

MEJORA DE LAS HABILIDADES MOTRICES GRUESAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE BASE CINESTÉSICA Y CONTEMPORÁNEA EN LA ENSEÑANZA INICIAL IMPROVEMENT OF GROSS MOTOR SKILLS THROUGH KINESTHETIC AND CONTEMPORARY BASED PHYSICAL ACTIVITY IN INITIAL TEACHING

Autores: ¹ **Elizabeth Ivonne Navarro Rambay** y ² **Zila Saron Zambrano Cedeño**

¹E-mail de contacto: elizabeth.navarro@educacion.gob.ec

²E-mail de contacto: zila.zambrano@educacion.gob.ec

Artículo recibido: 28 de Diciembre del 2020

Artículo revisado: 2 de Enero del 2021

Artículo aprobado: 14 de Enero del 2021

¹Licenciada en Ciencias de la Educación especialización Educación Parvularia egresada de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (Ecuador) con 12 años de experiencia laboral. Cursa un doctorado en Ciencias de la Educación en la Universidad Católica Andrés Bello de (Venezuela)

²Licenciada en Ciencias de la Educación especialización Educación Primaria egresada de la Universidad de Guayaquil (Ecuador) con 27 años de experiencia laboral. Posee un masterado en Educación mención Desarrollo Social egresada de la Universidad UTE (Ecuador). Cursa un doctorado en Ciencias de la Educación en la Universidad Católica Andrés Bello de (Venezuela).

Resumen

Esta investigación se basa en las diferencias de opinión de los padres de que una gran cantidad de actividades físicas tendrá un impacto perjudicial en la capacidad cognitiva de un niño. El propósito de este estudio es determinar el efecto de la actividad física contemporánea y de base cinestésica en la primera infancia sobre el aumento de las habilidades motoras gruesas. Los sujetos de investigación fueron 68 personas: 28 de sexo femenino y 40 masculinos. Los sujetos se dividieron en dos grupos; el grupo A fue tratado con actividad física de base cinestésica y el grupo B recibió tratamiento contemporáneo. El estudio se realizó con un enfoque experimental, los instrumentos utilizados para recopilar datos sobre las habilidades motoras gruesas consistieron en cinco tipos, velocidad de 20 metros, potencia del brazo al lanzar una pelota de tenis, potencia de las piernas con salto de longitud sin salida, equilibrio al caminar sobre una equilibrio al caminar sobre una viga de 4 metros de largo, y la prueba de agilidad Illinois. El análisis de datos se realizó mediante ANOVA con la ayuda del programa SPSS. Los resultados muestran que la actividad física de base cinestésica y las actividades de base contemporánea pueden aumentar significativamente las habilidades motoras gruesas en los niños pequeños. A partir de la diferencia en la eficacia media, las actividades físicas basadas en la cinestésica son mejores para mejorar la capacidad de carrera, la

agilidad y el equilibrio, mientras que la capacidad de lanzar una pelota y saltar en la actividad física basada en la actualidad es mejor que la basada en la cinestésica.

Palabras clave: actividad física cinestésica, actividad física contemporánea, motricidad gruesa, enseñanza inicial.

Abstract

This research is based on differences in the opinion of parents that a large amount of physical activity will have a detrimental impact on a child's cognitive ability. The purpose of this study is to determine the effect of contemporary and kinesthetic-based physical activity in early childhood on increasing gross motor skills. The research subjects were 68 people: 28 female and 40 male. The subjects were divided into two groups; group A was treated with kinesthetic-based physical activity and group B received contemporary treatment. The study was conducted with an experimental approach, the instruments used to collect data on gross motor skills consisted of five types, speed of 20 meters, arm power when throwing a tennis ball, leg power with dead-end long jump, balance when walking on a balance when walking on a 4 meter long beam, and the Illinois agility test. Data analysis was performed by ANOVA with the help of the SPSS program. The results show that kinesthetic-based physical activity and contemporary-based activities can significantly increase gross motor skills in

young children. From the difference in average efficiency, kinesthetic-based physical activities are better at improving running ability, agility, and balance, while the ability to throw a ball and jump in current-based physical activity it is better than the one based on kinesthetic.

Keywords: kinesthetic physical activity, contemporary physical activity, gross motor skills, initial education.

