarse y después sonreír.	







10	Decir las vocales, los colores sin que se oiga el sonido.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura de la cadera, decir las vocales, los colores sin que se oiga el sonido.	
----	---	---	---

### EJERCICIOS PARA LAS MANOS





NO	Nombre del ejercicio	Descripción del ejercicio	Imagen
1	Palmas unidas abrir y cerrar los dedos.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir y cerrar los dedos.	
2	Abrir las palmas, tocándose la yema de los dedos.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, abrir las palmas de las manos, tocándose las yemas de los dedos.	
3	Con los dedos unidos convertirlos en un pez.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexión de los brazos a la altura del pecho, los dedos unidos convertirlos en un pez.	
4	Con los dedos separados volar como un pájaro.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, realizar movimientos de las manos, dedos hacia abajo y arriba.	
5	Estirar el elástico.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, extender los brazos a los laterales con los dedos unidos y al final abrir los dedos como si estirara un elástico.	
6	Imitar tocar una trompeta.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, brazos flexionados al pecho como si sujetara una trompeta, hacer pequeños movimientos con los dedos imitando el toque de una trompeta.	
7	Abrir y cerrar los dedos apretando una pelota de goma pequeña.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexionar los brazos a la altura del pecho, apretar una pelota de goma pequeña.	

8	Pasar la pelota hacia la otra mano.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, flexionar los brazos a la altura del pecho, pasar la pelota de una mano a otra.	
9	Enrollar la pelota con hilos.	Desde la posición de parado, piernas separadas al ancho de los hombros, brazos flexionados a la altura del pecho, cerrar una mano y la otra realiza movimientos circulares como si se enrollará hilos en un ovillo.	
10	Rodar objetos con los dedos de las manos.	Desde la posición de parado, piernas en forma de paso, el tronco semiflexionado al frente, rodar un objeto con los dedos de las manos.	

### EJERCICIOS PARA LOS PIES

NO	Nombre del ejercicio	Descripción del ejercicio	Imagen
1	Unir las plantas de los pies.	Desde la posición de sentado, unir las plantas de los pies.	
2	Decir que no con los pies.	Desde la posición de sentado, piernas separadas decir que no con los pies.	
3	Decir que si con los pies.	Desde la posición de sentado, piernas separadas decir que si con los pies.	
4	Abrazarse los pies.	Desde la posición de sentado, encontrarse ambos pies.	
5	Decir adiós con los pies.	Desde la posición de sentado, decir adiós con los pies.	
6	Dibujar un círculo con un pie.	Desde la posición de sentado, dibujar un círculo con un pie y después con el otro.	



7	Agarrar con los dedos de los pies pañuelos, cintas y cuerdas.	Desde la posición de sentado, agarrar con los dedos de los pies pañuelos y cintas.	
8	Agarrar objetos con los dedos de los pies y tirarlos.	Desde la posición de sentado, agarrar con los dedos de los pies objetos y tirarlos.	
9	Rodar objetos cilíndricos con la planta de los pies.	Desde la posición de sentado, rodar objetos cilíndricos con la planta de los pies	
10	Rodar la pelota con los pies.	Desde la posición de parado, rodar la pelota con los pies.	

Los resultados del diagnóstico permitieron constatar el nivel de desarrollo que poseen los niños(as) en los ejercicios de motricidad fina y la atención diferenciada con niveles de ayuda que ofrece el docente para poder obtener resultados satisfactorios.

El resultado obtenido en las observaciones realizadas se puede constatar que los ejercicios de motricidad fina con sistematicidad pueden mejorar notablemente en los niños(as) el control de los movimientos pequeños y precisos influyendo de manera positiva en su etapa de crecimiento y desarrollo.

### Referencias bibliográficas

- Aguirre, J. (2006). La Psicomotricidad fina, paso previo al proceso de escritura. Disponible en: [http://www.waece.org/cd\\_morelia2006/Ponencias/aguirre.htm](http://www.waece.org/cd_morelia2006/Ponencias/aguirre.htm). Consultado el 21 de febrero del 2019.
- Estévez, M. y col. (2006). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- González, C. (2004). Motricidad, Revista digital "Motricidad". Disponible en: <http://www.deporte.urg.es/motricidad>. Consultado el 21 de octubre del 2019.
- Guardo, M.E. y col. (2010). Acerca del criterio de especialistas en la investigación científica. Una reflexión praxiológica. <http://www.arbitrajeguardo.vdnv.com/> Revista Pedagogía Universitaria. Vol. XIV. No.3. (Página Web Arbitraje Deportivo e Investigación Científica). Consultado en enero del 2019.
- Guyton, A. y Hall, J. (2006). Tratado de Fisiología Médica. 10 Edición. Mississippi, Missouri, Editorial McGraw Hill.
- López, A. (2006). La Educación Física. Más educación que física. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.

- Matvéev, L. y Novikov, A. (1977). Fundamentos generales de la teoría y metodología de la Educación Física. Moscú, Editorial Ráduga.
- Pentón, B. (2018). 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. ISBN 1514-3465. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. Buenos Aires, abril. Argentina.
- Rigal, R.; Paoletti, R. y Portmann, M. (1979). Motricidad Aproximación Psicofisiológica. 3ra Edición. Editorial Augusto Pila Teleña, Madrid.
- Ruiz, A. (2007). Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar. Santo Domingo, Editorial Aplusele.
- Vygotski, L. S. (1984). El Desarrollo de los procesos Psicológicos Superiores. Ciudad de la Habana, Editorial. Pueblo y Educación.