

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Actividades de educación física que desarrollan motricidad gruesa**

**Trabajo académico**

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física

Autor

**Emerson Guillermo Pisco Mendoza**

**Piura – Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Actividades de educación física que desarrollan motricidad gruesa**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (presidente) ..... 

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro) ..... 

Mg. Ana María Javier Alva (miembro) ..... 

**Piura – Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



**Actividades de educación física que desarrollan motricidad gruesa**

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido  
y forma

Emerson Guillermo Pisco Mendoza (Autor)

.....

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

.....

**Piura – Perú**

**2020**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Piura, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Albuerqueque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *Actividades de educación física que desarrollan motricidad gruesa*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **PISCO MENDOZA, EMERSON GUILLERMO**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16.

Por tanto, **PISCO MENDOZA, EMERSON GUILLERMO** queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

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

Dr. Segundo Oswaldo Albuerqueque Silva  
Presidente del Jurado

Dr. Andy Roldán Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## Actividades de educación física que desarrollan motricidad gruesa

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>4</b>	<b>idoc.pub</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.uap.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.uta.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to unsaac</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>es.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>repositorio.unap.edu.pe</b> Fuente de Internet	

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Asesor.

		<1 %
10	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1 %
11	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
12	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
13	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
14	revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repository.unilibre.edu.co Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.unae.edu.ec Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias < 15 words



**Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo**  
**Asesor.**

## **DEDICATORIA**

A mis hijos que son la razón de mi existencia en esta vida, a mi esposa por estar siempre a mi lado apoyándome en el mejoramiento de mi carrera profesional.

A Dios por permitirme formarme cada día y ser una persona de bien.

## ÍNDICE.

DEDICATORIA .....	vii
RESUMEN .....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCION .....	11
CAPITULO I .....	13
ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	13
1.1. Antecedentes internacionales.....	13
1.2. Antecedentes nacionales.....	15
CAPÍTULO II .....	17
EDUCACIÓN FÍSICA.....	17
2.1. La Educación física .....	17
2.2. ¿Cuál es el enfoque en el que se sustenta el Área de Educación Física? .....	18
2.3. ¿Cuáles son las competencias, capacidades, estándares de aprendizaje y sus desempeños del área? .....	19
2.4. Importancia de la Educación Física .....	20
2.5. La Actividad Física .....	21
2.6. Actividades físicas que permiten el desarrollo de la motricidad gruesa.....	22
2.6.1. Área esquema corporal .....	22
2.6.2. Aspecto dominio de la lateralidad .....	23
2.6.3. Aspecto espacial – temporal .....	25
2.6.4. Área coordinación del movimiento o coordinación dinámica.....	26
2.6.5. Área coordinación viso-auditiva-motora .....	27
CAPÍTULO III.....	28
MOTRICIDAD GRUESA .....	28
3.1. Motricidad.....	28
3.2. Coordinación motora gruesa.....	28
3.3. Coordinación corporal dinámico .....	29
3.4. Dominio corporal estático .....	32
3.5. El Esquema corporal.....	33
CONCLUSIONES .....	37
RECOMENDACIONES .....	38
REFERENCIAS CITADAS.....	39

## RESUMEN

Este trabajo, se ha desarrollado con el objetivo de agrupar y analizar información teórica relevante sobre las actividades de Educación Física enfocadas en la motricidad gruesa, con la intención de ofrecer un recurso valioso para los profesores de esta disciplina. La metodología se centró en el análisis y la síntesis de la información, situando al trabajo dentro de un marco de investigación descriptiva. Las conclusiones extraídas son las siguientes: es indispensable contar con una herramienta que oriente las actividades para fomentar la coordinación motora gruesa, beneficiando así tanto a docentes en su práctica cotidiana como a estudiantes, quienes verán mejoras en su eficiencia y eficacia psicomotora, traducidas en habilidades como el desplazamiento, el equilibrio y los movimientos corporales. Se observó un notable entusiasmo e interés por parte de los alumnos al participar en las actividades programadas, mostrando una ejecución adecuada de los ejercicios propuestos. Es importante destacar que la motricidad gruesa involucra el movimiento de grandes grupos musculares, como los de los brazos, las piernas, la cabeza, la espalda y el abdomen, facilitando acciones como gatear, levantarse, mantener el equilibrio, entre otras. Estos movimientos son fundamentales para el desarrollo posterior del lenguaje y las habilidades cognitivas. Para una mejor organización del estudio, los patrones básicos de movimiento en las actividades de Educación Física se clasifican en cuatro categorías: saltos, giros, desplazamientos y manipulaciones.

**Palabras clave:** Actividades de Educación Física, Motricidad gruesa.

## **ABSTRACT**

This work has been developed with the objective of grouping and analyzing relevant theoretical information about Physical Education activities focused on gross motor skills, with the intention of offering a valuable resource for teachers of this discipline. The methodology focused on the analysis and synthesis of information, placing the work within a descriptive research framework. The conclusions drawn are the following: it is essential to have a tool that guides activities to promote gross motor coordination, thus benefiting both teachers in their daily practice and students, who will see improvements in their psychomotor efficiency and effectiveness, translated into skills. such as movement, balance and body movements. A notable enthusiasm and interest was observed on the part of the students when participating in the programmed activities, showing adequate execution of the proposed exercises. It is important to note that gross motor skills involve the movement of large muscle groups, such as those of the arms, legs, head, back and abdomen, facilitating actions such as crawling, getting up, maintaining balance, among others. These movements are essential for the subsequent development of language and cognitive skills. For better organization of the study, the basic movement patterns in Physical Education activities are classified into four categories: jumps, turns, displacements and manipulations.

**Keywords:** Physical Education Activities, Gross motor skills.

## INTRODUCCION

La motricidad gruesa, que comprende el control y desarrollo de los grandes grupos musculares del cuerpo, es fundamental en el crecimiento y desarrollo integral de los estudiantes de nivel primario. Este dominio no solo es esencial para las actividades cotidianas y el juego, sino que también juega un papel crucial en el desarrollo cognitivo y socioemocional de los niños. En este contexto, las Actividades de Educación Física emergen como herramientas poderosas para promover y enriquecer la motricidad gruesa, ofreciendo una base sólida para un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana.

Este trabajo monográfico, titulado "Actividades de Educación Física que desarrollan Motricidad Gruesa", se embarca en la misión de brindar un análisis exhaustivo y detallado de las prácticas y metodologías que contribuyen al desarrollo de estas habilidades motoras esenciales.

Para este trabajo, se plantean los siguientes objetivos:

### **Objetivo general.**

Ofrecer información teórica y técnica sobre las Actividades de Educación Física que desarrollan Motricidad Gruesa

### **Objetivos específicos**

- Buscar, seleccionar y compilar información relevante sobre Actividades de Educación Física y Motricidad Gruesa para incluirlo en el presente trabajo.
- Fundar las definiciones, teorías, características, ventajas e importancia de las Actividades de Educación Física que desarrollan Motricidad Gruesa
- Dar a conocer a los profesores de Educación Física la información de la presente monografía

Para alcanzar este fin, se han establecido objetivos específicos que guiarán la investigación: primeramente, la búsqueda, selección y compilación de información pertinente que ilustre la relación entre las actividades físicas diseñadas y el desarrollo de la motricidad gruesa. Seguidamente, se buscará establecer una base sólida de definiciones, teorías, características, beneficios e importancia de dichas actividades, con el fin de proporcionar un marco teórico robusto que respalde la práctica educativa. Por último, este trabajo aspira a ser un medio a través del cual los profesores de Educación Física puedan acceder, comprender y aplicar los conocimientos aquí presentados, mejorando así su intervención pedagógica y el desarrollo motriz de sus estudiantes.