Sumário

Esta pesquisa é baseada nas diferenças de opinião dos pais de que uma grande quantidade de atividade física terá um impacto prejudicial na capacidade cognitiva da criança. O objetivo deste estudo é determinar o efeito da atividade física contemporânea e cinestésica na primeira infância no aumento das habilidades motoras grossas. Os sujeitos da pesquisa foram 68 pessoas: 28 mulheres e 40 homens. Os sujeitos foram divididos em dois grupos; o grupo A foi tratado com atividade física de base cinestésica e o grupo B recebeu tratamento contemporâneo. O estudo foi realizado com abordagem experimental, os instrumentos utilizados para a coleta de dados sobre as habilidades motoras grossas consistiram em cinco tipos, velocidade de 20 metros, força do braço no lançamento de uma bola de tênis, força da perna com salto em distância sem saída, equilíbrio ao caminhar com equilíbrio ao caminhar sobre uma trave de 4 metros de comprimento e o teste de agilidade de Illinois. A análise dos dados foi realizada por ANOVA com o auxílio do programa SPSS. Os resultados mostram que a atividade física baseada em cinestesia e as atividades contemporâneas podem aumentar significativamente as habilidades motoras grossas em crianças pequenas. Pela diferença na eficiência média, as atividades físicas baseadas no cinestésico são melhores para melhorar a habilidade de corrida, agilidade e equilíbrio, enquanto a capacidade de lançar uma bola e pular na atividade física baseada na corrente é melhor do que aquele baseado no cinestésico.

Palavras-chave: atividade física cinestésica, atividade física contemporânea, habilidades motoras grossas, educação inicial.

Introducción

La educación de la primera infancia es responsabilidad de todas las partes en relación con el esfuerzo de ayudar a sentar las bases del desarrollo infantil en todos los aspectos antes de ingresar a la escuela. (Vázquez, 2020). Durante este tiempo, el crecimiento y el desarrollo se producen rápidamente. Los padres hacen muchos esfuerzos para que sus hijos se vuelvan sanos y fuertes. Uno de los esfuerzos realizados es la participación de los niños en la actividad lúdica. La educación infantil se antepone a la educación básica. Esto juega un papel importante porque el potencial de una persona se forma y desarrolla en este período, ya que la infancia se considera una edad de oro. Por lo tanto, existe la necesidad de estimulación de varias formas. La actividad física cinestésica y contemporánea es una opción para desarrollar las habilidades motoras, aunque todavía hay muchos padres que cuestionan su efectividad. Esto se basa en el hecho de que todavía hay muchos padres reacios que no están contentos con que sus hijos jueguen físicamente sin haber sido educados a través de la lectura, la escritura y el conteo. La actividad física de base cinestésica y contemporánea es un proceso natural de movimientos de reptiles, mamíferos y humanos, que incluye elementos de caminar, correr, lanzar, saltar, saltar y gatear que están dispuestos para mostrar belleza y comunicar mensajes a través de los movimientos.

La educación física es una parte integral del programa educativo para todos los estudiantes (Díaz, 2020). Enseña a los estudiantes cómo se mueven sus cuerpos y cómo realizar una variedad de actividades físicas. López (2020) afirma que la experiencia de aprendizaje debe tener el potencial de mejorar el desempeño motor, las habilidades de actividad de los estudiantes. El desarrollo de la motricidad

gruesa está influenciado por las actividades regulares de educación física, administradas por el maestro de clase regular en los niveles iniciales de aprendizaje. De esta manera, se sugiere que la práctica estructurada y la instrucción apropiada proporcionada por un maestro con formación en educación física son cruciales para promover el desarrollo de las habilidades motrices gruesas en edades tempranas.

Los niños que tienen las habilidades motrices gruesas desarrolladas pueden integrar movimientos coordinativos entre nervios y músculos, al mismo tiempo que logran la meta. El nervio central actúa como regulador y la base de las habilidades propias, incluidas las habilidades motoras que requieren estimulación para su desarrollo. Los potenciales de desarrollo en los niños a través de estímulos físicos cambian enormemente las funciones hormonales, lo que en consecuencia puede afectar las funciones fisiológicas. Los niños no son adultos pequeños. La infancia es el período más activo de realización de actividades. La infancia se pasa con mucho tiempo de juego. Las actividades de juego significan realizar actividades divertidas repetidas varias veces sin darse cuenta de que el niño se estaba entrenando para hacer algo. La actividad de aprendizaje mientras se juega es una parte esencial del proceso educativo, especialmente para los niños en edad preescolar. Por lo tanto, tanto los padres como los educadores deben prestar atención que permita la entrega de materiales de aprendizaje de tal manera que los niños puedan quedar impresionados y considerar el aprendizaje como un entretenimiento interesante y divertido. Las condiciones y los estímulos divertidos realmente ayudan a los educadores a inculcar valores en los estudiantes (Sátiro, 2020). Con base en las descripciones anteriores, este estudio tiene como objetivo determinar la

efectividad de la actividad física cinestésica y contemporánea para mejorar las habilidades motoras gruesas en la primera infancia e identificar la actividad física más efectiva para mejorar las habilidades motoras gruesas en la primera infancia.

Desarrollo

Este estudio es una investigación experimental con dos grupos que reciben diferentes tratamientos. Un grupo obtuvo el tratamiento de actividad física de base cinestésica y el otro grupo recibió tratamiento de actividad física de base contemporánea. El número de muestras utilizadas en este estudio fue de 68 niños de 5 a 6 años, con 28 de sexo femenino y 40 masculinos. Después de la prueba inicial, se utilizó un rango para dividir a los participantes en dos grupos. Después de realizar la prueba inicial haciendo un sprint de 20 metros, lanzando una pelota de tenis, saltando largos sin empezar, caminando sobre una viga y agilidad con la prueba de Illinois, se clasificaron y emparejaron para dividirlos en dos grupos.

Hubo dos tratamientos para cada grupo experimental. El primer grupo experimental es un tratamiento de actividad física de base cinestésica mediante la realización secuencial de una serie de actividades en una unidad de actividad que incluyen: elementos de una carretera, correr, saltar, lanzar, patear y trepar como una serie de movimientos. El segundo grupo experimental es el tratamiento de las actividades físicas contemporáneas realizando actividades como caminar, correr, saltar, lanzar, patear, gatear y trepar, no en una serie de movimientos (según la voluntad del niño).

Los instrumentos utilizados para medir las habilidades motoras gruesas consisten en: (1) velocidad de carrera de 20 metros, (2) fuerza del brazo al lanzar una pelota de tenis, (3) fuerza de

la pierna a través del salto amplio, (4) equilibrio al caminar sobre una viga de 4 metros de largo. y (5) agilidad usando pruebas de Illinois. La técnica de análisis de datos utilizada en este estudio es mediante el uso del ANOVA bidireccional a un nivel de significancia del 5% con la ayuda del programa SPSS.

Resultados y discusión

Resultado

Los resultados de la primera hipótesis, que establece que la actividad física de base cinestésica y la actividad física de base contemporánea pueden mejorar las habilidades motoras gruesas desde la primera infancia, se prueban en el nivel significativo de $p < 0,05$.

Mientras que la segunda hipótesis que afirma que la actividad física basada en la cinestésica es más eficaz que la actividad física basada en la actualidad para mejorar las habilidades motoras gruesas en la primera infancia también es significativa con $p < 0,05$. Los resultados de las pruebas de cinestésica y contemporánea se muestran en la tabla 1.

Con base en la tabla 1, se puede concluir que la actividad física de base cinestésica y la actividad física de base contemporánea pueden mejorar las habilidades motoras gruesas en una significativa $p < 0,05$ por lo que se acepta la hipótesis.

Tabla 1 Resultados de la prueba post-cinestésica y contemporánea

	Indicador	F	sig	r	df	Sig. (2) con cola
1	Varianzas iguales asumidas	3.564	.063	6.3537	66	.000
2	Varianzas iguales no asumidas			6.637	62.674	.000

Fuente Las autoras

En la Tabla 2, se puede ver que el tratamiento de la actividad cinestésica es muy influyente tanto en la carrera de velocidad, lanzamiento de

la pelota, salto, equilibrio y agilidad. Todos ellos indican una diferencia significativa de $p < 0,05$.

Tabla 2 Resultados antes y después de la cinestésica

	Indicador	F	sig	r	df	Sig. (2) con cola
Carrera de velocidad	Varianzas iguales asumidas	0,13	.911	3.748	66	.000
	Varianzas iguales no asumidas			3.748	65.961	.000
Lanzamiento de la pelota	Varianzas iguales asumidas	3.556	.064	7.638	66	.000
	Varianzas iguales no asumidas			7.638	57.413	.000
Salto	Varianzas iguales asumidas	2,95	.135	-11,875	66	.000
	Varianzas iguales no asumidas			-11,875	64.807	.000
Equilibrio	Varianzas iguales asumidas	0,14	-.906	8.535	66	.000
	Varianzas iguales no asumidas			8.535	65.985	.000
Agilidad	Varianzas iguales asumidas	75	785	8.634	66	.000
	Varianzas iguales no asumidas			8.634	65.979	.000

Fuente Las autoras

En la Tabla 3, se puede ver que el tratamiento de la actividad contemporánea es muy influyente en la carrera de velocidad, lanzamiento de la pelota, salto, equilibrio y

agilidad y todos ellos indican una diferencia significativa $p < 0,05$.

En la Tabla 4 se muestra la disminución del tiempo promedio después de realizar una

actividad física de base cinestésica y contemporánea a partir de los elementos motores de carrera, equilibrio y agilidad. Este tiempo necesario disminuido indica la efectividad de la actividad física cinestésica y contemporánea. El tratamiento de la actividad física basada en la cinestésica parece ser más

eficaz en comparación con el funcionamiento, el equilibrio y la agilidad de un hijo basado en la actualidad. La disminución del tiempo necesario para correr es de 1,03 segundos, el equilibrio es de 0,92 segundos y la agilidad es de 0,58 segundos.

Tabla 3 Los resultados antes y después de la actualidad

	Indicador	F	sig	r	df	Sig. (2) con cola
Carrera de velocidad	Varianzas iguales asumidas	3,93	.533	4.767	66	.000
	Varianzas iguales no asumidas			7.767	60.317	.000
Lanzamiento de la pelota	Varianzas iguales asumidas	.48	.827	-12.468	66	.000
	Varianzas iguales no asumidas			-12.468	65.770	.000
Salto	Varianzas iguales asumidas	12.523	.001	-11,394	66	.000
	Varianzas iguales no asumidas			-11,394	57.311	.000
Equilibrio	Varianzas iguales asumidas	.483	.489	9.932	66	.000
	Varianzas iguales no asumidas			9.932	65.999	.000
Agilidad	Varianzas iguales asumidas	26.554	.000	10.180	66	.000
	Varianzas iguales no asumidas			10.180	44.703	.000

Fuente Las autoras

Tabla 4 Disminución del tiempo después de realizar la práctica de base cinestésica y contemporánea.

