

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Motricidad fina en la educación física

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda  
Especialidad Profesional de Educación Física

Autor:

Morales Olaya Victor Antonio

JAEN – PERÚ

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Motricidad fina en la educación física

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y  
forma

Morales Olaya Victor Antonio (Autor)

Segundo Alburqueque Silva (Asesor)

JAEN – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

En Jaén, a los siete días del mes de agosto del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Jaén de Macamoras los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, el Dr. Oscar Calixto La Rosa Fajoo, coordinador del programa, representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Mg. Blanca Barreto Escarato (Secretaria) y Mg. Jorge Luis Arzaga Salazar (Vocal), representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Maturidad fina en la educación física", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física al señor Morales Olaya Victor Antonio.

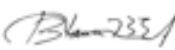
A las once horas cinuenta minutos y de acuerdo a lo estipulado por el Reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto.


Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación de jurado lo declararon aprobado por unanimidad con el calificativo Distinto

Por tanto, Morales Olaya Victor Antonio, queda APTO, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional de Educación Física.

Siendo las once horas con veinte minutos, el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar Calixto La Rosa Fajoo,  
Presidente del Jurado

  
Mg. Blanca Barreto Escarato  
Secretaria del Jurado

  
Mg. Jorge Luis Arzaga Salazar  
Vocal del Jurado

## INDICE

RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN .....	6
CAPÍTULO I .....	7
OBJETIVOS .....	7
1.1. Objetivos Generales.....	7
1.2. Objetivos Específicos .....	7
1.3. Motricidad Fina .....	7
1.4. La motricidad fina y coordinación óculo manual .....	12
1.5. Fundamento de la motricidad fina .....	14
1.5.1. Fundamento gnoseológico .....	14
1.5.2. Fundamento epistemológico .....	14
1.5.3. Fundamento axiológico .....	15
1.5.4. Fundamento pedagógico .....	15
1.6. Desarrollo de la pinza digital.....	16
1.6.1. Coger.....	16
1.6.2. Reproducción de figuras .....	16
1.6.3. Reproducción de movimientos.....	16
1.6.4. Punteado.....	17
1.6.5. Rasgar papel.....	17
CAPÍTULO II.....	18
LA MOTRICIDAD FINA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	18
2.1. Educación física y psicomotricidad.....	18
2.2. Educación física .....	19
2.3. Ejercicio físico .....	20
2.3.1. Beneficios del ejercicio físico .....	21
2.3.2. Clasificación.....	22
CONCLUSIONES	
REFERENCIAS CITADAS	

## **RESUMEN**

Los niños están propensos a aprender diferentes capacidades y habilidades para el fortalecimiento de las capacidades de los niños y niñas. El desarrollo de diversas actividades contribuye a la mejorar de la escritura. El docente le muestra al estudiante un material educativo y él entra en contacto para cogerlo, sin embargo, no lo hace de modo adecuado. El niño no conoce la forma correcta de coger, por lo que el docente tiene que dirigirlo para que no se vuelva un hábito a lo largo del desarrollo infantil.

El presente trabajo de investigación titulada “La motricidad fina en la Educación Física” pretende brindar información de cómo los niños tienen que manipular objetos para mejorar su motricidad y por ende sus aprendizajes.

**Palabras clave:** Motricidad, Deporte, Educación.

## **INTRODUCCIÓN**

Hoy en día existe diversas técnicas que ayudan a desarrollar y perfeccionar la motriz de los niños y niñas. El manejo de la motriz fina sería una buena alternativa de solución para enfrentar los problemas motrices del futuro en lo que se refiere a diferentes ejercicios que se presenten respecto al óculo manual, como por ejemplo el dibujo. Pero, se debe trabajar el desarrollo de la motricidad fina con los estudiantes que se encuentran de tres años para iniciar su edad pre escolar.

Casi en un buen porcentaje los niños de 5 años que están aprendiendo a manipular objetos o las pinturas, siempre lo hace con dificultad, por lo que limita que tengan un buen dibujo, que realicen una correcta grafía, muchos al pasar las manos sobre la pintura o el lápiz tienden a manchar sus trabajos. Del mismo modo, cuando cogen el plumón para pizarra, van borrando lo que van escribiendo o intentan dibujar, este malestar se puede convertir en un hábito peligroso. Las consecuencias de coger el lápiz de modos inadecuadas, para muchos estudiantes puede generar problemas a futuro: mala caligrafía, problemas para trazar, dibujar, etc. Es muy interesante que los niños realicen mucha práctica en lo que se refiere a dibujos.