Este trabajo se presenta, entonces, como un esfuerzo por cerrar la brecha entre la teoría y la práctica en el ámbito de la Educación Física, con la convicción de que un enfoque informado y consciente hacia el desarrollo de la motricidad gruesa no solo potenciará las capacidades físicas de los niños, sino que también contribuirá a su bienestar general y éxito en diversas áreas de la vida.

## CAPITULO I

### ANTECEDENTES DE ESTUDIO

#### 1.1. Antecedentes internacionales.

En la investigación titulada "El juego y la motricidad gruesa en los niños de la escuela de educación básica Filomena Mora de Carrión ubicada en la ciudad de Loja, durante el período 2019 – 2020", llevada a cabo por Rosales (2021) en la Universidad Nacional de Loja, se examinó cómo los juegos influyen en el desarrollo de la motricidad gruesa de niños de 4 a 5 años. Esta investigación, de carácter no experimental, adoptó un diseño mixto con un enfoque descriptivo, abarcando a una población de 14 niños y una docente, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico, dado que el grupo ya estaba constituido. Para el análisis de datos, se emplearon métodos tanto analítico-sintéticos como inductivo-deductivos, y se realizó una entrevista a la docente para recoger información. La herramienta de diagnóstico utilizada fue la Escala Abreviada de Desarrollo (EAD-1) de Nelson Ortiz, revelando dificultades en ciertas habilidades de motricidad gruesa en el 57.14% de los niños evaluados, como lanzar y atrapar pelotas, caminar en línea recta, mantener el equilibrio en un pie, y coordinar movimientos alternos en los pies. Como respuesta a estos hallazgos, se propuso una serie de juegos diseñados para mejorar estas habilidades motoras gruesas, bajo el nombre "Entre saltos, sonrisas y muchos movimientos voy mejorando mi motricidad gruesa". Esta propuesta incluye actividades que promueven el uso de todo el cuerpo y tienen el potencial de beneficiar el desarrollo social, emocional y motor de los niños.

En el trabajo de investigación titulado "La educación física en el desarrollo de la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de cuarto y quinto grado de educación general básica, en la escuela Lcdo. Jaime Andrade Fabra del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi", realizado en 2014 por la Universidad Técnica de Ambato, se propuso examinar la influencia de la educación física en la psicomotricidad gruesa. El

estudio inició con una fase exploratoria para identificar y comprender el alcance del problema, seguido de un análisis descriptivo del comportamiento psicomotor en el contexto educativo seleccionado, y culminó evaluando la relación entre la educación física y el desarrollo de la coordinación motriz. Para recabar datos, se emplearon encuestas estructuradas dirigidas a instructores y estudiantes, lo que facilitó la generación de conclusiones significativas y recomendaciones pertinentes. Una de las principales constataciones fue la identificación de deficiencias en la implementación de ejercicios de movimiento corporal por parte de los instructores, lo que apunta a la necesidad de introducir mejoras para fomentar adecuadamente el desarrollo psicomotor de los alumnos. Como respuesta a esta necesidad, se sugirió la creación de un manual de entrenamiento específicamente diseñado para potenciar la coordinación motriz en estudiantes de cuarto y quinto grado de la unidad educativa "Lcdo. Jaime Andrade Fabara", ubicada en el cantón Latacunga de la provincia de Cotopaxi.

En el estudio realizado por Alarcón, Aravena, Fernandez, Enriquez, y Ruiz en 2018, bajo el auspicio de la Universidad de las Américas, titulado "Nivel de desarrollo motriz mediante aplicación de test de aprendizaje y desarrollo infantil en estudiantes de primero básico del colegio Blanca Estela Prat Carvajal de Hualpén, octava región, Chile", se exploró el grado de desarrollo motor en alumnos de primer año básico de dicho colegio. La muestra estudiada incluyó a 29 estudiantes, de los cuales 18 eran varones y 11 eran mujeres, todos con 6 años de edad, evaluados en aspectos de motricidad tanto gruesa como fina mediante el Test de Aprendizaje y Desarrollo Infantil (TADI). El TADI, una herramienta concebida específicamente para la población infantil chilena y desarrollada en 2009 por investigadores del Centro de Investigación Avanzada en Educación de la Universidad de Chile, con el respaldo de UNICEF y dirigido por la antropóloga Marcela Pardo y la psicóloga Marta Edwards, mide cuatro áreas fundamentales: cognición, motricidad (gruesa y fina), lenguaje y socioemocionalidad. Para los propósitos de esta investigación, se focalizó en las dimensiones motrices. Con un enfoque cuantitativo, este estudio descriptivo y transaccional de diseño no experimental reveló que un 65% de los niños evaluados se situaban dentro de un rango de desarrollo motriz considerado normal de acuerdo con los criterios del TADI, mientras que un 35% exhibía un nivel de desarrollo motriz avanzado. Este análisis proporciona una visión integral del estado actual del desarrollo

motor en estudiantes de primer año básico en el contexto educativo específico del colegio Blanca Estela Prat de Hualpén, Chile.

## **1.2. Antecedentes nacionales.**

En la investigación realizada por Castro en 2017, en la Universidad Alas Peruanas, titulada "Coordinación Motora Gruesa en Alumnos del Segundo Grado de Primaria de las Instituciones Educativas 'Virgen del Carmen' y 'Ciro Alegría' de Lima", se buscó identificar si había diferencias significativas en la coordinación motora gruesa entre estudiantes de segundo grado de estas instituciones. Este estudio, de diseño descriptivo comparativo y de tipo no experimental, no manipuló variables, limitándose a observar y analizar los resultados en su contexto natural mediante un enfoque cuantitativo. La población investigada incluyó a 80 alumnos de ambas instituciones educativas. Para la recolección de datos sobre la coordinación motora gruesa, se utilizó el instrumento KTK (Körperkoordinationstest für Kinder), validado mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, que con un valor de 0.652, supera el umbral de confiabilidad estándar de 0.6, garantizando así la fiabilidad del instrumento para medir la coordinación motora gruesa en estudiantes de segundo grado de las instituciones educativas Virgen del Carmen y Ciró Alegría de Lima en el año 2014. Los resultados mostraron una diferencia significativa en la coordinación motora gruesa entre los estudiantes de las dos escuelas, evidencia confirmada por la prueba T ( $p$ -valor = 0.000 < 0.05).