Indicador	Cinestésico	Contemporáneo
Carrera de velocidad	4.3685	4.9135
Equilibrio	6.9574	6.0403
Agilidad	3.9192	3.3506

Fuente Las autoras

El aumento de la potencia promedio de brazos y piernas después de realizar actividad física cinestésica y contemporánea se muestra en la Tabla 5. El aumento de potencia indica la efectividad del tratamiento de la actividad física de base cinestésica y contemporánea. El

tratamiento de la actividad física de base cinestésica muestra más efectividad en comparación con uno basado demasiado en la fuerza de los brazos y las piernas. La potencia del brazo es de 0,72 metros y la potencia de la pierna de 0,06 metros.

Tabla 5 El aumento de la potencia media

Indicador	Cinestésico	Contemporáneo
Poder del brazo	4.1909	4.9135
Poder de las piernas	1.0941	1.1571

Fuente Las autoras

Discusión

1. Actividad física de base cinestésica

La actividad física tiene un papel importante para ayudar al crecimiento y al desarrollo. Los niños necesitan energía y cuando tienen hambre y la mayoría de las hormonas del crecimiento se secretan. La cantidad de hormonas del crecimiento secretadas ayudarán a movilizar la grasa corporal para energizar y guardar la proteína para el crecimiento de los huesos largos, como los huesos de la parte inferior de las piernas, las extremidades superiores y el torso, lo que ayudará en gran medida a aumentar el crecimiento. A través de la actividad física, los niños adquieren conocimientos, actitudes y valores, además de incrementar el desarrollo de habilidades orgánicas, perceptivas, neuromusculares, cognitivas, morales y emocionales. La declaración infiere que la actividad física se puede utilizar como un medio para desarrollar el potencial de los estudiantes tanto física como espiritualmente.

Robles Abad (2020) afirma que la actividad física en forma de juego tradicional puede afectar la creatividad de los niños, especialmente en el proceso de aprendizaje de forma regular, planificada y sistemática también afirman que la actividad física se considera una de las actividades humanas más antiguas ya que el movimiento forma parte de la vida. La vida es movimiento y la actividad de una persona intentará lograr un cuerpo sano y fuerte. Para estar sano y fuerte, es necesario entrenar con actividad medida, ordenada y sostenible. La actividad física no planificada no es suficiente y debe tener una buena dosis de frecuencia, duración e intensidad.

La educación en la que la implementación es a través de un medio de actividad física que podría cambiar en general buenas cualidades

físicas, mentales o emocionales, necesita enfoques humanistas y debe considerar los valores culturales. Gómez J. (2020) afirma que para obtener resultados óptimos en la realización de la actividad, debe haber actividad de calentamiento. Se necesita un calentamiento fisiológico para que el cuerpo esté listo para aceptar la carga de trabajo. La actividad de calentamiento podría ser de muchas formas y se considera suficiente marcada aumentando la temperatura corporal en 1-2 grados Celsius y aumentando el pulso hasta en un 60 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima.

La actividad de calentamiento realizada correctamente de manera fisiológica será beneficiosa, porque (1) el estiramiento del tejido conectivo articular afecta el aumento del movimiento de las articulaciones para que se pueda reducir la lesión muscular, (2) la reducción de la resistencia vascular que conduce a una liberación más fácil de oxígeno, (3) flujo sanguíneo suave debido al aumento de la temperatura muscular que afecta el suministro de oxígeno adecuado a los tejidos, (4) la contracción muscular será más eficiente debido a la baja viscosidad y (5) liberación más rápida de trifosfato de adenosina, por lo que la aumentará la velocidad de construcción muscular. Hidalgo A. (2020) afirma que la educación que emplea la creatividad física como medio de su implementación es capaz de crear experiencias de aprendizaje que podrán desarrollar toda la personalidad de los niños. La actividad física sistemática puede formar a una persona en su conjunto, no solo en la cuestión de incrementar sus habilidades motoras sino también en los valores funcionales, intelectuales, opcionales, sociales y morales.

La actividad física que se realiza en las escuelas puede ayudar a mejorar la motricidad, el estado físico, la personalidad, la disciplina, la

honestidad y las responsabilidades de cooperación con estos del modelo adecuado. El modelo de aprendizaje más apropiado es el empleo del enfoque de juego que permite lograr los máximos resultados porque aprender de una manera divertida hace que los niños se sientan insaturados y los involucre en el aprendizaje. Weepiu Shimpukat, R. F., y Sanchium Tiwi, J., (2020) afirman que jugar mientras se aprende es el método más apropiado para aprender porque naturalmente los niños se sentirán felices de poder desarrollar el sistema orgánico, neuromuscular, interpretativo, social y emocional. El desarrollo de elementos orgánicos relacionados con el desarrollo del sistema funcional del cuerpo. El elemento de la capacidad física determina en gran medida la calidad de las habilidades físicas para mejorar la aptitud física.

El desarrollo del sistema neuromuscular relacionado con el desarrollo de nervios y músculos que se apoyan entre sí y que a menudo se denomina sistema en serie, lo que significa que un deterioro de ellos afectará al otro. Los sistemas nervioso y muscular desempeñan un papel tanto para los movimientos locomotores, no locomotores y de manipulación. Los movimientos locomotores se refieren a movimientos corporales que mueven el cuerpo de un lugar a otro, los movimientos no locomotores ocurren en el cuerpo sin viajar a otro espacio, y el movimiento manipulativo es un movimiento que utiliza una herramienta. Los desarrollos interpretativos implican la aplicación de reglas y la obediencia a las reglas del juego acordadas. La comprensión de los aspectos sociales implica ayudar a que surja la tolerancia y minimizar la naturaleza del egoísmo y los aspectos del desarrollo emocional implican la capacidad de responder a las actividades físicas. Las características de alguien que tiene una buena habilidad

emocional son: (1) capaz de reconocer las emociones y los factores que la causan, (2) capaz de controlar las emociones según las condiciones, (3) capaz de cambiar de estrategia si la acción no está de acuerdo con el planificar, (4) capaz de reconocer los sentimientos de los demás y ser tolerante, y (5) capaz de comunicarse bien y resolver problemas. (Moncada Herrera, M. F., y Rodríguez López, E. E., 2020)

La actividad física en los niños se ajusta a sus características y las etapas de capacidad, es decir, respuesta específica, encadenamiento motor y uso de reglas. El primer nivel, respuesta específica, es el más simple, que es la capacidad de dar una única respuesta y aún no poder combinar varios tipos de actividades. El movimiento todavía está fragmentado y aún no se exige una secuencia completa de movimiento. El segundo nivel es el encadenamiento motor, que es la capacidad de combinar dos o más movimientos para que los movimientos sean relativamente más complejos con una mejor coordinación. El tercer nivel es la capacidad de aplicar la regla y utilizar las habilidades dirigiendo el movimiento de acuerdo con las exigencias de las reglas o cumpliendo los requisitos del juego permitiendo que surja la belleza del movimiento. (Robles Abad, 2020)

Con base en el desarrollo de habilidades y la estimulación del sistema nervioso, las habilidades se pueden clasificar por sus fases de imitación, manipulación, precisión, articulación y naturalización. La imitación es la capacidad de imitar movimientos después de ver el movimiento. El maestro da un ejemplo y los niños ven e imitan los movimientos del maestro. La manipulación es la capacidad de realizar movimientos sin tener que mirar el ejemplo, pero la persona se preocupa lo suficiente como

para escuchar la explicación del profesor. La precisión es la capacidad de realizar los movimientos que necesita el sentido adecuado. Este nivel exige la capacidad de coordinación del sistema nervioso que genera movimientos agonistas y contra antagonistas. La capacidad de articulación es la forma de movimientos que requieren una alta coordinación motora emergente de belleza. La naturalización es la capacidad de experimentar un movimiento automático; el movimiento no hace falta pensarlo. (Moncada Herrera, M. F., y Rodríguez López, E. E., 2020)

La educación a través de la actividad física realizada en las escuelas puede desarrollar aspectos psicomotores, cognitivos y afectivos. En este caso, el docente tiene el papel principal como actor intelectual. Los maestros como modelos a seguir se convierten en ejemplos para los estudiantes e incluso lo que los maestros les dicen a los niños en la enseñanza inicial se considera correcto. La actividad física como forma de educar y desarrollar el potencial en los estudiantes tiene un papel único en comparación con otros campos de los estudios educativos porque el objeto de estudio son los movimientos humanos. El movimiento humano como fenómeno tiene aplicaciones de maneras multidisciplinarias tanto en las ciencias como en las ciencias sociales. Las ciencias de apoyo incluyen fisiología humana, anatomía humana, kinesiología, biomecánica del movimiento, bioquímica, nutrición y ciencias de la salud, mientras que las ciencias sociales incluyen antropología cultural, filosofía, sociología y psicología deportiva.

La actividad física basada en la cinestésica realizada de manera sistemática puede formar la realización de una persona completa, no solo para poder mejorar las habilidades de los aspectos físicos, sino que también podría usarse

para mejorar los valores funcionales que incluyen la moral intelectual, emocional, social y espiritual. Esta afirmación está en consonancia con Bustamante, T., y Oswaldo, F. (2020) que afirman que la educación a través de la actividad física es muy eficaz como medio para desarrollar la aptitud física, motora, cognitiva y afectiva. La educación en la que la implementación utiliza la actividad física de base cinestésica permite que el desarrollo de los estudiantes sea integral en lo físico, motor, mental, social, intelectual, emocional y espiritual. Estas afirmaciones tienen como consecuencia que la educación, que utiliza la actividad física de base cinestésica, puede utilizarse como un medio para desarrollar el potencial en los estudiantes, tanto física como espiritualmente.

Robles Abad (2020) afirma que la educación en la que la implementación utiliza la actividad física puede utilizarse como un medio para incrementar la frescura física, motora, de conocimientos, social y de belleza. Determinando que la actividad física puede ayudar a crear la propia realidad, formar un cuerpo ideal, mantener y mejorar el estado físico, la salud y mejorar las habilidades motoras físicas y la automatización del movimiento. La actividad física puede provocar un flujo sanguíneo suave, por lo que se cumplirán las sustancias necesarias en el sistema nervioso y los músculos. El impacto del cumplimiento de los requisitos de nutrientes en el sistema nervioso y los músculos hace que los estudiantes se pongan en forma, con el aumento de la aptitud aumentará la fuerza, por lo que el proceso de aprendizaje es bien recibido y permite lecciones óptimas.

La educación de los niños no es solo un fenómeno social, empírico, sino también filosófico, considerando que los seres humanos

constan de dos componentes principales, a saber, físico y espiritual. La educación que utiliza la actividad física basada en la cinestésica es capaz de desarrollar respuestas del sistema nervioso, desarrollo emocional, interacciones intelectuales y sociales. Montalvo G. (2014). Sobre la base de estas opiniones, se puede afirmar que el propósito de la educación sobre la actividad física de base cinestésica bruta no es hacer que los estudiantes se conviertan en atletas, sino con el objetivo de desarrollar el potencial propio existente. La actividad física puede desarrollar habilidades que incluyen el desarrollo neuromuscular, el desarrollo de órganos corporales, el desarrollo estético, el desarrollo del plan motor y el desarrollo social. En este estudio se comprobó que la actividad física basada en la cinestésica es mejor para incrementar el elemento de carrera, equilibrio y agilidad con $p < 0.05$.

2. Actividad física contemporánea

La actividad física contemporánea es una combinación de actividad de tres términos, física y contemporánea, lo que significa actividad física actual y moderna que es más apropiada de acuerdo con las condiciones actuales. La actividad física contemporánea no está sujeta a reglas, por lo que crea libertad para determinar algo de acuerdo con los desarrollos actuales, aunque el tema del estudio todavía considera los recursos, las instalaciones y la infraestructura disponibles. La actividad física contemporánea se basa en el uso de modelos de juego, considerando que el juego para los niños es una necesidad que les permite practicar el desarrollo de sus habilidades motoras (Núñez-Vázquez, 2020). La educación de la actividad física contemporánea con el enfoque del juego permite obtener los máximos resultados, ya que el aprendizaje de una manera divertida hace que el niño se sienta insaturado y hace que su

capacidad de atención sea duradera en el aprendizaje, lo cual es necesario para diseñar el aprendizaje continuo. Jugar tiene un significado importante para los niños. Jugar es un medio para socializar como miembro de la comunidad, reconocer y respetar a la comunidad, infiriendo que jugar puede fomentar un sentido de unión, tolerancia y empatía.

Rodríguez, T., Molano, O., y Rodríguez, S. (2015) afirman que el juego es una necesidad muy importante para los niños que puede influir de forma positiva, física-motora, social y emocional y convertirse en un medio socializador. Según estos autores jugar es una actividad que hace que un niño esté feliz, emocionado y puede crear una atmósfera cómoda, afirmando que jugar es una actividad que puede proporcionar placer, proporcionar información y desarrollar la imaginación. Siendo el juego una herramienta educativa para reconocer reglas, así como para obtener satisfacción y placer. Jugar para los niños permite la socialización con otros niños, comprender las normas existentes y desarrollar su creatividad, así como comprender su mundo y lo que se puede hacer en él.

Está de acuerdo con Higuera-Rodríguez, L., y Molina Ruiz, E. (2020) quienes afirman que jugar ofrece a los niños la oportunidad de desarrollar habilidades clave a través de dominantes. Las mismas habilidades particulares asociadas con cada dominio del desarrollo son el desarrollo social, el desarrollo físico, el desarrollo intelectual, la comunicación y el desarrollo del lenguaje. Explicando que la actividad de juego para los niños es una actividad lúdica que juega un papel clave en la educación especialmente en las primeras etapas del desarrollo, permitiendo que los niños desarrollen su imaginación y habilidades en diversos aspectos. A través del juego, los niños

tienen la oportunidad de manipular, repetir, explorar y practicar ideas. Jugar para los niños puede hacer que aprendan más de su mundo, descubran nuevos conocimientos y encuentren nuevas ideas. Determinando que el juego también se puede utilizar para estimular el desarrollo emocional e intelectual, además de ser un medio para el entrenamiento motor. A través del juego, los niños pueden saltar directamente al campo y obtener una nueva experiencia al explorar el mundo. En este estudio, se comprobó que jugar en la actividad física contemporánea es capaz de mejorar las habilidades de lanzamiento y salto con $p < 0.05$.

Cada uso de la palabra "motor" siempre está asociado con el movimiento, por lo que en la vida cotidiana es difícil distinguir entre motor y movimiento. El movimiento es una contracción muscular, mientras que las habilidades motoras específicas se dividen en dos partes, a saber, la motricidad gruesa y la motricidad fina. Las habilidades motoras gruesas tienen la naturaleza de movimientos interrumpidos con relativamente poca coordinación. Las habilidades motoras gruesas son todas las actividades que involucran músculos grandes y son la base de muchos deportes, mientras que las habilidades motoras finas se refieren a la coordinación del movimiento y la aparición de la belleza del movimiento, la armonía del movimiento y la flexibilidad del movimiento. Díaz, P., Martínez, O., López, H., Castro, R., Meza, A., Ortiz, M., y Buñuel, L., (2020) afirman que las habilidades motoras gruesas se refieren a la capacidad de utilizar los principales grupos de músculos para realizar movimientos articulares organizados como caminar, correr, lanzar, saltar, trepar y atrapar; sostienen que las habilidades motoras involucran a los músculos grandes de los brazos, el cuerpo y las piernas para realizar varios tipos de movimientos, como caminar, correr, lanzar y saltar.

Por otro lado, las habilidades motoras finas son las habilidades para coordinar los movimientos de varias partes del cuerpo en una serie de movimientos, a saber, los ojos, las manos, los dedos y las piernas. Jiménez Lira, C., Benavides, E. V., Ornelas Contreras, M., Rodríguez Villalobos, J. M., Lira Guerra, S. O., y Laguna Celia, A. (2020) mencionan que las habilidades motoras finas son las habilidades para manipular objetos utilizando la coordinación de las partes del cuerpo en detalle. También mencionan que las habilidades motoras finas son aquellas habilidades de manipulación que involucran pequeños movimientos y músculos impartidos por el cuerpo, como levantar, enhebrar, dibujar, cortar y vestirse. Las habilidades motoras finas se desarrollan un poco más tarde que las habilidades motoras gruesas, donde necesitan paciencia y práctica para desarrollarse. Además, afirman que las habilidades motoras finas se refieren a los músculos pequeños de las manos y los dedos que son responsables de tareas como levantar objetos y agarrar un lápiz. Los niños usan la motricidad fina en la escuela con tareas como cortar y pegar, usar manipulativos en matemáticas o aplaudir para aprender sílabas.

Las habilidades motoras finas de la primera infancia son fundamentales para desarrollar porque son la base de la vida cotidiana, incluso en la vida académica, como la escritura y el dibujo. Esto concuerda con la opinión de afirmar que los movimientos finos son parte integral del desarrollo motor en general, así como de otras áreas del desarrollo humano, como académico y social. El desarrollo de habilidades motoras finas como imprimir o escribir de forma legible, por ejemplo, es importante para transmitir ideas escritas. Madrona, P. (2014) afirma que una de las metas del desarrollo motor es lograr el autodomínio para poder mostrar la motricidad en la

coordinación de ojos, manos y pies. El desarrollo de las habilidades motoras finas en la primera infancia requiere tiempo para estimularlas, ya que requiere el desarrollo del control motor, la fuerza, la coordinación y la concentración.

Madrona, P. (2014) explica que las habilidades motoras son el potencial de una persona para mostrar movimientos buenos y complejos en los que su desarrollo se realiza a través del centro nervioso controlado y la actividad muscular. En la primera infancia, las habilidades motoras deben estimularse de diversas formas para que surja una buena conducción. Donde las habilidades motoras en la primera infancia pueden estimularse mediante el uso de metodologías y equipos adecuados para producir una apariencia satisfactoria. Donde el patrón de desarrollo de las habilidades motoras se adhiere a tres principios fundamentales, el primero es prestar atención a la edad, el segundo es seguir el mismo patrón de uno a otro, y el tercero es que el progreso en el desarrollo de las habilidades motoras varía. Chaiña Pari, M. (2015) afirma que debe ser fundamental al final del período preescolar siendo una premisa importante para la participación posterior de los niños en muchas actividades deportivas. Determinando que es necesario evaluar las habilidades motoras gruesas y finas de niños en edad preescolar (4-6 años) lo cual permite la identificación temprana de niños con retraso motor agrupados en las habilidades motoras gruesas, incluidas las habilidades locomotoras, de control de objetos y de equilibrio. El desarrollo de las habilidades motoras también podría afectar el desarrollo de otras habilidades, teniendo un impacto negativo en otras áreas de la salud física y mental, así como el rendimiento cognitivo, siendo también un área central de enfoque para quienes trabajan con niños con trastornos del neurodesarrollo.