Agradecer a la Universidad Nacional de Tumbes, a mi familia por haberme apoyado, en el que he encontrado la seguridad y el resguardo, la tranquilidad y el sosiego en tantas noches y días de desvelo para la culminación de la segunda especialidad en educación Física.

## **CAPÍTULO I**

### **OBJETIVOS**

#### **1.1. Objetivos Generales**

Promover la importancia que tiene el buen desarrollo de la motricidad fina en los niños y niñas a través del desarrollo de actividades educativas.

#### **1.2. Objetivos Específicos**

Identificar la importancia de la motricidad fina en los niños y niñas a través de actividades educativas.

Fortalecer la formación motriz del alumno mediante la práctica de ejercicios.

Brindar orientación a los padres de familia sobre las técnicas adecuadas para lograr un mejor acompañamiento en el desarrollo de la motricidad fina.

#### **1.3. Motricidad Fina**

La motricidad fina se refiere en la situación de manipulación de objetos y herramientas, tiene que ver con el desarrollo de las capacidades y habilidades de la mano referente a los dedos y las manos. De tal manera que el niño o niña va adquiriendo habilidades para manipular objetos grandes, diminutos hasta lograr una prensión adecuada de tipo palmar, interdigital, latero-lateral y de otras que contribuyen a la adecuada escritura.

La motricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación, es decir, una actividad armónica de partes que cooperan en una función, especialmente la cooperación de grupos musculares bajo la dirección cerebral.

La motricidad fina, micro-motricidad o motricidad de la pinza digital tiene relación con la habilidad motriz de las manos y los dedos. Es la movilidad de las manos centrada en tareas como el manejo de las cosas; orientada a la capacidad motora para la manipulación de los objetos, para la creación de nuevas figuras y formas, y el perfeccionamiento de la habilidad manual. La actividad motriz de la pinza digital y manos, forma parte de la educación psicomotriz del escolar. Su finalidad es la de adquirir destrezas y habilidades en los movimientos de las manos y dedos.

La motricidad fina, así como de una mejor coordinación óculo manual (la coordinación de la mano y el ojo) constituyen otro de los objetivos principales de esta área.

### **1.3.1. Uso de herramientas**

“El niño va adquiriendo habilidades para hacer uso de materiales y juegos como los antes mencionados debemos pasar al uso de herramientas que preparen al niño para coger correctamente el lápiz.” (Importancia de la Escritura, 2012)

- ✓ “Punzar con lápiz o punzón en un espacio libre, sin límites. ” (Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Punzar dentro de un contorno” (Importancia de la Escritura, 2012).
- ✓ “Pintar libremente haciendo uso de un pincel. ” (Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Pintar dentro de un espacio limitado con pincel. ” (Importancia de la Escritura, 2012)



- ✓ “Delinear con plumones gruesos diferentes tipos de líneas. ”  
(Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Delinear figuras cada vez más complejas con plumones gruesas. ”  
(Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Delinear con plumones delgados diferentes tipos de líneas. ”  
(Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Delinear figuras cada vez más complejas con plumones delgados.”  
(Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Colorear con crayolas gruesas. ” (Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Colorear con lápices de color gruesos.

### **1.3.2. Presión y Coordinación**

“Paralelamente al logro de la prensión y el uso correcto del lápiz se trabajará la prensión a partir de ejercicios como” (Importancia de la Escritura, 2012):

- ✓ “Jugar libremente con diferentes tipos de masas. ” (Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Presionar pelotas anti estrés. ” (Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Arrugar papeles. ” (Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Hacer bolas de papel. ” (Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Presionar ganchos de ropa abriéndolos y cerrándolos. ” (Importancia de la Escritura, 2012)
- ✓ “Realizar plantados. ” (Importancia de la Escritura, 2012)

“Todas las actividades propuestas ayudan a la coordinación, pero es necesario llevar esto al logro de trazos que más adelante permitirán la formación de palabras.” (Importancia de la Escritura, 2012) “La coordinación manual conducirá al niño al dominio de la mano. Los elementos más afectados, que intervienen directamente son” (Sacta, 2012):

- ✓ “la mano” (Sacta, 2012)
- ✓ “la muñeca ” (Sacta, 2012)
- ✓ “el antebrazo ” (Sacta, 2012)

- ✓ “el brazo” (Sacta, 2012)

“Es muy importante tener en cuenta ya que antes de exigir al niño una agilidad y adaptabilidad de la muñeca y la mano en un espacio reducido como una hoja de papel, será necesario que pueda trabajar y dominar este gesto más ampliamente en el suelo, pizarra y con elementos de poca precisión como la pintura de dedos.” (Sacta, 2012)