En el estudio de Valderrama (2019) de la Universidad César Vallejo, presentado bajo el título "Actividad física y coordinación motora gruesa en los estudiantes del V ciclo de la I. E. San Lucas del distrito de Chorrillos", se exploró la conexión entre la práctica de actividad física y el nivel de coordinación motora gruesa en estudiantes del quinto ciclo de la institución educativa San Lucas, durante el año 2016. Adoptando un enfoque cuantitativo, esta investigación descriptiva y correlacional transversal utilizó el análisis estadístico para examinar las relaciones entre variables, apoyándose en el método hipotético-deductivo para la prueba de hipótesis. Para la recopilación de datos, se emplearon dos instrumentos principales: el Test KTK, compuesto por cuatro pruebas prácticas enfocadas en la coordinación

motora gruesa, y el Test INTA, que consta de cinco ítems destinados a evaluar la actividad física. Estos instrumentos se aplicaron a una muestra de 108 niños y niñas de la mencionada institución educativa. El análisis estadístico de los datos se llevó a cabo mediante el uso de Excel y el software SPSS V24 en español. Los hallazgos descriptivos revelaron que el 54% de los estudiantes mostraron un nivel bajo de actividad física, mientras que el 38% alcanzó un nivel medio y solo el 8% exhibió un nivel alto. En cuanto a la coordinación motora gruesa, el 31% de los estudiantes se encontró en un nivel bajo, el 39% en un nivel medio, y el 30% en un nivel alto. El análisis inferencial, a través del modelo de regresión lineal simple, arrojó un valor  $p = 0.00$ , inferior al umbral de significancia  $\alpha = 0.05$ , lo que permitió rechazar la hipótesis nula y confirmar la existencia de una correlación significativa (Rho de Spearman = 0.773) entre la actividad física y la coordinación motora gruesa. Estos resultados indican una relación significativa entre la realización de actividad física y el desarrollo de habilidades de coordinación motora gruesa en los estudiantes evaluados.

Phillipps (2022) de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, tesis titulada: “La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado de Lima – UGEL Lima Metropolitana” Dicha investigación tuvo como objetivo: determinar la relación entre las variables: actividad física y coordinación motora gruesa ante los escolares del quinto ciclo del nivel primaria de la institución educativa N°1149 “Sagrado Corazón de Jesús” en el Cercado de Lima. La tipología del estudio corresponde a un diseño correlacional - no experimental, cuya población integrada de 108 escolares, para ello se utilizaron dos instrumentos: El Cuestionario de Godin y Shephard como el Test de Coordinación corporal infantil KTK, ambos instrumentos ampliamente utilizados en estudios de esta naturaleza. Según la confrontación de los aspectos teóricos con los resultados estadísticos, en ello se observa que existe una correlación significativa entre las variables: actividad física y coordinación motora gruesa. Así mismo, se concluye que debemos tener presente que la coordinación motora gruesa necesita ser trabajada desde estadio de edades tempranas debidamente señalada por autores e investigadores que han escrito sobre el desarrollo motor.

## CAPÍTULO II

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### 2.1. La Educación física

La disciplina de Educación Física ha experimentado una notable evolución, reflejando los avances culturales, científicos, sociales y tecnológicos del mundo contemporáneo. En una sociedad que valora cada vez más los hábitos de vida saludables, la importancia de mantener una buena higiene y cuidar la salud física, psicológica y emocional se ha vuelto primordial. Por tanto, la Educación Física aspira a cultivar en los estudiantes una actitud crítica y reflexiva sobre la importancia de preservar su salud y la de sus semejantes, fomentando la autonomía y la capacidad para tomar decisiones significativas en sus vidas.

Dentro del marco del Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB), el perfil de salida para los estudiantes de esta área curricular establece la necesidad de desarrollar competencias clave, entre las cuales se destacan:

La capacidad para moverse de manera independiente, aprovechando su motricidad.

La habilidad para interactuar con otros mediante habilidades sociomotrices.

El compromiso con un estilo de vida saludable. (MINEDU, 2017)

Estas competencias resaltan el compromiso de la educación física con la formación integral de los alumnos, preparándolos para enfrentar los desafíos de un mundo en constante cambio y para contribuir activamente al bienestar colectivo.

## **2.2. ¿Cuál es el enfoque en el que se sustenta el Área de Educación Física?**

El enfoque pedagógico de la Educación Física se fundamenta en la concepción de la corporeidad, entendiendo al cuerpo humano no solo como un ente en evolución biológica, sino también como un vehículo para la acción, el pensamiento, la emoción, el conocimiento, la comunicación y el afecto. Esta perspectiva enfatiza la importancia de que el alumno comprenda y valore la movilidad intencionada y la interacción con su entorno, viendo el movimiento como un medio para desarrollar su autonomía personal, modificar su percepción corporal y construir su identidad en distintos ámbitos de su vida.

Desde este punto de vista, la Educación Física se convierte en un campo dinámico y continuo que acompaña a los estudiantes a lo largo de su vida, permitiéndoles establecer una relación consciente con su bienestar físico, psicológico y social. Según el Ministerio de Educación (2016), esta área curricular no solo promueve hábitos de vida saludable, como la práctica regular de actividad física y el consumo responsable, sino que también busca desarrollar una conciencia sociocrítica enfocada en la salud y la calidad de vida.

Además, la Educación Física actúa como un escenario social donde niños y adolescentes aplican y negocian normas de convivencia, respetando reglas y demostrando conductas adecuadas frente a diversos desafíos. A través de su práctica, se fomenta la interacción con otras disciplinas, mejorando así las capacidades físicas, la autonomía personal, la socialización, la autoestima, el pensamiento crítico y la resolución de problemas relacionados con la vida cotidiana y la convivencia social.

La Educación Física es esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, alineándose con disciplinas como la psicología, la filosofía y la biología para formar individuos bio-psico-sociales. Su práctica continua es crucial para el mantenimiento de la salud, la gestión emocional y la adaptación a los desafíos externos. En particular, en los adolescentes, contribuye significativamente a la regulación de comportamientos y a enfrentar la vida con optimismo y serenidad, preparándolos para superar las

presiones sociales y personales, y proyectarse hacia el futuro con una actitud emocional equilibrada y positiva.

### **2.3. ¿Cuáles son las competencias, capacidades, estándares de aprendizaje y sus desempeños del área?**

#### **“Competencia: se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”:**

El estudiante desarrolla una comprensión profunda y consciente de su relación con el entorno y las personas que lo rodean, lo cual es esencial para la formación de su identidad y el fortalecimiento de su autoestima. Adquiere la habilidad de organizar y ejecutar sus movimientos de manera eficiente, adaptándolos a sus capacidades individuales en diversas actividades físicas, como juegos, deportes y tareas diarias. Esta capacidad le permite también expresar y transmitir mediante el cuerpo sus ideas, emociones y sentimientos, utilizando gestos, posturas y variaciones en el tono muscular.

Esta competencia engloba habilidades clave, tales como:

- **Comprensión del propio cuerpo:** El estudiante aprende a ser consciente de su cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento, y cómo este se relaciona con el espacio, el tiempo, los objetos y las demás personas en su entorno.
- **Expresión corporal:** El individuo utiliza el lenguaje corporal como medio para comunicar sentimientos, emociones y pensamientos. Esto incluye el manejo del tono muscular, gestos, mímicas, posturas y movimientos, fomentando la creatividad a través de la exploración de todas las posibilidades que su cuerpo y el movimiento le ofrecen.