Conclusiones

Se acepta la primera hipótesis que afirma que la actividad física cinestésica y contemporánea puede aumentar la capacidad motora gruesa de la primera infancia. La actividad física de base cinestésica y contemporánea es muy apropiada para entrenar todos los músculos en la primera infancia. La realización de una serie de actividades como caminar, correr, saltar, lanzar, patear, gatear y trepar es capaz de aumentar la motricidad gruesa. Estas actividades estimulan la sensibilidad del sistema nervioso y los músculos. El impacto de estos estímulos provoca un aumento en la capacidad de los nervios para coordinar los movimientos musculares, provocando un aumento de la motricidad gruesa. Si se compara, la actividad física basada en la cinestésica es más eficaz para mejorar las habilidades motoras de los niños. Esto se debe a que los elementos básicos de movimiento de los mamíferos, reptiles y humanos se realizan de forma continua para que puedan estimular el sistema nervioso y los músculos, lo que permite aumentar la motricidad gruesa. Una actividad física que se puede disputar entre grupos, equipos e incluso entre colegios estimula el ejercicio físico. El entrenamiento regular hace que sea más fácil para los estudiantes lograr una buena forma física en el sentido de que el cuerpo está más saludable y tiene un mejor rendimiento. Además del desarrollo de la interpretación, se puede practicar el desarrollo de los elementos del movimiento, incluidos los reflejos, el movimiento fundamental, las habilidades de percepción, las habilidades físicas y las habilidades y habilidades no discursivas.

Referencias Bibliográficas

- Bustamante, T. y. (2020). Juegos en la Inteligencia Cinestésica Corporal en niños de 3 años IEI 414? Hualgayoc; 2018.
- Chaiña Pari, M. (2015). Las habilidades motoras en los niños y niñas de 5 años en la

- institución educativa inicial N° 330 “Alto Bellavista” de la ciudad Puno–2015.
- Díaz, D. A.-M.-L. (2020). Efecto de un programa de educación física con intensidad moderada vigorosa sobre el desarrollo motor en niños de preescolar Effect of a physical education program with moderate-to-vigorous intensity on motor development in preschool children. *Retos*, 38, , 363-368.
- Díaz, P., Martínez, O., López, H., Castro, R., Meza, A., Ortiz, M., & Buñuel, L. (2020). Efecto de un programa de educación física con intensidad moderada vigorosa sobre el desarrollo motor en niños de preescolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 363-368.
- Gómez, J. A. (2020). Actualidad del calentamiento en la clase de Educación Física contemporánea. (Revisión). *Roca. Revista científico-educacional de la provincia Granma*, 16, 931-942.
- Hidalgo, A. M.-A. (2020). Capacidades físicas y su relación con la memoria, cálculo matemático, razonamiento lingüístico y creatividad en adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 473-479.
- Higueras-Rodríguez, L. y. (2020). ¿Qué se entiende por juego didáctico? Aportaciones de maestros y estudiantes en prácticas sobre su concepción como elemento fundamental en el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje.
- Jiménez Lira, C. B. (2020). Habilidades motrices y su relación con las actividades y creencias parentales en preescolares; comparaciones por nivel socioeconómico. *Sportis*, 6(1), 122-144.
- López, J. A.-M. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*. N, 21, 2.
- Madrona, P. G. (2014). Site development and teaching of motor skills in early childhood education. *Journal of Arts and Humanities*, 3(11), 09-20.
- Moncada Herrera, M. F., y Rodríguez López, E. E. (2020). La estimulación sensorial en el desarrollo de las habilidades motrices en los niños y niñas de 3 a 4 años de un centro educativo de la ciudad de Guayaquil 2019. (Bachelor's thesis, Guayaquil: ULVR.).
- Montalvo Gutierrez, V. E. (2014). La inteligencia kinestésica y el rendimiento académico en el área de educación física de los alumnos de la Institución Educativa Secundaria “María Auxiliadora” Puno–2014.
- Núñez-Vázquez, J. (2020). Calidad de vida, exigencias de la educación física contemporánea. *Mundo FESC*, 10(S1), 81-86. *Mundo FESC*, 10(S1), 81-86.
- Robles Abad, L. Y. (2020). Conducta de juego en desarrollo motriz en niños preescolares.
- Rodríguez, T., Molano, O., y Rodríguez, S. (2015). La actividad lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de los niños de la Institución Educativa Niño Jesús de Praga. Extraído de <https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324>, 4.
- Sátiro, A. (2020). Jugar a pensar con niños de 3 a 4 años: Guía para educadores. Ediciones Octaedro.
- Vázquez, H. I. (2020). Incidencia de la educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa de los niños. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(11), 482-495.
- Weepiu Shimpukat, R. F., & Sanchium Tiwi, J. (2020). Jugando me divierto, mientras mi cuerpo aprende nuevos movimientos y la motricidad en los niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 323 comunidad: Centro Wawik-Imaza-Amazonas, 2019. (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza-UNTRM).



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright (c) Elizabeth Ivonne Navarro Rambay y Zila Saron Zambrano Cedeño.