“Dentro de la educación inicial una mano ayudara a otra para poder trabajar cuando se necesite algo de precisión. Hacia los tres años podrá empezar a intentarlo y serán conscientes de que necesitan solamente una parte de la mano. Alrededor de los 5 años podrán intentar más acciones y un poco más de precisión.” (Sacta, 2012)

### **1.3.3. Habilidad Digital**

Teniendo conocimiento que la sensibilidad de los dedos tiene uno de los máximos exponentes activos en las yemas de los dedos. Las yemas de los dedos son como los ojos de las manos. Con ellas podemos reconocer al tacto y distinguir perfectamente formas, texturas, grosores, tamaños. Con ellas acumulamos en nuestro cerebro las sensaciones más sutiles: frío, empleado, caliente, húmedo, mojado, seco. Con ellas dominamos poco a poco los instrumentos y los objetos. Las yemas de los dedos necesitan adiestrarse para conseguir esta sensibilidad, fortalecerse para utilizar su fuerza, y relajarse para obtener tonicidad.

### **1.3.4. La desinhibición de los dedos**

La especificación de las habilidades Grafo motoras que estamos relatando son, en suma, la concreción clara del proceso desinhibición-inhibición. En cada una de ellas estas dos dimensiones se han tenido en cuenta. Pero es importante llegar a una mayor desinhibición de los dedos, porque podríamos decir que son los instrumentos más inmediatos en la actividad grafo motriz. Desinhibir los dedos significa que tengan consistencia en sí mismos, que adquieran agilidad y que pueda

vivirlos el niño como una parte importante de su cuerpo, con la cual podrá realizar miles de actividades finas. Una de ellas es la escritura que le permitirá comunicarse.

### **1.3.5. El dominio de la mano**

“Para emplear la mano en cualquier movimiento grafo motriz debe de primero estar relajada. Una mano tensa bloquea los reflejos neuromotores que deben establecerse, obligando a los movimientos a hacerse completamente rígidos y distorsionados, y por tanto a perjudicar las formas de las grafías. El niño, ya desde muy pequeño, juega con sus manos.” (Sacta, 2012)

El niño en esta etapa practica toda clase de destrezas con sus dedos, como por ejemplo la de hacer girar ruedas, también se interesan por los pedales de los triciclos, ya que les atrae muchísimo el movimiento de rotación. Las hojas de los libros y las revistas, en especial la de los libros con hojas rígidas, son objetos con los cuales a los niños les gusta practicar su habilidad digital.

En los primeros años de su escolarización esta actividad lúdica se convierte en un centro de interés extraordinario que debe ser potenciado en toda su amplitud. “Los movimientos que se ejercen con las manos llegan a tener significado en el momento que se emplean como expresión gestual de elementos narrativos verbales. En este caso el niño comienza a jugar con significantes y significados lingüísticos, repitiendo su proceso de adquisición de la lengua materna.” (Sacta, 2012)

### **1.3.6. La disociación de ambas manos**

“Disociar las manos es ya especializar las coordinaciones. La escritura exige una correcta disociación de la mano-instrumental respecto a la mano-soporte. Pero esta habilidad es muy difícil de conseguir. Por eso es preciso una progresión muy afinada de las actividades tipo que se vayan a programar, y sobre todo el trabajo corto y frecuente sobre las mismas, más que el prolongado y distante. Sin dejar a un lado, las motivaciones lúdicas o musicales ya que están viabilizan la obtención de la agilidad y corrección.” (Sacta, 2012)

### **1.3.7. La motricidad para separar**

“Los movimientos de separación de los dedos son especialmente necesarias para vivenciar sus posibilidades y sus limitaciones. Más tarde, el niño puede instrumentalizar esta habilidad mediante la expresión gestual. Pero en todo momento se asegura una buena movilidad digital para la consecución grafo motora.” (Sacta, 2012)

### **1.3.8. La coordinación general manos-dedos**

“Todas las habilidades Grafo motoras deben llegar a una perfecta coordinación de las manos y los dedos y a conseguir la tonicidad necesaria para inhibir unos músculos mientras los otros están relajados. La coordinación hace posible que se lleguen a instrumentalizar todas las habilidades en función de la actividad Grafo motoras o en función de cualquier otra actividad manual. ” (Sacta, 2012)

Los niños van adquiriéndola coordinación con menos rapidez que la fuerza o la velocidad, ya que la coordinación requiere la interacción de las habilidades motoras y sensoriales que, con frecuencia, depende de la madurez de los músculos pequeños y de la práctica.