#### **Nivel de competencia descrito:**

- El estudiante muestra autonomía en su movilidad al comprender cómo su imagen corporal y la percepción que otros tienen de él afectan su autoconcepto.
- Ejecuta destrezas motoras específicas, ajustando su tono, postura y equilibrio, considerando la posición y movimiento de objetos y personas, así como sus propios desplazamientos. Crea secuencias de movimientos y gestos que le permiten expresar

sus emociones, integrando ritmo y música y haciendo uso de diversos materiales. (Ministerio de Educación, 2016)

#### **2.4. Importancia de la Educación Física**

La educación física desempeña un rol crucial en la formación integral de los estudiantes, tal como lo señala Fernández (2020), destacando su relevancia como una disciplina esencial que, desde una edad temprana, facilita el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y emocionales vitales para la vida cotidiana y futura de los niños. Esta área es fundamental para potenciar el crecimiento de los niños en relación con el entorno lúdico, permitiéndoles explorar y mejorar sus capacidades físicas.

El componente lúdico de la educación física es clave para fomentar la espontaneidad, la creatividad, el respeto por los demás y por las normas, así como para promover el autovalor y el aprecio hacia los compañeros. Por esta razón, es esencial incluir en el currículo escolar juegos y actividades recreativas que no solo diviertan sino que también enseñen diferentes deportes. Fernández (2020) critica la falta de reconocimiento de la importancia de la educación física en la educación primaria, argumentando que, al igual que otras disciplinas académicas, contribuye significativamente al desarrollo integral de los estudiantes, promoviendo su bienestar personal y social, y la preservación de su cultura.

Las sesiones de educación física ofrecen a los estudiantes la oportunidad de experimentar con nuevas formas de movimiento de manera lúdica y deportiva, permitiéndoles demostrar su creatividad y espontaneidad. Estas experiencias son fundamentales para el desarrollo integral del estudiante, combinando el aprendizaje físico, mental y espiritual, y brindando equilibrio emocional y social necesario para enfrentar desafíos en otras áreas de estudio.

Un ejemplo ilustrativo de su impacto es la mejora en la motricidad observada en los estudiantes cuando aplican conceptos de orientación espacial, tanto en contextos corporales como cognitivos, como, por ejemplo, al realizar trazos en papel. Aunque es poco probable que todos los estudiantes se conviertan en deportistas profesionales, la práctica regular de actividad física es esencial para la salud diaria, previniendo

problemas como dolores musculares, adormecimiento de extremidades y varices causadas por el sedentarismo. En conclusión, la educación física es una pieza clave en el desarrollo holístico de los estudiantes, preparándolos para una vida activa y saludable.

## **2.5. La Actividad Física**

Según Dávila (2010), la actividad física se entiende como cualquier movimiento corporal resultante de la contracción de músculos esqueléticos, que, enmarcado en procesos biomecánicos y bioquímicos, desencadena respuestas corporales. Estas promueven distintos estados de salud y niveles de rendimiento físico. Por ende, los movimientos físicos son el fruto de contracciones musculares que generan acciones biomecánicas.

La capacidad de respuesta a la actividad física, o entrenabilidad, depende en gran medida de factores genéticos y es independiente de variables como raza, género, edad o clase social. Esta investigación busca ofrecer teorías y métodos que guíen a los educadores en cómo incentivar actividades físicas en niños pequeños, sin comprometer su desarrollo natural.

Dávila destaca (2010) que los niños en edad primaria intentan realizar tareas motrices más allá de sus capacidades reales, como trepar alturas mayores o mantener el equilibrio en superficies estrechas. Esto señala el inicio de su exploración y combinación de movimientos diversos, como saltar o lanzar, resaltando su interés en perfeccionar estas habilidades conforme se adaptan a nuevos desafíos motrices.

Además, la complejidad de los movimientos en niños de esta edad no solo refleja un avance en habilidades motrices básicas sino también un creciente interés en actividades pre-deportivas y exploraciones al aire libre, lo que vincula el desarrollo motor con las esferas cognitiva y emocional.

Es crucial reconocer que estas observaciones se basan en el desarrollo típico, aunque existen variaciones individuales. La pedagogía enfrenta el desafío de atender estas diferencias, evaluando y ajustando el apoyo educativo según cada caso.

A nivel intelectual y lingüístico, los niños de seis años muestran una capacidad de expresión más clara y fluida, son inquisitivos sobre el mundo que les rodea, establecen relaciones sociales efectivas y muestran aprecio por el medio ambiente. Esta edad se caracteriza por una intensa respuesta emocional a fenómenos naturales y sociales, reflejando la profundidad de su experiencia emotiva ante el mundo.

## **2.6. Actividades físicas que permiten el desarrollo de la motricidad gruesa**

### **2.6.1. Área esquema corporal**

Para fomentar el desarrollo del esquema corporal en estudiantes de los primeros grados de primaria, se propone una serie de actividades enfocadas en este objetivo, basadas en principios científicos.

**Objetivo:** Estimular el conocimiento y conciencia que los estudiantes tienen sobre su cuerpo, tanto en reposo como en movimiento, y su interacción con el entorno.

**Fundamento Científico:** Según Le Boulch, el esquema corporal representa el conocimiento intuitivo y global de nuestro propio cuerpo, en diferentes estados y en relación con el espacio y objetos que nos rodean. Un esquema corporal bien desarrollado es crucial para una adecuada orientación espaciotemporal, la cual es fundamental para el aprendizaje de la lectoescritura y para movimientos coordinados y seguros.

#### **Acciones a Realizar:**

- Practicar caminatas variadas: sobre los lados de los pies, puntillas, talones, y descalzos.
- Seguir líneas rectas y curvas, conscientemente posicionando manos, pies y cuerpo.
- Caminar individualmente o en parejas, explorando el espacio de manera libre.

- Avanzar y retroceder sobre una línea recta.
- Practicar el gateo en ambas direcciones.
- Subir y bajar escaleras.
- Mantener el equilibrio con un objeto sobre la cabeza.
- Realizar actividades diarias como lavarse, peinarse y vestirse.
- Mover distintas partes del cuerpo de forma consciente.
- Identificar partes del cuerpo en sí mismos y en un muñeco.
- Dibujar el contorno del propio cuerpo en el suelo.
- Escuchar y sentir los sonidos propios del cuerpo, como el pulso y la respiración.
- Imitar a animales o personajes mediante movimientos.
- Saltar sobre obstáculos pequeños.
- Seguir ritmos variados con diferentes partes del cuerpo.
- Moverse al ritmo de la música, explorando diferentes movimientos.
- Experimentar con diversas posturas al sentarse.
- Explorar sensaciones al recostarse sobre distintas superficies.
- Desplazarse de múltiples formas, adaptando la velocidad y dirección del movimiento.

Estas actividades están diseñadas para mejorar la percepción que los estudiantes tienen de su cuerpo y su capacidad para moverse de manera coordinada y segura en su entorno, contribuyendo así a su desarrollo físico y cognitivo integral.

### **2.6.2. Aspecto dominio de la lateralidad**

**Objetivo:** Fomentar el desarrollo de la lateralidad en los estudiantes para prevenir dificultades en su proceso de aprendizaje.

**Fundamento Científico:** La lateralidad hace referencia a la predominancia funcional de uno de los hemisferios cerebrales sobre el otro, determinando así si una persona es diestra, zurda o ambidiestra. Esta característica se manifiesta en la preferencia y habilidad mayor de un lado del cuerpo sobre el otro, observable en actividades cotidianas y gestos desde la infancia. Durante los primeros años, se puede

observar una tendencia hacia la dominancia de un hemisferio, la cual se consolida a lo largo del desarrollo.