La coordinación lleva a la armonía de los movimientos y por lo tanto obtiene como resultado la fluidez y la personalización del grafismo que son elementos esenciales para poder llegar a una seguridad en la comunicación escrita.

## **1.4. La motricidad fina y coordinación óculo manual**

Los niños aprenden de modo secuencial y la primera actividad que realizan es agarrar objetos. El rol fundamental que juega el dedo pulgar contribuye al desarrollo de habilidades.

El desarrollo motor de los niños es básico para el desarrollo de otras habilidades cognitivas, físicas y sociales.

Según (Antoranz Simón & Villalba Indurría, 2016) esta se desarrolla en dos etapas:

Motricidad fina en la parte inferior: cuando el niño usa el pulgar y el resto de la mano para coger cosas.

Motricidad fina en la parte superior: cuando el niño coordina el dedo índice con el pulgar para coger objetos.

El desarrollo de la motricidad fina involucra un conjunto de actividades que el docente debe trabajar junto a los niños, de modo cotidiano, en ese sentido, es un trabajo arduo en la que el docente tiene que enseñar a los niños varias actividades de modo progresivo:

“Motricidad entre la uña del pulgar y del índice puede recoger objetos como alfileres, agujas, distribuidas en la mesa; Motricidad fina entre la yema del pulgar y del índice, para recoger fichas, palillos de colores. Colocarlos siguiendo un ritmo visual de izquierda a derecha o viceversa, puede ser dos amarillos, dos azules, dos rojos”. (Aranda Redruello, 2017, pág. 207)

“La pinza digital junto con la coordinación óculo manual (coordinación de la mano y el ojo) componen el eje básico de la educación. La Motricidad fina es aquella que facilita a los niños y niñas agarrar un lápiz, una pintura, una crayola, un plumón y empezar la etapa experimental. La pinza digital desarrolla la grafo motricidad, la cual pasa por diferentes procesos: el garabateo motor (impulsivos y sin control), garabateo perceptivo (cuando centra su mirada en lo que dibuja) y la etapa de los renacuajos (cuando representa dibujos de él mismo)” (Cañas, 2012)

“Uno de los dedos que más se utiliza de manera independiente es el índice: con él se señala o se aprietan botones. Por ello se deben realizar actividades como empujar, meterlo en un agujero, apretar botones de juguetes sonoros, etc. Gracias a

estas adquisiciones el niño podrá hacer torres, encajar anillas en un aro, ensartar cuentas, meter y sacar objetos de un recipiente etc. ” (Pin Molina, 2013)

## **1.5. Fundamento de la motricidad fina**

### **1.5.1. Fundamento gnoseológico**

El conocimiento forma parte del hombre como tal busca acercarse a los objetos de diversos modos y registrar sus caracteres especiales. De ese modo los niños y niñas de 5 años, han tenido un acercamiento previo a los objetos para agarrarlos y explorarlos. Los niños de 5 años, necesitan un apoyo constante para el adecuado desenvolvimiento de la escritura.

“Los niños de esta edad tienen un acercamiento vivenciado al conocimiento, es decir su aplicación es mucho más práctica, en tanto hay mayor movimiento, control de la percepción, organización del espacio temporal” (Pastor Pradillo, 2007)

### **1.5.2. Fundamento epistemológico**

Científicamente el pulgar juega un rol esencial en el desarrollo del hombre y por ende de la humanidad.

“Sin el pulgar no hay pinza y sin la motricidad fina pierde la mano la inmensa mayoría de sus maravillosas posibilidades. El pulgar es en esencia el arte y la ciencia de la mano. En esencia es fisiológicamente la creación de una motricidad fina y en este sentido es lo más trascendente de toda la fisiología de la mano.” (Universidad de California, 2015)

Es por ello que resulta de vital importancia que la ciencia aplique sus métodos al estudio de la motricidad fina. Es clave que la investigación centre su mirada en el análisis, interpretación y comprensión del proceso de desarrollo de la motricidad en los niños y niñas de 5 años.

### **1.5.3. Fundamento axiológico**

La teoría del valor es fundamental en la vida social e individual del hombre. El valor de las cosas y de los procesos, así como la valoración de los mismos tiene influencia directa en el desarrollo del conocimiento, las prácticas y el estado emocional. Esto es clave para entender la pinza digital porque al niño o niña que no desarrolla adecuadamente esta habilidad más adelante se le va valorar, considerando el tipo de letra que tiene (ortografía), la forma como dibuja, e incluso por el modo como coge el lapicero, el lápiz, etc.