**Acciones a Ejecutar:**

- Realizar giros de cabeza hacia la derecha e izquierda para promover la orientación espacial.
- Participar en juegos de rayuela que estimulen el reconocimiento y control de la lateralidad.
- Usar predominantemente la mano más habilidosa para sujetarse de pasamanos y subir escaleras, fortaleciendo así la coordinación y preferencia lateral.
- Levantar simultáneamente dos extremidades del mismo lado del cuerpo para reforzar la conciencia de la lateralidad.
- Practicar ejercicios de dirección con objetos, como mover una pelota arriba, abajo, dentro y fuera, mejorando la orientación espacial.
- Jugar a la “Gallinita Ciega”, utilizando indicaciones de ubicación (derecha, izquierda, adelante, atrás) para afianzar el entendimiento de direcciones relativas.
- Identificar los lados derecho e izquierdo en un compañero, para reforzar el conocimiento de la lateralidad en relación con otros.
- Manipular objetos como pelotas y esponjas con la mano y pie dominantes, afianzando la preferencia lateral.
- Ejercitar el uso de la mano más habilidosa en diversas actividades, como transportar utensilios y derribar objetos, consolidando así la destreza y preferencia lateral.
- Involucrar el lado dominante en juegos que requieran escuchar y transmitir mensajes, como el teléfono descompuesto, para integrar la lateralidad en actividades de comunicación.
- Orientarse dentro de figuras geométricas dibujadas en el suelo, saltando hacia los puntos cardinales indicados, para mejorar la coordinación y el entendimiento espacial.

Estas actividades están diseñadas para apoyar el desarrollo de la lateralidad en los estudiantes, mejorando su orientación espacial, coordinación y habilidades motoras, elementos clave para su éxito en diversas áreas del aprendizaje.

### 2.6.3. Aspecto espacial – temporal

**Propósito:** Fomentar el desarrollo de la orientación temporo-espacial como base fundamental para el aprendizaje de la lectoescritura.

**Fundamento Científico:** Investigaciones han demostrado que el entendimiento del tiempo y el espacio se fundamenta en la interpretación de una amplia gama de datos sensoriales. La percepción del espacio está estrechamente ligada al conocimiento del propio cuerpo y se refiere a la organización de nuestro entorno, empezando por uno mismo y extendiéndose a las personas y objetos, ya estén en movimiento o estáticos.

#### **Actividades:**

**Viaje Espacial:** Invitar a los estudiantes a participar en un juego imaginativo donde deban ubicarse en distintas posiciones (arriba, abajo, lejos, cerca, dentro, fuera, derecha, izquierda) siguiendo las indicaciones dadas por el educador.

**Ejercicio de la Soguilla:** Colocar a los estudiantes uno frente al otros separados por una cuerda y pedirles que sigan las instrucciones del docente para mover la cuerda en diferentes direcciones, fomentando la percepción espacial relativa a otra persona.

**El Zoológico:** Anima a los estudiantes a imitar los movimientos característicos de diversos animales (como el andar de los monos con brazos abajo, de las jirafas con brazos arriba o de los cóndores con brazos extendidos), permitiendo variaciones creativas por parte del docente para enriquecer la experiencia.

**Tender la Cama:** Dirigir un juego en el que los estudiantes deben simular el proceso de tender una cama, colocando ordenadamente las sábanas, frazadas, cubrecamas y fundas de almohadas, promoviendo la organización espacial y la secuenciación.

Estas actividades están diseñadas para mejorar la comprensión de los estudiantes sobre la orientación temporo-espacial, crucial para su desarrollo cognitivo y la adquisición de habilidades fundamentales como la lectura y escritura.

#### 2.6.4. Área coordinación del movimiento o coordinación dinámica

**Objetivo:** Mejorar la agilidad, rapidez de reacción, coordinación y control corporal a través de movimientos coordinados de las extremidades superiores e inferiores.

**Fundamento Científico:** La coordinación de movimientos se basa en la interacción de múltiples grupos musculares para realizar actividades complejas. La eficacia de estos movimientos, estimulados por señales específicas, resulta en una serie coordinada de acciones. Esta habilidad es crucial para adaptarse a las demandas del entorno y requiere de la integración del sistema sensoriomotor y el sistema nervioso. Un desarrollo insuficiente en esta área puede afectar la capacidad de realizar tareas complejas, incluyendo el impacto en habilidades de lectura, por la dificultad en organizar visualmente las palabras y conceptos.

##### **Acciones a Realizar:**

- Lanzar y atrapar bolas de papel en el aire antes de que toquen el suelo.
- Practicar tiros a un aro con una pelota de trapo desde varias distancias y ángulos.
- Derribar juguetes pequeños rodando una bola o jugando al boliche.
- Transferir objetos de una mano a otra, incluyendo boliches, pequeñas esferas, conos y naipes.
- Equilibrarse en un pie con los ojos cerrados y manos hacia abajo.
- Mantener el equilibrio de pie con los brazos extendidos horizontalmente y ojos cerrados.
- Realizar saltos en un solo pie hacia distintas direcciones: derecha, izquierda, adelante y atrás.
- Practicar el dribling o bote con balones de diferentes tamaños, alternando el uso de ambas manos, así como la mano derecha e izquierda exclusivamente.
- Navegar por un circuito de hula hoops a diferentes alturas y posiciones, incluyendo acciones como agacharse, arrastrarse, gatear y rodar.
- Saltar sobre diversos objetos dispuestos en el área de juego, adoptando diferentes técnicas y estilos.
- Desplazarse a través de un laberinto construido con materiales reciclables.

Estas actividades están diseñadas para promover un desarrollo equilibrado y versátil de las capacidades motoras en los niños, permitiéndoles responder de manera efectiva a las variadas demandas físicas y cognitivas de su entorno.

### **2.6.5. Área coordinación viso-auditiva-motora**

**Objetivo:** Fomentar el desarrollo de capacidades rítmicas en los niños.

**Fundamento Científico:** La habilidad rítmica integra la coordinación neuro-muscular, la percepción visual y la memoria acústica para procesar y actuar en consonancia con secuencias de sonidos de manera ordenada. Esta destreza, intrínsecamente ligada al manejo del tiempo y el espacio, es esencial para sincronizar la velocidad, la dirección y el ritmo de los movimientos. La ausencia de una base rítmica adecuada puede interferir con la ejecución eficiente de tareas que requieran patrones de movimiento repetitivos.

**Actividades:**

- Practicar saltos al ritmo de una cuerda, variando los patrones rítmicos.
- Imitar sonidos rítmicos como el galope de los caballos.
- Avanzar de círculo en círculo al son de un tambor, adaptando la velocidad de los saltos al ritmo.
- Danzar dentro de anillos al compás de diferentes géneros musicales, tales como salsa, merengue, lambada, huayno y marinera, adaptando los movimientos al ritmo de cada melodía.
- Marchar ajustando el tamaño de los pasos al ritmo marcado por diferentes sonidos.
- Seguir el compás de un instrumento musical a través de marchas, saltos y brincos, coordinando los movimientos con las variaciones rítmicas.

Estas actividades están diseñadas para enriquecer la percepción rítmica de los niños, mejorando su capacidad para integrar y expresar secuencias rítmicas mediante el movimiento, lo que contribuye significativamente a su desarrollo motriz y cognitivo.

## **CAPÍTULO III**

### **MOTRICIDAD GRUESA**

#### **3.1. Motricidad**

La motricidad es un concepto clave que amerita la comprensión de diversas definiciones. Según Pazmiño & Proaño (2009), se describe como la habilidad innata de humanos y animales para generar movimiento por sí mismos, lo cual requiere de una coordinación y sincronización óptimas entre todas las estructuras implicadas en el acto motriz, incluyendo el sistema nervioso, los órganos sensoriales y el sistema musculoesquelético.

Pazmiño y Proaño (2009) también enfatizan que el movimiento no solo es una manifestación física, sino también un medio poderoso de expresión y comunicación, a través del cual se revelan las capacidades orgánicas, motoras, intelectuales y emocionales del ser.

#### **3.2. Coordinación motora gruesa**

Rodríguez (2000) conceptualiza la coordinación motora gruesa como el desarrollo progresivo de habilidades en niños para mover sus músculos de manera armoniosa, permitiéndoles lograr y mantener el equilibrio de su cabeza, torso y extremidades. Este proceso les facilita realizar acciones como sentarse, gatear, ponerse de pie y moverse ágilmente al caminar y correr.

Según Pazmiño y Proaño (2009), la coordinación motora gruesa se define como la habilidad de coordinar grandes grupos musculares para ejecutar movimientos que involucran varios segmentos del cuerpo de manera independiente. Esta habilidad requiere una integración efectiva del esquema corporal y un manejo preciso del cuerpo, lo que permite sincronizar movimientos complejos como saltar o brincar en un pie.

Conde (2007) describe la motricidad gruesa como el conjunto de habilidades relacionadas con el crecimiento físico y el desarrollo psicomotor del niño, especialmente en lo que respecta a actividades lúdicas y habilidades motoras básicas de manos, brazos, piernas y pies. Este proceso abarca desde el control inicial de la cabeza, pasando por el gateo y el caminar, hasta actividades más complejas como saltar y subir o bajar escaleras, marcando una evolución gradual en el dominio corporal y la coordinación motriz.

### **3.3. Coordinación corporal dinámico**

Según Comellas (1990), la coordinación dinámica corporal se define como la habilidad de una persona para controlar y movilizar las grandes partes de su cuerpo de manera voluntaria, armónica y precisa, siguiendo instrucciones específicas. Esta capacidad está directamente vinculada con diversas actividades musculares que fomentan el control del movimiento y, consecuentemente, el desarrollo de todas las habilidades motoras.

Comellas (1990) enfatiza la importancia de que el estudiante desarrolle un manejo y dominio sobre los principales segmentos corporales, identificando tanto sus fortalezas como debilidades. Esto les permitirá ganar confianza y autonomía. Es crucial que los estudiantes alcancen un nivel de madurez neurológica adecuado que les posibilite realizar movimientos acordes a su etapa de desarrollo sin exceder las expectativas que sobrepasen su edad y madurez física. La estimulación adecuada y la creación de un entorno propicio son esenciales para favorecer su desarrollo motor y emocional, mejorando así su seguridad, confianza y autoestima.

Comellas (1990) sugiere que, para facilitar su comprensión y estudio, el dominio corporal dinámico se divide en cuatro áreas principales, abordando así de manera integral el desarrollo de la coordinación motora gruesa en los individuos.

Según Comellas (1990), la coordinación general abarca todos los movimientos que un niño realiza, involucrando todas las partes del cuerpo a lo largo de su desarrollo. Esto incluye:

- **Movimientos Parciales:** Se refiere a la capacidad de realizar movimientos específicos de manera consciente, lo cual contribuye a la velocidad y dominio muscular, facilitando la ejecución de movimientos con mayor precisión.
- **Desplazamiento:** Capacidad de moverse de un lugar a otro de manera independiente. Aunque el orden de desarrollo puede variar entre niños, es crucial brindarles la oportunidad de practicarlo.

Comellas (1990) también destaca la importancia de considerar factores como el peso, la madurez ósea, el nivel de actividad y la motivación en el desarrollo de estas habilidades.

- **Carrera:** Es una habilidad que se desarrolla a lo largo del tiempo y requiere la coordinación de varios movimientos, incluyendo el dominio y la fuerza muscular, la capacidad respiratoria, la coordinación de piernas y brazos, la fluidez de movimientos y la resistencia.
- **Uso de Escaleras:** La habilidad para subir y bajar escaleras contribuye a la agilidad y mayor independencia del niño, la cual se va adquiriendo progresivamente con la madurez.
- **Trepar:** Esta actividad, que implica el uso de manos y piernas, ayuda a los niños a tener un mayor conocimiento y confianza en su cuerpo.
- **Saltar:** Se refiere a la habilidad de elevar el cuerpo del suelo, lo cual requiere fuerza en las piernas, equilibrio para aterrizar de manera segura y control para realizar desplazamientos.
- **Rastreo:** Capacidad de moverse rozando el suelo, inicialmente como forma de locomoción y luego como juego, favoreciendo el control corporal, la fuerza muscular, la regulación de la respiración y la resistencia muscular.

Estas actividades son fundamentales para el desarrollo integral de la motricidad gruesa en los niños, mejorando su coordinación, agilidad y confianza en sus movimientos.

### **Equilibrio:**

Según Comellas (1990, p. 27), el equilibrio se define como la habilidad para mantener o recuperar la postura normal tras realizar algún movimiento o actividad.

Esta capacidad en los seres humanos es controlada de forma voluntaria y autónoma. Para desarrollar el equilibrio en los niños, es crucial:

- Que el niño internalice la noción de su eje corporal.
- Que el alumno exhiba control sobre su cuerpo.

El equilibrio, siendo una habilidad intrínsecamente conectada al sistema nervioso del niño, puede ser mejorado a través de la realización de variadas actividades que estimulen esta capacidad esencial.

### **Ritmo:**

Comellas (1990) sostiene que el ritmo es una habilidad fundamental que los niños deben desarrollar, no solo para la ejecución de movimientos variados sino también para la capacidad de repetir estos movimientos de acuerdo con instrucciones específicas (p. 28).

A través del entrenamiento rítmico, se espera que el niño asimile conceptos relacionados con la interacción entre espacio y tiempo, además de aprender a coordinar sus movimientos de manera armónica y balanceada. Es esencial también enseñar a los niños a ver su cuerpo como un vehículo para la expresión de emociones y sentimientos, lo cual enriquecerá sus interacciones dentro de la familia, la comunidad y la sociedad en general, beneficiándolos a largo plazo.

### **Coordinación viso – motora:**

Comellas (1990, p. 31) destaca que la coordinación visomotora constituye un elemento esencial dentro del desarrollo de la motricidad gruesa en niños, dada su interconexión con la motricidad fina. Ambas dimensiones de la motricidad requieren de coordinación para la efectiva realización de actividades diversas. Así, un control adecuado en el ámbito de la motricidad gruesa facilitará un mayor dominio en el ámbito de la motricidad fina.

### **3.4. Dominio corporal estático**

Comellas (1990, p. 31) destaca que la coordinación visomotora constituye un elemento esencial dentro del desarrollo de la motricidad gruesa en niños, dada su interconexión con la motricidad fina. Ambas dimensiones de la motricidad requieren de coordinación para la efectiva realización de actividades diversas. Así, un control adecuado en el ámbito de la motricidad gruesa facilitará un mayor dominio en el ámbito de la motricidad fina.

Comellas (1990, p. 33) señala que la respiración no solo es un acto benéfico para el individuo, sino que su efectividad depende de la interacción entre una técnica respiratoria adecuada, la conciencia del acto y la capacidad para enfocarse en él. Es crucial reconocer la relevancia de respirar correctamente para permitir su ajuste y regulación adecuados. Comprender y ser conscientes de las dos etapas principales de la respiración es esencial:

- **Inspiración:** Esta fase involucra la inhalación de aire hacia los pulmones, donde la sangre se oxigena antes de ser bombeada por el corazón al resto del cuerpo. Durante esta etapa, se produce una notable expansión de la caja torácica.
- **Espiración:** Consiste en la exhalación del aire, ahora cargado de dióxido de carbono, desde los pulmones. Este proceso se caracteriza por una contracción de la caja torácica.

La correcta práctica de la respiración es fundamental, ya que su deficiencia puede influir negativamente en diversos aspectos psicológicos y de la personalidad,

potencialmente conduciendo a problemas como tartamudez, miedo, ansiedad, así como dificultades en la atención y concentración.

**Relajación:** Durand de Bousingen, citado por Comellas (1990, p. 34), subraya la importancia del tono muscular en el desarrollo de la personalidad del niño, influenciado significativamente por el entorno familiar. La práctica de la relajación es esencial para evitar la hipertoniá muscular y promover un estado de calma mental. Ajuriaguerra, mencionado por Lourdes (2008, p. 25), indica que la relajación reduce la tensión muscular, lo que permite al niño sentirse más cómodo con su cuerpo y mejora su estado emocional sin eliminar el tono muscular necesario para la acción. Por su parte, Le Boulch, citado por Lourdes (2008), considera la relajación como una herramienta clave para una adecuada educación postural, el reconocimiento del cuerpo y el control de la respiración a través de la concentración. Así, la relajación contribuye al desarrollo del autocontrol emocional y corporal del niño, promoviendo una mayor conciencia de su esquema corporal y sensaciones, y facilitando el aprendizaje de la relajación de forma integral o por segmentos.

**Tonicidad:** Según Comellas (1990, p. 25), la tonicidad se refiere a la tensión muscular necesaria para realizar diversas actividades. Es vital que el niño desarrolle un equilibrio tónico, lo cual se logra a través de experiencias sensitivas que le permitan adoptar distintas posturas y actitudes.

**Autocontrol:** Comellas (1990, p. 34) define el autocontrol como la capacidad del niño para manejar los movimientos y la postura de su cuerpo, adquirido mediante el dominio del tono muscular. Este control abarca movimientos conscientes, realizados voluntariamente y con intención, así como movimientos inconscientes, que son automáticos y regulados por el sistema nervioso.

### **3.5. El Esquema corporal**

Según Comellas (1990, p. 34), el esquema corporal juega un papel crucial en el desarrollo del individuo, ya que facilita una relación armoniosa consigo mismo y con

su entorno. Esta comprensión profunda del propio cuerpo previene futuros problemas que podrían influir negativamente en la personalidad. La internalización del esquema corporal conduce a una mayor conciencia del yo, así como de los objetos y el espacio que nos rodea.

El esquema corporal implica un conocimiento consciente del cuerpo, sus partes y funciones. Paúl Schilder, citado por Zapata (2001, p. 45), describe el esquema corporal como "la representación mental tridimensional que cada persona tiene de sí misma". Este se desarrolla desde el nacimiento, influido significativamente por las interacciones físicas tempranas, como las caricias y el contacto con la madre, proporcionando al bebé una percepción inicial de su cuerpo. Una construcción inadecuada del esquema corporal puede llevar a dificultades en la organización espaciotemporal, la coordinación motora, la confianza en las propias habilidades, la orientación izquierda-derecha, la postura, y problemas en habilidades académicas fundamentales como la lectura, la escritura y las matemáticas.

Para fomentar una adecuada conciencia corporal y de sus funciones, es esencial ir más allá de simplemente nombrar, tocar o enumerar las partes del cuerpo. Es crucial ofrecer experiencias a través de ejercicios que permitan a los niños experimentar y vivir su cuerpo de manera integral.

**Eje Corporal:** Es fundamental comprender qué es el eje corporal, el cual se refiere a la manera en que el cuerpo se organiza alrededor de un eje vertical, dividiéndose espacialmente en dos mitades simétricas. Comellas (1990) señala que para alcanzar esta comprensión, el individuo debe primero internalizar y trasladar mentalmente este eje a su propia imagen en el espejo y en relación con otros. Este entendimiento depende del nivel de maduración mental del individuo y de su capacidad para organizarse espacialmente.

**Lateralidad:** La lateralidad se define como un proceso neurológico vinculado a la dominancia de ciertos hemisferios cerebrales, ya sea el izquierdo o el derecho. Comellas (1990, p. 68) indica que esta dominancia no necesariamente es absoluta, ya que puede observarse una preferencia en el uso de la mano, el oído o el pie derechos,

lo cual sugiere que la fuerza y el control predominantes pueden estar en el lado opuesto del cerebro. Esto implica que la lateralidad comprende una compleja interacción entre distintas partes del cuerpo y el cerebro, lo que puede afectar la manera en que se realizan las actividades diarias y específicas.

La lateralidad es un proceso crucial que dota a las personas de la capacidad de orientarse en el espacio, lo cual implica para los educadores la necesidad de comprender y enseñar conceptos espaciales fundamentales como adelante y atrás, arriba y abajo, derecha e izquierda. Comellas (1990, p. 68) subraya que los niños no nacen con una preferencia lateral definida a nivel cerebral; esta se desarrolla con la maduración cerebral, determinando la dominancia de ciertos lados del cuerpo, lo cual afectará su orientación espacial y, eventualmente, habilidades como la escritura.

Para analizar la lateralidad, Comellas propone diferenciar entre lateralidad innata, basada en la preferencia natural del niño por usar una mano sobre la otra, y lateralidad socializada, influenciada por el entorno social, escolar y familiar. Se identifican varios tipos de lateralidad:

- **Lateralidad Integral:** Existe una clara dominancia, ya sea diestra o zurda.
- **Lateralidad no Integral:** La dominancia no es evidente y puede manifestarse como.
- **Lateralidad Cruzada:** Diferentes partes del cuerpo muestran preferencias opuestas, como ser diestro de mano y zurdo de ojo y oído.
- **Lateralidad Invertida:** Cambio de la mano predominante en actividades específicas.
- **Lateralidad Ambidiestra:** Capacidad para usar ambas manos sin preferencia definida.

Comellas (1990, p. 68) indica que la lateralidad puede estar influenciada por factores genéticos, la posición fetal y el contexto sociocultural. Mazet y Houzel, citados por Comellas, sugieren que una lateralización tardía o insuficiente puede afectar no solo actividades precisas como la escritura sino también la motricidad en general.

Según Binet y Simón, citados por Zapata (2001, p. 46), a los seis años, un niño puede identificar su mano o oreja derecha o izquierda, mientras que Piaget describe el desarrollo de la lateralidad en tres etapas: desde la perspectiva propia del niño, desde la perspectiva de los demás y, finalmente, en relación con el entorno.

Es esencial permitir a los niños explorar y usar ambas manos hasta que naturalmente elijan su preferencia. En casos donde no se define una preferencia, se debe fomentar el uso de la mano que demuestre mayor habilidad.

Direccionalidad: Comellas (1990, p. 69) define la direccionalidad como la capacidad de un niño para orientarse y moverse en el espacio exterior, utilizando conceptos espaciales aprendidos (como arriba, abajo, adelante, atrás, en medio, al lado) en relación con su propio cuerpo. Esta habilidad es crucial debido a su estrecha relación con sensaciones kinestésicas, que facilitan la orientación en el espacio; así como con percepciones laberínticas y visuales, que contribuyen a una correcta navegación y comprensión del entorno.

## CONCLUSIONES

- Primera. Es crucial desarrollar un documento guía que proporcione modelos específicos para la ejecución de ejercicios orientados a la mejora de la coordinación motriz gruesa en los estudiantes. La falta de coordinación motora gruesa limita significativamente su capacidad para realizar acciones motoras de manera eficaz, resaltando la importancia de fortalecer un equilibrio psicomotor y la fluidez en sus movimientos para cumplir con las demandas de diversas actividades físicas.
- Segunda. La promoción efectiva del desarrollo de habilidades motoras gruesas en los estudiantes se traduce directamente en una mejora en la realización de ejercicios, juegos y actividades deportivas. Este enfoque no solo potencia su capacidad física sino que también contribuye a su desarrollo integral, fomentando un estilo de vida activo y saludable desde temprana edad.
- Tercera. El trabajo en motricidad gruesa implica ejercitar movimientos que involucran los grandes grupos musculares, tales como piernas, cabeza, brazos, abdomen y espalda. Estos movimientos son esenciales para funciones básicas como levantar la cabeza, gatear, voltear, incorporarse, mantener el equilibrio y caminar, subrayando la conexión intrínseca entre la motricidad gruesa y el desarrollo físico general de los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda la creación de un manual o documento guía que detalle modelos y ejercicios específicos enfocados en el desarrollo de la coordinación motriz gruesa. Este material debe ser diseñado para ser una herramienta práctica para educadores y entrenadores, con el fin de facilitar la implementación de programas de ejercicio que mejoren la coordinación, el equilibrio y la fluidez de movimientos en estudiantes, contribuyendo así a su rendimiento óptimo en actividades físicas y deportivas.
- Se sugiere la implementación de programas escolares y extracurriculares que promuevan activamente el desarrollo de habilidades motoras gruesas desde una edad temprana. Estos programas deben incluir una variedad de ejercicios, juegos y actividades deportivas diseñadas para potenciar la capacidad física de los estudiantes, al mismo tiempo que se fomenta su desarrollo integral y se promueve un estilo de vida activo y saludable.
- Es esencial integrar ejercicios que trabajen los grandes grupos musculares dentro del currículo escolar de educación física. Los ejercicios deben estar dirigidos a mejorar habilidades fundamentales como levantar la cabeza, gatear, voltearse, incorporarse, mantener el equilibrio y caminar. La incorporación de estas actividades no solo refuerza la motricidad gruesa de los estudiantes, sino que también establece una base sólida para su desarrollo físico general y su bienestar a largo plazo.

## REFERENCIAS CITADAS

- Alarcón, G., Aravena, E., Fernandez, M., Enriquez, J., & Ruiz, L. (2018). *“Nivel de desarrollo motriz mediante aplicación de test de aprendizaje y desarrollo infantil en estudiantes de primero básico del colegio Blanca Estela Prat Carvajal de Hualpén, octava región, Chile.* [Tesis de Maestría de la Universidad de las Américas- Chile].
- Caguano, L. (2014). *La educación física en el desarrollo de la coordinación motriz gruesa de los estudiantes de cuarto y quinto grado de educación general básica, en la escuela Lcdo. Jaime Andrade Fabra del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi.* [Tesis de licenciatura en ciencias de la educación con mención en cultura física de la Universidad Técnica de Ambato].
- Castro, A. (2017). *Coordinación Motora Gruesa En Alumnos Del Segundo Grado De Primaria De Las Instituciones Educativas “Virgen Del Carmen “ y “Ciro Alegría” de Lima.* [Tesis de licenciatura en ciencias del deporte de la Universidad Alas Peruanas].
- Comellas, J. (1990). *La Psicomotricidad en preescolar.* . Barcelona: CEAC.SA.
- Conde, J. (2007). *Fundamentos para el desarrollo de la Motricidad.* Lima: Pera.
- Dávila, D. (10 de 12 de 2010). *Análisis de la actividad física y su incidencia en las destrezas motrices básicas en los cadetes del Colegio Militar Eloy Alfaro. Tesis de licenciatura de la Escuela Politécnica del Ejército.* Manta - Ecuador: EPE. Obtenido de extraido de [www//130/la-importancia-de-laeducacion-fisica-en-la-escuela.htm](http://www//130/la-importancia-de-laeducacion-fisica-en-la-escuela.htm):  
[www//130/la-importancia-de-laeducacion-fisica-en-la-escuela.htm](http://www//130/la-importancia-de-laeducacion-fisica-en-la-escuela.htm)
- Educación, M. d. (2008). *Diseño Curricular Nacional.* Lima: Publicaciones Minedu.
- Fernández, J. (7 de 12 de 2020). *efdeportes.com.* Obtenido de extraido [deefdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm](http://deefdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm):  
<https://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- Hernandez, R., & Rodríguez, S. (2000). *Manual operativo para la evaluación y estimulación del crecimiento y desarrollo del niño.* San José Costa Rica: EUNED.

- Lourdes, J. (2008). *Educación psicomotriz y actividades físicas*. Barcelona: Editorial Científico Médica.
- MINEDU. (2017). *CNEB*. Lima: MINEDU.
- Ministerio de Educación. (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria*. Lima: MINEDU.
- Ministerio de Educación. (2016). *Programa Curricular de Educación Primaria* . Lima: Minedu.
- Pazmiño, M., & Proaño, P. (2009). *Elaboración y aplicación de un manual de ejercicios para el desarrollo de la motricidad gruesa. Tesis de Licenciatura Universidad de Cotopaxi*. Cotopaxi: UC.
- Phillipps, C. (2022). *La actividad física y su relación con la coordinación motora gruesa en los estudiantes del quinto ciclo del nivel primaria de la I.E. 1149 Sagrado Corazón de Jesús Cercado de Lima – UGEL Lima Metropolitana*. [Tesis de maestría en educación con mención en actividad física para la salud de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
- Recena, C. R. (09 de 06 de 1992). *Didáctica de la educación física*. Recuperado el 27 de 01 de 2015, de Didáctica de la educación física.: [http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t06\\_carlosreig/1.htm](http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t06_carlosreig/1.htm)
- Rosales, M. (2021). *El juego y la motricidad gruesa en los niños de la escuela de educación básica Filomena Mora de Carrión ubicada en la ciudad de Loja*. . [Tesis de licenciatura en ciencias de la educación física de la Universidad Nacional de Loja].
- Valderrama, J. (2019). *Actividad física y coordinación motora gruesa en los estudiantes del V ciclo de la I. E. San Lucas del distrito de Chorrillos*. [Tesis de maestría psicología educativa de la Universidad César Vallejo].
- Zapata, O. (1991). *Psicomotricidad y el niño etapa maternal y preescolar*. México: Trillas.