Es importante también porque las actividades orientadas al proceso de desarrollo de la pinza digital, facilita el desarrollo de cualidades y valores morales, emociones, sentimientos, relaciones interpersonales, normas de conducta, el conocimiento del mundo, la apreciación de las cualidades de los objetos, la creación de hábitos, la mejora de la personalidad, etc.

### **1.5.4. Fundamento pedagógico**

El rol docente es vital para motivar al niño hacia el aprendizaje. Con el desarrollo de la pinza digital se logra satisfacer curiosidades, experimentar y descubrir nuevos saberes. El docente facilita a los niños y niñas los conocimientos básicos sobre manejo de y uso de ciertos materiales educativos. Los diversos trabajos en aulas facilitan el acceso a conceptos básicos, así como a prácticas fundamentales para la lectoescritura.

“Cada niño marca su propio paso o velocidad para aprender y esos tiempos hay que respetarlo. Refiriéndose a las destrezas motoras finas, cabe recalcar que según Guthrie, son las manos por lo que el niño tiene conocimiento del mundo exterior...la destreza motriz es la capacidad adquirida por el aprendizaje para alcanzar resultados fijados previamente, con un máximo de éxito y a menudo en un mínimo de tiempo, de energía o de los dos.” (Martínez, 2014)

## **1.6. Desarrollo de la pinza digital**

“El desarrollo de la motricidad fina involucra un conjunto de actividades de enseñanza-aprendizaje. Estas incluyen dimensiones como: coger, examinar, desmigalar, dejar, meter, lanzar, recortar, vestirse, desvestirse, comer, asearse, modelados con material diferente, pintar, trazos, dibujar, escribir, tocar instrumentos musicales, soltar, apretar, desarmar, punzar, coser, hacer bolillos. Jugar canicas, pintar, punzar, enhebrar, recortar, colorear, laberintos, hacer torres, encajar anillas en un aro, ensartar cuentas, meter y sacar objetos de un recipiente, introducir piezas en un rompecabezas, entre otras acciones”. (Pin Molina, 2013)

### **1.6.1. Coger**

“Para el caso de los niños de 5 años, tiene que ver con la forma adecuada de coger el lápiz, la pintura o el plumón: se les debe indicar con detalles a los niños y niñas, pues no saben coger bien el instrumento de escritura. Esta prensión con la mano es tanto más cómoda, cuando más grueso se el mando del instrumento” (Du Saussois, 2012, pág. 56)

Muchos niños aún no han desarrollado esta habilidad de coger adecuadamente los materiales de escritura, dibujo y pintura. Los al coger adecuadamente el lápiz dibujan círculos, líneas, escriben de izquierda a derecha, dominan trazos, modelan bolas de plastilina con los dedos índice y pulgar, rasgan papeles, recortan trozos de papel con las manos.

### **1.6.2. Reproducción de figuras**

“En este caso los niños desarrollan el modelo de buena precisión en el manejo del lápiz, la pintura, el plumón, etc. Los niños aprenden la importancia de dibujar parecido a un modelo que el docente le ofrece, puede ser un círculo, un cuadrado, una línea, etc. En ese momento que se observa y analiza la forma como los niños y niñas van dominando la pinza digital. A los 5 años muchos niños empiezan a mostrar “dominio en la construcción de figuras, ángulos, contornos” (Woodburn, 2000)

### **1.6.3. Reproducción de movimientos**



“Para este apartado los niños reproducen los movimientos curvilíneos o circulares que se le presenta en un papel, hace trazo y une puntos. Estas actividades permiten visualizar la precisión y fuerza desarrollada en la pinza digital. ” (Gil Madrona, 2005)

#### **1.6.4. Punteado**

“Los niños desarrollan habilidades para trazar puntos, trazar círculos, figuras humanas. Estas actividades son importantes para el desarrollo de la coordinación fina ojo –mano (Rigal, 2006, pág. 422). Con un punzón y una tablilla de corcho o una lámina de goma eva, ponemos un dibujo para que pinche la silueta con el punzón. Esto desarrolla el agarre tipo pinza y mejora la agilidad de los músculos.” (Rigal, 2006)

#### **1.6.5. Rasgar papel**

Rasgar papel. Utilizando periódicos o revistas viejas para que las rasgue cogiéndolas con el dedo índice y pulgar. Esta tarea incrementa el control de la presión, del giro y la coordinación viso motriz.

## CAPÍTULO II

### **LA MOTRICIDAD FINA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **2.1. Educación física y psicomotricidad**

Esta área que conforma el Currículo Nacional vigente, es una de las áreas que contribuye al desarrollo de estas habilidades físicas, pero no de forma tan específica como las anteriores.

Los niños participan en educación física diariamente muestran una mejora motriz, un mejor rendimiento académico y una actitud más favorable hacia la escuela, respeto a sus compañeros.

“La educación física, ha sido constituida una disciplina fundamental para la educación y para el desarrollo psicomotriz conllevando a la formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en la infancia, posibilitando en el niño desarrollar destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida. Por medio de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo se le permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos y por lo general, las instituciones educativas y jardines infantiles desconocen la importancia que la Educación Física representa para el nivel preescolar” (Monsalve y García, 2015)

“La educación física, es un área fundamental para el desarrollo integral del niño, brindándole un adecuado desenvolvimiento psicomotriz a lo largo de su proceso de crecimiento, a través de esta, los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes, actividades lúdicas, recreativas y deportivas. En estas, el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas a través de la curiosidad y que no lo puede lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden crear bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen el desarrollo en la vida futura.” (Monsalve y García, 2015)

## **2.2. Educación física**

Es contemplada como una amplia definición que trata del desarrollo y la formación de una dimensión básica del ser humano, el cuerpo y su motricidad, siendo un área que no se puede desprender del desarrollo y la evolución humana. Por consiguiente, no se debe estimar que la educación física está integrada a unas edades determinadas ni a la enseñanza formal de una materia en el sistema educativo, sino que representa la acción formativa sobre unos aspectos concretos a través de la vida del individuo, es decir, constituye un elemento importante del concepto de educación física dentro del proceso de formación continua de la persona.

“La Educación Física es vista, no en el movimiento sino en el sujeto que se mueve, que halla en sus acciones una organización significativa. Esto implica la presencia de un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa. Esta conducta motriz permite considerar, en el desarrollo mismo de la acción, los elementos de tipo cognitivo, relacional, afectivo y significativo motor. Las conductas motrices implican procesos 22 cognitivos, entendidos no como conocimientos declarativos sino como habilidades y destrezas, procedimientos comportamentales, formas de reacción, pre-actuar y actuar que desarrollan las competencias adaptativas del individuo. Es en la conducta motriz, y no en el ejercicio, donde la Educación

Física debe buscar un reconocimiento a la participación del sujeto en su totalidad y no como una parte de él.” (Monsalve y García, 2015)

“Teniendo en cuenta que la salud corporal es considerada como un factor que incide significativamente en la calidad de vida del individuo y esta a su vez está determinada por la calidad del movimiento de sus órganos, sistemas y segmentos corporales, se puede afirmar que la educación física entendida como área que tiene la responsabilidad de contribuir con la formación del cuerpo y su capacidad de movimiento, posee un compromiso directo con los procesos de mejoramiento y conservación de la salud y por lo tanto con los procesos productivos y comunicativos del hombre, es posible citar a (Camacho, 2000) cuando escribe que: La educación física debe propender por la construcción de una nueva cultura de la corporalidad que reconozca al cuerpo como fuente de vida, de pensamiento y de movimiento, que requiere cuidados para sí y de un ambiente adecuado para su realización individual y social. Dado que las diferentes manifestaciones motrices del hombre, son producto de la construcción social en el devenir histórico de la humanidad y que estas se expresan en movimientos culturalmente determinados (disciplinas artístico – deportivas) utilizadas en algunas épocas para elevar los niveles de tolerancia entre los hombres y conseguir la paz, corresponde a la educación física capitalizar estas características intrínsecas por su carácter lúdico para crear ambientes de relación social que permitan el entendimiento entre los diferentes grupos humanos.” (Camacho 2000 citado por Pèrez, 2015)

### **2.3. Ejercicio físico**

“El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una afición que obtiene una vivencia placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales.” (Gallegos y Moreno, 2010-2011)

“El ejercicio físico implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente para estar en forma física y gozar de buena

salud. El término de ejercicio físico incluye el de gimnasia, baile, deporte y educación física.” (Gallegos y Moreno, 2010-2011)

### **2.3.1. Beneficios del ejercicio físico**

“El ejercicio físico es un componente del estilo de vida que en sus distintas facetas gimnasia, deporte y la educación física constituyen actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre, la práctica del deporte y los ejercicios físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consisten hoy día en el ejercicio físico, el deporte y el ejercicio metódico porque educan, disciplinan, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida. Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud y contribuye decisivamente a la longevidad del hombre. Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado. Los beneficios fundamentales que el ejercicio físico regular ofrece sobre la salud son” (Gallegos y Moreno, 2010-2011):

1. “Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar la perfusión tisular y por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.” (Gallegos y Moreno, 2010-2011)

2. “Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio adecuado fortalece la psiquis humana.” (Gallegos y Moreno, 2010-2011)

3. “Aumenta la circulación cerebral, lo que hace al individuo más despierto y alerta, y mejora los procesos del pensamiento.” (Gallegos y Moreno, 2010-2011)

4. “Prolonga el tiempo socialmente útil del hombre, así como al mejorar su capacidad física muscular eleva sus niveles productivos, por lo que retarda los cambios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de la longevidad.” (Gallegos y Moreno, 2010-2011)

### **2.3.2. Clasificación**

“Se considera ejercicio físico, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.” (Cintra y Balboba, 2015)

“Los ejercicios pueden ser clasificados de la siguiente manera: Generales, especiales y competitivos. ” (Cintra y Balboba, 2015)

“Los ejercicios generales: son aquellos que en su ejecución no contienen fases y/o partes técnicas de la especialidad deportiva seleccionada y están encaminados a: La preparación del organismo para las acciones generales del entrenamiento, el desarrollo de las capacidades físicas generales, la recuperación del organismo de las cargas recibidas. ” (Cintra y Balboba, 2015)

“Los ejercicios especiales: estos contienen en su ejecución partes o fases técnicas de la especialidad deportiva seleccionada y están encaminados a: La preparación del organismo para las acciones específicas de la parte principal del entrenamiento. Para la enseñanza y corrección de fases y partes de la técnica del deporte seleccionado. Desarrollar las capacidades físicas especiales, teniendo como base la acción motriz del deporte seleccionado. ” (Cintra y Balboba, 2015)

“Los ejercicios competitivos: son aquellos que se ejecutan dentro del juego, los cuales están reglamentados y son los que se desarrollan para obtener los resultados esperados.” (Cintra y Balboba, 2015)

“Los ejercicios, teniendo en cuenta la dirección del trabajo muscular se pueden clasificar como: flexores y extensores, según su función y objetivos están encaminados al desarrollo de capacidades y habilidades, así como también a la terapéutica de lesiones producidas. La práctica de ejercicios físicos consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos. El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad. También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima, e incluso puede aumentar la libido y mejorar la imagen corporal. El ejercicio físico es importante para mantener la condición física, y puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos (ej. metabolismo, sistema inmune) proporcionando un sistema fisiológico saludable, lo que reduce los riesgos quirúrgicos; reduce los niveles de cortisol, causantes de numerosos problemas de salud tanto físicos como mentales.” (Cintra y Balboba, 2015)

“Tanto el trabajo aeróbico como el anaeróbico aumenta la eficiencia mecánica del corazón mediante el aumento del volumen cardíaco (entrenamiento aeróbico) o el espesor del miocardio (entrenamiento de fuerza). Estos cambios son en general beneficioso y saludable si se producen como respuesta al ejercicio.” (Cintra y Balboba, 2015)

“No todos se benefician por igual del ejercicio. Hay una gran variación en la respuesta individual al entrenamiento, condicionada por factores genéticos, donde la mayoría de la población verá un aumento moderado de la resistencia aeróbica, algunos individuos hasta el doble de su consumo de oxígeno, mientras que otros

nunca podrán aumentar la resistencia. Sin embargo, el entrenamiento hipertrófico muscular de resistencia está determinado, al menos en gran parte, por la dieta y los niveles de testosterona. Esta variación genética que provoca distintas respuestas en diferentes individuos explica las diferencias fisiológicas entre los atletas de élite y la población general. Los estudios demuestran que el ejercicio en jóvenes y adultos conduce a una mejor habilidad y condición física y fisiológica en posteriores etapas de la vida.” (Cintra y Balboba, 2015)



## **CONCLUSIONES**

- PRIMERO.** La motricidad fina es importante para que el niño desarrolle habilidades y destrezas que posteriormente le servirán para el inicio de prácticas pre-deportivas.
- SEGUNDO.** Los padres de familia y los docentes son ejes fundamentales en el proceso educativo de los alumnos, en la cual se debe utilizar estrategias adecuadas para fortalecer el buen desarrollo motriz fino.
- TERCERO.** El desarrollo de la motricidad fina se refleja en los logros alcanzados, por los niños a través de los movimientos finos de la mano, pies, coordinaciones óculo manual, óculo pedal.

## **REFERENCIAS CITADAS**

- Antoranz, E., & Villalba, J. (2016). Desarrollo cognitivo y motor. España: Editex.
- Aranda, R. E. (2017). La educación preescolar: teoría y práctica. España: Ministerio de Educación y Deporte.
- Banegas, T. (2017). Estrategias metodologicas para desarrollar la psicomotricidad fina. Ecuador: Universidad Politecnica Salesiana.
- Cañas, R. (2012). Temario técnico educacion infantil. España: Paraninfo.
- Cintra, O., y Balboba, Y. (2015). Generalidades de los ejercicios físicos. EF Deportes. N° 205. Recuperado de:<https://www.efdeportes.com/efd205/generalidades-de-los-ejercicios-fisicos.htm>
- Du Saussois, N. (2012). Los niños de 4 a 6 años en la escuela infantil. Madrid: Narcea.
- Gallegos., J., y Moreno, J. (2010-2011). Efectos Terapéuticos De La Actividad Física En La Calidad De Vida De Los Pacientes Con Hipertension Arterial Que Asisten Al Club De Hipertensos Subcentro De Salud La Esperanza Ibarra Noviembre 2010 – Julio 2011 (Trabajo de Licenciatura). Universidad Técnica Del Norte. Ibarra. Ecuador.
- Gil, P. (2005). Unidades didácticas de Educación Física para educación infantil. España: Wuancelau.
- Importancia de la Escritura. (2012). Cómo estimular la escritura en la etapa preescolar [Entrada de Blog]. Recuperado de:<http://franciscalectoescritura.blogspot.com/2012/12/como-estimular-la-escritura-en-la-etapa.html>
- Lujambio, A. (2016). Guía de psicomotricidad y educación física en la educación preescolar. Mexico: CNFE.

- Martínez, C. (2014). La dactilopintura y su incidencia en la motricidad fina de los niños y niñas del centro de educación inicial "Mañanitas" del Cantón Píllaro, Provincia de Tungurahua. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Monsalve, L., y García, L. (2015). La Educación Física, Como Medio Para Fortalecer Lapsicomotricidad En Los Niños De 4 Años Del Nivel Jardín En Elhogar El Paraiso Infantil Del Icbf, En La Ciudad De Ibagué. Universidad Del Tolima (Trabajo de Grado). Universidad Del Tolima. Tolima. Colombia.
- Pastor, J. L. (2007). Motricidad: Perspectiva psicomotricista de la intervención. España: Wanceulen.
- Pèrez, E. (2015). La educación física, como medio para fortalecer la psicomotricidad en los niños de 4 años del nivel jardín en el hogar el Paraíso Infantil Del ICBF, En La Ciudad De Ibagué. Universidad de Tolima.
- Pin, J. R. (2013). Incidencia del desarrollo de la pinza digital para una correcta pre-escritura en el inicio de la escolaridad. Ecuador: Universidad Estatal de Milagro.
- Rigal, R. (2006). Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria. España: INDE.
- Sacta, P. (2012). Las Técnicas Grafo- Plásticas Para El Desarrollo De La Habilidad Digital En Los Niños De 4 A 5 Años De La Escuela Werner Heisenberg School Ubicada En La Mitad Del Mundo Durante El Año Lectivo 2010-2011 (Proyecto de Investigación previo a la obtención del Grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación). Universidad Central Del Ecuador. Quito. Ecuador.
- Universidad de California. (2015). Boletín científico. EE.UU: Universidad de California.
- Woodburn, S. (2000). El perfil perceptual-motor de nuestros niños. Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

## MOTRICIDAD FINA EN LA EDUCACION FISICA

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>14%</b>	<b>13%</b>	<b>0%</b>	<b>15%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ute.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>repository.ut.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.upse.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.uncp.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>dspace.unl.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>Submitted to Universidad San Gregorio De</b>	<b>1%</b>

## Portoviejo

Trabajo del estudiante

---

<b>10</b>	<b>reunir.unir.net</b> Fuente de Internet	<1%
<b>11</b>	<b>Submitted to Universidad Internacional de la Rioja</b> Trabajo del estudiante	<1%
<b>12</b>	<b>www.monografias.com</b> Fuente de Internet	<1%
<b>13</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote</b> Trabajo del estudiante	<1%
<b>14</b>	<b>Submitted to Universidad Santo Tomas</b> Trabajo del estudiante	<1%

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo