

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Actividades lúdicas para fomentar la psicomotricidad en niños y niñas del nivel inicial**

**Trabajo Académico:**

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Autora:

**Margarita Arista Vargas**

**Piura – Perú**

**2020**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Actividades lúdicas para fomentar la psicomotricidad en niños y niñas del nivel inicial**

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**



**Actividades lúdicas para fomentar la psicomotricidad en niños y niñas del nivel inicial**

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

Margarita Arista Vargas (Autora)

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**

Para, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en la I.E Pontificia, 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 Oswaldo Albuquerque 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 lúdicas para fomentar la psicomotricidad en niños y niñas del nivel inicial”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial (a) **ARISTA VARGAS, MARGARITA**

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 15.

Por tanto, **ARISTA VARGAS, MARGARITA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

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 Albuquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Figuerola Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

## **DEDICATORIA.**

*A todos aquellos niños y niñas con quienes comparto  
día a día el trabajo pedagógico.*

*A ellos, con los que he aprendido a ser Maestra*

**Margarita**

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	5
INDICE .....	6
RESUMEN .....	7
ABSTRACT .....	8
CAPÍTULO I: .....	11
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.....	11
1.1. Antecedentes de la Investigación.....	11
CAPÍTULO II: .....	14
ACTIVIDADES LÚDICAS GRUPALES Y LA PSICOMOTICIDAD .....	14
2.1. Actividades grupales.....	14
2.2. Objetivos de las dinámicas grupales. ....	15
2.3. Psicomotricidad Gruesa. ....	15
2.4. Trabajando la Psicomotricidad .....	17
2.5. Ejercicios que ayudan a mejorar la psicomotricidad gruesa .....	17
CAPÍTULO III: .....	19
LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA .....	19
3.1 Actividades para promover la psicomotricidad gruesa.....	19
3.2 Coordinación de la dinámica general: .....	20
3.3 Coordinación corporal general: .....	21
3.4 Como mejorar la psicomotricidad .....	23
CAPÍTULO IV .....	25
ACTIVIDADES GRUPALES .....	25
4.1. El baile de las cintas .....	25
4.2. La cadena de papel.....	25
4.3. Lluvia de pelotas .....	26
4.4. Tiro al blanco con la rana .....	27
4.5. La danza .....	27
4.6. Jugar a la rayuela .....	28
4.7. Carreras de obstáculos .....	28
CONCLUSIONES .....	29
RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS CITADAS .....	31

## RESUMEN

El presente trabajo titulado: “**Actividades lúdicas para fomentar la psicomotricidad en Niños y Niñas del Nivel Inicial**” tiene como finalidad promover la ejecución de actividades lúdicas que fomenten el desarrollo de la psicomotricidad en los estudiantes del nivel inicial. Las actividades lúdicas son actividades físicas y mentales que se pueden realizar de forma libre o de forma organizada y planificada. Deben considerarse las capacidades de los niños, los objetivos, espacio y materiales para la actividad. Un niño activo está mejor preparado para crecer y desarrollarse integralmente. En tal sentido, proponemos el conocimiento y la práctica de dinámicas o actividades lúdicas, como: La rayuela, Las cintas, la Carrera de Obstáculos, el Salto de la Soga, el Circuito con círculos, entre otras.

**Palabras Clave: Actividad lúdica, desarrollo, psicomotricidad**

## **ABSTRACT**

The present work entitled: "**Playful activities to promote psychomotor skills in Boys and Girls of the Initial Level**" aims to promote the execution of recreational activities that promote the development of psychomotor skills in students of the initial level. Playful activities are physical and mental activities that can be carried out freely or in an organized and planned way. Children's abilities, objectives, space, and materials for the activity should be considered. An active child is better prepared to grow and develop fully. In this sense, we propose the knowledge and practice of dynamics or recreational activities, such as: Hopscotch, Tapes, Obstacle Course, Rope Jumping, Circuit with circles, among others.

**Key Words:** Playful activity, development, psychomotor skills

## INTRODUCCION

Los niños de la primera infancia son naturalmente activos. Por eso necesitan espacio y tiempo dedicado para movilizarse, saltar, jugar, correr, etc. Desde muy pequeños comienzan a moverse de un lugar a otro. Mantenerlos ocupados con actividad física es parte de su crecimiento y desarrollo. Por ejemplo, el juego en el vecindario no solo ayuda a lograr la integración con los compañeros, sino que también ayuda a desarrollar sus habilidades físicas y motrices gruesas.

En este sentido, una escuela o un jardín de infancia también deberían ayudar a mejorar el desarrollo de las habilidades motoras gruesas en los niños pequeños o menores. Para ello se debe implementar una serie de dinámicas grupales encaminadas al desarrollo de la motricidad gruesa, ya que esto facilita la implementación de las plataformas curriculares correspondientes a este nivel. Los niños desarrollan mejor su psicomotricidad si corren, saltan, juegan y lo hacen en pequeños grupos con objetivos concretos.

Actualmente vivimos en un mundo más moderno y tecnológico. Hoy contamos con más herramientas que en décadas anteriores para poder tener una mejor calidad de vida y satisfacer sus necesidades básicas apoyándonos básicamente en medios e instrumentos dotados de tecnología. Las familias siempre están ocupadas con muchas cosas. Dedicaremos el menor tiempo posible al cuidado de nuestros hijos menores. Sin darnos cuenta, estamos ocupados con las tareas del hogar y el trabajo y rara vez jugamos con sus hijos. Los niños pasan mucho tiempo frente a sus tabletas o teléfonos, lo que casi siempre termina en un cuadro de estrés o incluso de obesidad. Esta situación no permite que el niño logre un verdadero desarrollo físico y mental.

En este sentido, tanto el hogar como la escuela deben brindar estrategias para desarrollar la motricidad gruesa de los niños para que puedan desarrollarse plena y saludablemente física, mental e intelectualmente.

En ese sentido, debemos preguntarnos ¿Qué podemos hacer para trabajar la psicomotricidad gruesa en los niños del nivel inicial? ¿Servirán las dinámicas grupales para el desarrollo de la psicomotricidad gruesa en niños del nivel inicial? Preguntas que intentaremos de explicar en el presente trabajo

Por tal motivo, el objetivo general de este trabajo fue

Determinar la importancia de las actividades recreativas que contribuyen al desarrollo de la motricidad gruesa en los niños del nivel inicial.

- Conceptualizar qué son las actividades lúdicas y qué es psicomotricidad.
- Determinar la importancia del desarrollo de la psicomotricidad en niños del nivel inicial.
- Describir y proponer diversas actividades lúdicas, su intencionalidad, pertinencia e importancia para niños del nivel inicial.

Por ello, se propone una serie de actividades dinámicas o lúdicas con objetivos a alcanzar, determinantes para mejorar el desarrollo de la psicomotricidad general.

Finalmente, me gustaría agradecer a los padres que han apoyado incondicionalmente mi trabajo con niños adolescentes en el aula virtual, porque a pesar de las adversidades, los desafíos son alcanzables. Gracias.

## CAPÍTULO I:

### ANTECEDENTES DE ESTUDIOS.

#### 1.1. Antecedentes de la Investigación

Para tener alguna referencia a nuestro trabajo de investigación sobre dinámicas de grupo que permitan el desarrollo de la motricidad gruesa, se han considerado algunos aportes de trabajos de investigación recientes, los cuales anotamos a continuación.

(CHAPOÑAN, 2018) en su trabajo de tesis **Promoviendo juegos psicomotrices y deportivos como estilo de vida saludable en los niños**, afirma que La actividad física constante de todo tipo tiene un impacto positivo en la salud de un niño, y en los primeros años de vida, los niños y las niñas se enfrentan al desafío de aprender sobre su cuerpo y lo que puede hacer, desarrollando audaz y rápidamente habilidades motoras gruesas y finas, y los nuevos desafíos de nuestra sociedad, permitiéndole expandir sus capacidades físicas todos los días mientras experimenta una sensación de plenitud y perseverancia, la actividad física está asociada con una vida activa y saludable, los padres deben limitar el sedentarismo, encontrar un espacio seguro para tomarse un tiempo para compartir con tus hijos Nuestros niños no cuentan con el espacio adecuado en su entorno familiar (infraestructura espacial), los docentes no brindan una variedad de oportunidades para el desarrollo de la psicomotricidad, los padres piensan que jugar es una pérdida de tiempo. (PUCP, 2020).

(MESCUA, 2018), en su Tesis: **Estudio del desempeño motor y el estatus ponderal en niños del nivel inicial en el distrito de Huayucachi de la provincia de Huancayo 2016** Se presenta un estudio para caracterizar e identificar diferencias significativas en el desempeño motor y estado ponderal entre niños de niveles iniciales de

la zona de Huayucachi según sexo y edad. Para métodos: La muestra estuvo conformada por 254 estudiantes (123 niñas y 131 niños), con edades comprendidas entre los 3 y 5 años, de 9 instituciones educativas diferentes de la etapa primaria de la administración pública del distrito de Huayucachi. El desempeño motor se evaluó con el Pre-Test Portfolio (PTB) de Morris et al. (1982), que incluyó 6 pruebas, entre las cuales las pruebas fueron: equilibrio, carrera de ida y vuelta, agarre, carrera de velocidad, impulso horizontal y lanzamiento de tenis; mientras que para la evaluación del estado de peso, índice de masa corporal (IMC) se utilizó, que no es más que la relación de indicadores antropométricos como la talla y el peso, calculados en (kg/m<sup>2</sup>). Clasificar el IMC, el sobrepeso y la obesidad de cada niño. Se utilizaron los valores de corte propuestos por el International Obesity Task Force (Cole, 2000). Los resultados del análisis revelaron diferencias en los patrones de comportamiento de los valores medios de las distintas pruebas de capacidad de ejercicio a distintas edades, mostrando características diferentes según el género. Estaba claro que la media más alta de los chicos era claramente dominante en tareas que requerían fuerza y velocidad (como saltar, lanzar y correr), pero la media de las chicas era más alta que la de los chicos en tareas que requerían fuerza y velocidad que requerían equilibrio. Mostrando así deformidades sexuales. Por otro lado, los resultados arrojaron que el 95,7% de toda la muestra tenían peso normal; mientras que el 3,5% presentaba sobrepeso, solo el 0,8% presentaba obesidad. ( (UNE R. I., 2020).

(AGUILERA, E.; MARTINEZ, J.; TOBALINO, G., 2014), en su Tesis: **Estudio de la coordinación motora gruesa en niños de primer grado de primaria de las Instituciones Educativas Municipales Víctor Andrés Belaunde 1287 y Amauta II 216-1285 del distrito de Ate-Lima año 2014** cuyos resultados son que Diferencias significativas en el nivel de coordinación motora gruesa en niños de primer grado entre instituciones educativas municipales Víctor Andrés Belaunde 1287 y Amauta II 216-1285 del distrito de Ate-Lima en el año 2014. El método es descriptivo y tiene un diseño no específico, un experimento comparativo, la muestra es de 50 niños del primer grado de primaria. Para la recolección de datos, se aplicó la Batería de Coordinación Motora Infantil (Koorperkoordinations Test fur Kinder - KTK). Los resultados muestran que: A un nivel de confianza del 95% se encontró: Diferencias significativas en el nivel de

coordinación motora gruesa entre las instituciones educativas municipales Víctor Andrés Belaunde 1287 y Amauta II 216- 1° grado de primaria- 1285 del distrito de Ate-lima en 2014 (en L. E.M. Víctor A. Belaunde 1287 mayor en  $p < 0,05$ ) (UNE R. , 2014).

Por otro lado, (RÍOS, 2015), en su tesis de postgrado titulada: El uso terapéutico de los juegos de motricidad gruesa, en el tratamiento de la hiperactividad en los niños del nivel inicial 2 del instituto educativo Antonio Peña Celi, de la ciudad de Loja, periodo 2012- 2013. Las guías alternativas concluyeron que los juegos de motricidad gruesa son de gran ayuda en el tratamiento de niños con TDAH, trastorno de conducta o déficit de atención porque realizan acciones musculares y posturales colectivas a través del movimiento de todo el cuerpo o de grandes partes del cuerpo. (RÍOS, 2015, pág. 64).

Asimismo, (ROSADA H., 2017) en su tesis **Desarrollo de habilidades de motricidad gruesa a través de la clase de educación física, para niños de preprimaria**, Aumenta la probabilidad de que los maestros de niños de 6 años participen y demuestren el desarrollo de habilidades motoras gruesas a través de la planificación de lecciones de educación física y el uso de la Guía de desarrollo de habilidades motoras gruesas.

## **CAPÍTULO II:**

### **ACTIVIDADES LÚDICAS GRUPALES Y LA PSICOMOTICIDAD**

#### **2.1. Actividades grupales**

Hay muchas definiciones de dinámica de grupo. Sin embargo, lo que hemos elegido para nuestro trabajo es: las dinámicas de grupo son formas o medios de cómo los estudiantes tienden a aumentar su motivación o estado de ánimo con el fin de lograr el máximo rendimiento en el aprendizaje durante el proceso de enseñanza.

La dinámica de grupo es un conjunto de conocimientos teóricos y herramientas, en forma de técnicas grupales, que nos permiten entender un grupo, cómo gestionarlo, aumentar su productividad, fortalecer las relaciones internas y aumentar la satisfacción de quienes lo integran.

Por otro lado, cuando hablamos de dinámicas de grupo para mejorar la motricidad gruesa, nos referimos a aquellas que priorizan la actividad física para involucrar nuestro cuerpo.

Según (BATTEGAY, 1990), La dinámica de grupo es una ciencia aplicada que consiste en un conjunto de técnicas y métodos que realmente funcionan, cuyo propósito es ayudar a resolver problemas y conflictos interpersonales.

En este sentido, las dinámicas de grupo tienen la capacidad de suscitar impulsos y motivaciones específicas, así como dinámicas externas e internas, de modo que las energías que poseen los individuos se integren mejor para alcanzar las metas del grupo.

## **2.2. Objetivos de las dinámicas grupales.**

En general, las dinámicas de grupo tienen objetivos similares. Como tales, están orientados a la participación de un grupo de personas que buscan un propósito.

Según (ADAME, 2009, pág. 2), las dinámicas grupales tienen características generales que comparten, pero que difieren en la técnica. Entre ellas podemos señalar las siguientes:

- Promover la participación y colaboración entre sus miembros.
- Anime a completar un grupo de ideas a lo largo del tiempo.
- Fomentar la escucha activa, comprensiva y empática.
- Fomentar la autonomía, la creatividad y la colaboración.
- Promover la seguridad personal de sus integrantes y equipos.
- Desarrollar una actitud positiva para afrontar y resolver otros problemas.
- Fomentar la adaptación personal a través de una actitud positiva.
- Fomenta las relaciones.
- Ayuda mucho en el proceso de socialización del individuo durante la niñez y la adolescencia, encontrando casi siempre el equilibrio emocional.

## **2.3. Psicomotricidad Gruesa.**

La motricidad gruesa se encarga de trabajar todas las partes del cuerpo a través de movimientos más bruscos como caminar, correr, saltar y otras actividades que requieren fuerza y fortalecen todas las partes del cuerpo.

Es importante desarrollar habilidades motoras gruesas desde una edad temprana para que los niños puedan desarrollar músculos y ganar agilidad.

Con el tiempo y a través de diferentes ejercicios, los niños pueden conectar el movimiento físico con emociones, pensamientos y sentimientos. De esta manera pueden expresarse a través de cada parte de su cuerpo y saber lo que pueden hacer controlando su cuerpo y sus emociones.

Con la psicomotricidad gruesa se pueden realizar grandes movimientos para cambiar la posición del cuerpo y mantener el equilibrio para poder realizar diferentes actividades e incluso caminar de forma adecuada sin caerse.

Es importante que los bebés trabajen los músculos gruesos, especialmente cuando comienzan a caminar, porque los movimientos grandes son más fáciles para ellos que los precisos. Asimismo, el movimiento físico a través de ejercicios de psicomotricidad gruesa puede ayudar a los niños a expresarse adecuadamente a través de los gestos.

Después de los 6 meses, el bebé comienza a hacer movimientos más potentes, que pueden fortalecer los músculos bajo la guía. Con el tiempo, será más fácil caminar y correr.

La motricidad gruesa según **Jiménez, Juan, 1982**, Se define como un conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten el movimiento y la coordinación, movimiento y movimiento de los miembros. Estos movimientos resultan de la contracción y relajación de varios grupos musculares. Para ello entran en juego los receptores sensoriales ubicados en la piel y los propioceptores de los músculos y tendones. Estos receptores informan al sistema nervioso central de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo. (En: (MSc. PENTÓN HERNANDEZ, 2004).

**Garza Fernández, Franco (1978)** Defina Motricidad Gruesa o Gruesa: Se refiere a los movimientos musculares generales o también llamados de masa que controlan el cuerpo, estos hacen que el niño pase de la dependencia absoluta al movimiento solitario.

(control de la cabeza, sentarse, girar, gatear, ponerse de pie, caminar, saltar, lanzar la pelota.). (En: (RÍOS BASTIDAS, 2015).

#### **2.4. Trabajando la Psicomotricidad**

Los ejercicios para fortalecer la psicomotricidad no deben ser un sacrificio, ya que estos se pueden realizar a través de divertidos juegos que permitan a los niños fortalecer los músculos, equilibrar e integrar estos aspectos con la parte cognitiva.

Hay actividades especiales para niños de varias edades, incluidos los que caminan y gatean. Se pueden prevenir distintas afecciones con ejercicios que fortalezcan la motricidad gruesa y ejerciten cada músculo para que puedan controlarlos y realizar movimientos que requieran esfuerzo, como el ciclismo y otros deportes que requieran equilibrio, como los malabares.

(AGUILERA, E.; MARTINEZ, J.;TOBALINO, G., 2014), Tomando como ejemplo a Franco (2009), el desarrollo es el proceso por el cual el cuerpo se transforma, diferencia, desarrolla y transforma gradualmente en estructuras orgánicas más complejas en los aspectos biológico, psicológico, cognitivo, nutricional, ético, sexual, ecológico, cultural y social. Aspectos. desde En este sentido, la motricidad gruesa es de gran ayuda para el desarrollo físico y mental de las personas, especialmente de los niños.

#### **2.5. Ejercicios que ayudan a mejorar la psicomotricidad gruesa**

En la etapa inicial, puede caminar con la ayuda de adultos, fortalecer gradualmente su fuerza muscular y obtener el equilibrio suficiente para caminar solo.

Entrenamiento con obstáculos: Este es un ejercicio que desarrolla la motricidad gruesa. Se trata de realizar carreras de obstáculos restringidas en las que los niños tienen que caminar y gatear.

Saltar la cuerda es otro ejercicio que puede ayudar a los niños a desarrollar la fuerza muscular y el control del cuerpo. El juego del espejo es una actividad que desarrolla la psicomotricidad y los patrones gestuales, donde una persona se para frente a un niño y el niño tiene que imitar cada movimiento y gesto que realiza.

## **CAPÍTULO III:**

### **LA PSICOMOTRICIDAD GRUESA**

Una de las partes más importantes del desarrollo de un niño es la motricidad gruesa, que puede ser una condición para el desarrollo posterior de la motricidad fina. Según los expertos, es necesario desarrollar previamente la motricidad gruesa. Cuando un niño ha desarrollado y coordinado sus movimientos gruesos, puede comenzar a desarrollar la motricidad fina y la posterior motricidad gráfica o de escritura.

Son especialmente importantes para el desarrollo de las habilidades motoras gruesas, ya que ayudan a refinar y coordinar aquellas habilidades que su hijo ha ido desarrollando desde que comenzó a caminar.

Los niños con habilidades motoras gruesas bien desarrolladas tendrán menos problemas para aprender a escribir, practicar deportes y tendrán más estabilidad y equilibrio, que son fundamentales para mantener un movimiento coordinado. Será un niño seguro de sí mismo, físicamente más competitivo y más rápido que los demás, por lo que ejercitarlo desde el primer ciclo de bebé es imprescindible para perfeccionarlo.

#### **3.1 Actividades para promover la psicomotricidad gruesa**

*Puntería:* Algunos objetos, como latas o cajas de cartón vacías, se colocan más lejos y se golpean con una pelota de goma para derribarlos, entrenando así la coordinación y la fuerza.

*Capturar objetos:* Algunos objetos, como latas o cajas de cartón vacías, se colocan más lejos y se golpean con una pelota de goma para derribarlos, entrenando así la coordinación y la fuerza.

*Jugar con un globo:* Se pueden lograr algunos movimientos coordinados con ejercicios de levantamiento de globos.

*Visitas al parque:* Se pueden lograr algunos movimientos coordinados con ejercicios de levantamiento de globos.

*El juego del equilibrio:* Los juegos que requieren equilibrio son importantes para desarrollar la motricidad gruesa.

*Saltar:* Saltar es una de las expresiones más comunes de la motricidad gruesa con la ayuda de una cuerda, no se necesita mucho, basta con fomentar el juego y saltar la cuerda, el movimiento del salto mejora la coordinación de los saltos y los hace cada vez más Perfecto.

### **3.2 Coordinación de la dinámica general:**

Tomando en cuenta el Programa de *Victoria López Madroñero (2018)* Mejora de la psicomotricidad en la educación. Este facilitador nos muestra una serie de actividades diseñadas para mejorar áreas específicas de la psicomotricidad del niño.

(CHIMENO, 2018), recogiendo el trabajo del Programa de Victoria Madroñero, explica cómo podemos mejorar la psicomotricidad en la escuela

Para mejorar **el esquema corporal**, El alumno tiene que responder a órdenes que impliquen la identificación y posicionamiento de elementos del cuerpo, descubrir movimientos de la parte superior del cuerpo (muñeca, dedos, codo, hombro), realizar movimientos de cabeza, realizar flexión de columna (cuello, cintura...), realizar movimientos con articulaciones en general (simples y combinadas), ejercicios para descubrir los movimientos del tren inferior (rodillas, empeines, dedos de los pies). (CHIMENO, 2018)

Para trabajar **la lateralidad**, es importante que desde una posición de tumbado realice las siguientes indicaciones: Gatear, gatear, rodar, recoger/lanzar pelotas u objetos. Luego desde una posición intermedia (sentadilla o sentadilla), realizarás: sentadilla, piernas cruzadas (loto), a cuatro patas, salto de rana, carretilla, trote, gateo. Así mismo, comenzando en posición erguida, realizarás: caminatas lentas y rápidas, saltos (alternando pies y frecuencia), saltar la cuerda, lanzar, correr, trepar, dar volteretas. (CHIMENO, 2018)

### 3.3 Coordinación corporal general:

Sin embargo, es importante que el niño pueda controlar los movimientos. Esto le permitirá mejorar su coordinación general. Para hacer esto, debe completar varias distancias (graduadas). Marcando dos líneas rectas paralelas en el suelo, el niño seguirá el camino sin salirse de la línea recta. Lo mismo ocurre con las curvas paralelas y las polilíneas paralelas. De igual forma, Victoria López Madroñero (2018) sugiere marcar en el suelo una línea recta que el niño seguirá sin salirse de la línea; caminar con los brazos extendidos, de puntillas, siguiendo cierta música, imitando a ciertos animales. Por otro lado, se pueden colocar varios bancos y sillas a una distancia suficiente para que los alumnos puedan caminar, regar o vendar los ojos. (PEREZ, 2017)

Un medio o práctica básica es la competencia. Para correr diferentes distancias, calcule el tiempo transcurrido. Corre quieto, levanta las rodillas y cambia el tempo del juego. Se simula el salto colocando cuerdas, obstáculos cada vez más altos. También podemos hacer una carrera de sacos. Compite en una competencia donde la pierna izquierda de una persona está atada a la pierna derecha de otra (PEREZ, 2017)

Para ( PEREZ, 2017) quien comparte la estrategia del PROGRAMA ESPECÍFICO PARA LA MEJORA DE LA PSICOMOTRICIDAD FINA Y GRUESA también se considera algunas estrategias o actividades para la **coordinación de piernas y/o brazos**.

He aquí algunos ejemplos:

- Lanzar objetos por debajo del hombro (de pie o sentado) o por encima del hombro (de pie) a un objetivo específico a distancias crecientes.
- Juegue a arrojar cosas en cajas con aberturas y juegue Skittles arrojando cosas a un objetivo.
- Lanzar objetos con las manos sobre los hombros.
- Atrapar y lanzar una pelota con otro compañero (aumentando la distancia).
- Lance objetos pequeños e intente hacerlos caer en el área enmarcada.
- Diversos ejercicios de lanzamiento propios de determinados deportes: baloncesto,
- Subir y bajar escaleras.
- Diversas actividades de subir y bajar escaleras.
- Suba y baje las escaleras de la mano con el maestro, quédese con una o dos.
- Sube y baja alternativamente con ambos pies (con o sin ayuda de huellas).
- Sentado, pateará el balón cerca de sus pies, cada vez con más fuerza.
- Pararse y golpear la pelota con el pie dominante (la pelota ganará peso)

Asimismo, para estudiar la direccionalidad, se realizan una serie de ejercicios o actividades lúdicas como el desplazamiento de las direcciones indicadas (cambios de posición y orientación).

Ahora bien, para trabajar el **Equilibrio estático**, podría realizar las siguientes actividades:

- Aumente el tiempo que pasa de pie sobre una pierna.
- Continúe de pie en el banco.
- Sosténgase de puntillas durante al menos 5 segundos.
- Párese con los pies juntos e incline el cuerpo alternativamente de lado a lado.
- Flexione alternativamente las rodillas y mantenga el torso recto.
- Sostenga un objeto sobre su cabeza por un momento.

Por otro lado, para reforzar su Equilibrio dinámico, podría hacerlo lo siguiente:

- Avanzar sobre una línea en el suelo, pisándola sin detenerse.
- Caminar con una pierna sobre una línea en el suelo y seguir pisándola.
- Avanza en la plaza y trata de no pisar la línea.
- Camine con las manos extendidas, los brazos extendidos, las palmas de las manos sosteniendo objetos para evitar que se caigan.
- Salta sobre la colchoneta sin perder el equilibrio.
- Caminar hacia atrás en una línea.
- Alternativamente salta a través de los aros.
- Suba los peldaños de la escalera tirada en el suelo. (LOPEZ MODROÑERO, 2018).

### 3.4 Como mejorar la psicomotricidad

Teniendo en cuenta a (LOPEZ MODROÑERO, 2018) Para mejorar las habilidades motoras gruesas en general, se deben seguir los siguientes ejercicios o actividades de juego para promover el desarrollo físico. Vamos a ver:

#### Para la **adecuada actividad corporal.**

- Doble el torso hasta que las manos toquen el suelo.
- Rotar hacia adelante y hacia atrás con una pierna.
- Girar el cuerpo, piernas abiertas.
- Permanezca de puntillas durante períodos de tiempo progresivamente más largos. Al principio hubo apoyo.
- Tome medidas para aumentar el ancho.
- Cambie alternativamente de estar de pie a ponerse en cuclillas y viceversa.
- Equilibrio sobre una pierna (ojos abiertos y cerrados).
- Coloque una mano en el cuello. Luego lo hará alternativamente con ambas manos.
- Pasar de una posición de caminar a una posición de cuclillas, acelerando gradualmente.

Finalmente, para el **adecuado desplazamiento en el espacio**, se recomienda realizar los siguientes ejercicios o actividades:

- Caminar hacia adelante o hacia atrás.
- Andar de puntillas.
- Camine derecho hacia adelante y luego hacia atrás.
- Camina derecho con los ojos cerrados.
- Desplazarse pisando círculos o marcas en el suelo.
- Mueva los dedos de los pies hacia adelante y hacia atrás.
- Saltar desde la altura de un escalón o silla.
- Subirse a una silla y de la silla a la mesa. Luego salta sobre la colchoneta (necesitas ayuda primero).
- Correr intentando golpear las nalgas con los talones.
- Caminar hacia atrás, ojos abiertos y cerrados.
- Evitar obstáculos.
- Realización de juegos y ejercicios libres en el equipamiento del patio de recreo.
- Moverse hacia los lados de forma espontánea.
- Seguir las instrucciones del profesor. Comenzará con órdenes fáciles y aumentará gradualmente en dificultad. (LOPEZ MODROÑERO, 2018).

## CAPÍTULO IV

### ACTIVIDADES GRUPALES

#### 4.1. El baile de las cintas

**Objetivo del juego:** Desarrollar el esquema corporal, la atención en los niños y la coordinación general.

**Materiales necesarios:** Tiras de papel de 10 cm de ancho desde unos pocos metros (de 2 a 4 m). Deben ser cintas de diferentes colores. También se requiere música y alguien que la detenga cuando se le indique.

**Niños:** Sin límite de cantidad. Los niños deben tener al menos 6 años.

**Dinámica del juego:** Cada niño recibe una cinta. Deberían enrollarlo en un pan de cinta.

Una vez que comience la música, los niños deben extender la cinta hacia arriba y hacia los lados y tomar fotografías con la cinta al ritmo de sus movimientos, pero deben tener cuidado porque cuando la música se detiene, deben quedarse quietos (como una estatua). hasta que se vuelven a escuchar música. Niño perdido cuyos movimientos no tenían música por falta de concentración.

#### 4.2. La cadena de papel

**Objetivo del juego:** Juego para trabajar las destrezas finas, coordinación vasomotora y comunicación entre los niños

**Materiales necesarios:** 3 Rollos de papel higiénico.

**Niños:** Se necesita un mínimo de 15 niños. Deben ser mayores de 3-4 años.

**Dinámica del juego:** Los niños se disponen en 3 filas, aproximadamente a 20 cm de distancia entre sí, y al primero de cada fila se le entrega un rollo de papel. El niño tiene que zigzaguear a través de su propia fila de niños y al mismo tiempo tiene que desenrollar el papel para que el primer niño quede con un envoltorio (un círculo), luego se acercará al segundo niño, quien hará esto hasta el fin. No olvide que esto debe hacerse de manera tortuosa y en el menor tiempo posible.

Al final de la fila, deben retroceder desde el último niño y llegar a la primera persona que intente completar el pergamino antes que las otras dos filas de compañeros. Si se rompe el papel, se rompe la cadena y el equipo pierde.

#### 4.3. Lluvia de pelotas

**Objetivo del juego:** Desarrollar la percepción espacio temporal.

**Niños:** Mayores de 8 años

**Materiales necesarios:** Varias pelotas de plástico de 2 colores y un espacio.

**Dinámica del juego:** Los niños fueron divididos en dos grupos. Un equipo estará a un lado del salón de clases o del área de juego. El otro estará del otro lado. Por orden de la maestra, los niños comenzaron a lanzar la pelota de su lado al lado opuesto. Gana el primer equipo que se quede sin balones del color inicial en su espacio.

**Importante:** Los niños que se ofendan lanzando una pelota a un compañero serán descalificados. la pelota debe ser lanzada al suelo rápidamente.

#### 4.4. Tiro al blanco con la rana

**Objetivo del juego:** Trabajar la coordinación y la puntería en los niños.

**Niños:** Mayores de 5 años.

**Materiales:** Una rana de cartón o papel con una rana y algunas pelotas de plástico. También necesitarás un marcador rojo para marcar el área (círculo) o el área de la rana, y calificar cada área (como una especie de objetivo).

**Dinámica del juego:** Todos los niños se alinearon a unos metros de donde estaba la rana. Cada niño recibe una pelota y debe tirarla a la rana.

El maestro debe anotar la cantidad de puntos que obtiene cada niño por lanzar la pelota durante sus respectivas rondas. El niño con la puntuación más alta gana.

#### 4.5. La danza

Este es un evento dinámico y totalmente inclusivo. Desarrolla mucho la motricidad gruesa. Los estudiantes lograrán esto a través de la práctica continua.

Varios autores han realizado investigaciones sobre los efectos de la danza en el desarrollo de la psicomotricidad. Un trabajo interesante es el escrito de Choque Cruz, Reyna Marizol e Ilaquita Turpo, Yudi: "Efecto de un taller de danza indígena en el desarrollo de la motricidad gruesa en niños y niñas de 4 años de edad de las instituciones de educación primaria N° 275 - Lavigne Puno 2016". En su trabajo, señalaron que los talleres de danzas indígenas sí influyeron y mejoraron los niveles de motricidad gruesa de los niños y niñas de la Institución Educativa Básica N° 275 de Lavigne. Se puede concluir que la danza promueve el desarrollo motor y mejora la coordinación escénica porque es la base del proceso dancístico, y es cierto que la práctica de la danza y la motricidad gruesa están íntimamente relacionadas. (CHOQUE, R.; TURPO, Yudi, 2017)

#### **4.6. Jugar a la rayuela**

La rayuela es un juego que se juega en grupos que permite a una persona saltar con ambos pies en secuencia. También sugiere perspicacia espiritual y propósito. Se puede jugar con 2, 3, 4 o más personas.

#### **4.7. Carreras de obstáculos**

Esto incluye el hecho de que hay un grupo de competidores, cada uno saltando o esquivando obstáculos. Quien lo hace más rápido y mejor gana la carrera o la motivación.

Esta dinámica de grupo consiste en que el docente coloca una serie de círculos en el suelo e invita al equipo a seguir un círculo. Para hacer esto, los estudiantes pueden saltar un pie o dos y evitar saltar fuera del bucle. Si alguien comete un error, vuelva al principio.

La dinámica es sencilla, consiste en formar dos grupos de niños y colocarlos en direcciones opuestas y en fila. Luego lanzan una soga o soga y comienzan a forzar sus manos, pies y todo el cuerpo con la esperanza de ganar el juego.

## CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Las actividades recreativas son todas aquellas actividades que requieren movimiento físico de las personas para resolver problemas y conflictos. Generan impulsos y motivaciones, externas e internas, para lograr metas individuales y grupales.

**SEGUNDA:** Las actividades divertidas fortalecen las habilidades motoras gruesas y finas, promueven el crecimiento y desarrollo físico y mental de los niños y los preparan mejor para llevar una vida saludable.

**TERCERA:** En nuestra animación contamos con cadenas de papel, baile de cintas, lluvia de bolas, tiro de ranas, juego de rayuela, carreras de obstáculos y bailes que permiten el desarrollo psicomotor del niño, desarrollar su psicomotricidad infantil.

## RECOMENDACIONES

**PRIMERO:** En nuestra animación contamos con cadenas de papel, baile de cintas, lluvia de bolas, tiro de ranas, juego de rayuela, carreras de obstáculos y bailes que permiten el desarrollo psicomotor del niño. , desarrollar su psicomotricidad infantil.

**SEGUNDO:** Toda recreación planificada debe tener un objetivo, materiales apropiados y un tiempo establecido para que se logre el fin perseguido. De esta forma, contribuirás al normal crecimiento y desarrollo de los niños en las primeras etapas.

**TERCERO:** También se recomienda que las actividades recreativas planificadas tengan en cuenta la edad y el desarrollo físico del niño para evitar cualquier esfuerzo físico y lesiones corporales, o la frustración de no poder hacerlo.

**CUARTO:** Se recomienda a los instructores que mantengan la capacitación o las actualizaciones continuas en las clases presenciales o virtuales que se promocionan actualmente. Esto nos permitirá tener mejores herramientas para el trabajo docente.

## REFERENCIAS CITADAS

- ADAME, A. (julio de 2009). Dinámicas de Grupo. *Innovación y Experiencias Educativas*, 9. Recuperado el 4 de 12 de 2020, de [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_20/ANTONIO\\_ADAME\\_TOMAS01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_20/ANTONIO_ADAME_TOMAS01.pdf)
- AGUILERA, E.; MARTINEZ, J.; TOBALINO, G. (2014). *Estudio de la coordinación motora gruesa en niños de primer grado de primaria de las Instituciones Educativas Municipales "Victor Andrés Belaunde 1287" y "Amauta II 216-1285" del distrito de Ate-Lima año 2014*. Tesis, UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN "ENRIQUE GUZMAN Y VALLE", Lima. Recuperado el 16 de setiembre de 2020, de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/580>
- BATTEGAY, R. (enero de 1990). Der Mensch in der Gruppe (La persona en el grupo). (H. Hans, & E. Kurzausgabe., Edits.) 234. Recuperado el 2020
- CHAPOÑAN, F. d. (2018). *"Promoviendo juegos psicomotrices y deportivos como estilo de vida saludable en los niños"*. Tesis, PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ, Lima, Lima. Obtenido de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/11400>
- CHIMENO, C. (28 de agosto de 2018). *COGNIFIT. Salud, Cerebro & Neurociencia*. Recuperado el 25 de agosto de 2020, de <https://blog.cognifit.com/es/motricidad/>  
<https://blog.cognifit.com/es/motricidad/>
- CHOQUE, R.; TURPO, Yudi. (2017). *"INFLUENCIA DE LOS TALLERES DE DANZAS AUTÓCTONAS EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N° 275 LLAVINI PUNO 2016"*. Tesis, UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO, Puno. Recuperado el 8 de 12 de 2020, de [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5858/Choque\\_Cruz\\_Reyna\\_Marizol\\_Turpo\\_Ilaquita\\_Yudi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5858/Choque_Cruz_Reyna_Marizol_Turpo_Ilaquita_Yudi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- LOPEZ MODROÑERO, V. (2018). Programa Específico para mejorar la psicomotricidad en niños del nivel Inicial. Málaga, Andalucía, España.
- MESCUA, L. M. (2018). *Estudio del Desempeño Motor y el Estatus Ponderal en Niños del Nivel Inicial en el Distrito de Huayucachi de la Provincia de Huancayo 2016*. Tesis, UNIVERSIDAD NACIONAL ENRIQUE GUZMAN Y VALLE, REPOSITORIO UNIVERSIDAD NACIONAL ENRIQUE GUZMAN Y VALLE, Lima. Recuperado el 12 de 09 de 2020, de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1242>
- MSc. PENTÓN HERNANDEZ, B. (2004). Ejercicios para el desarrollo de la motricidad fina de las manos vinculado con del remate. Recuperado el 5 de 12 de 2020, de [http://monografias.umcc.cu/monos/2007/cultura\\_fisica/m07155.pdf](http://monografias.umcc.cu/monos/2007/cultura_fisica/m07155.pdf)
- PEREZ, M. C. (05 de marzo de 2017). *AULA PT*. Obtenido de <https://www.aulapt.org/2017/03/05/programa-especifico-la-mejora-la-psicomotricidad-fina-gruesa/>: <https://www.aulapt.org/2017/03/05/programa-especifico-la-mejora-la-psicomotricidad-fina-gruesa/>
- PUCP, R. I. (12 de Setiembre de 2020). *PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ*. Obtenido de <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/162422>: <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/162422>

- RÍOS BASTIDAS, J. (2015). *“El uso terapéutico de los juegos de motricidad gruesa, en el tratamiento de la hiperactividad en los niños del nivel inicial 2 del instituto educativo Antonio Peña Celi, de la ciudad de Loja, periodo 2012- 2013. Lineamientos alternativos”*. Tesis. Recuperado el 5 de 12 de 2020, de <http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/15461/1/JOHANNA%20ELI%20ZABETH%20RIOS%20BASTIDAS.pdf>
- RÍOS, J. (2015). *“EL USO TERAPÉUTICO DE LOS JUEGOS DE MOTRICIDAD GRUESA, EN EL TRATAMIENTO DE LA HIPERACTIVIDAD EN LOS NIÑOS DEL NIVEL INICIAL 2 DEL INSTITUTO EDUCATIVO ANTONIO PEÑA CELI, DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2012- 2013. LINEAMIENTOS ALTERNATIVOS”*. Tesis, UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, Loja. Recuperado el 6 de 12 de 2020, de <http://dspace.unl.edu.ec:9001/jspui/bitstream/123456789/15461/1/JOHANNA%20ELI%20ZABETH%20RIOS%20BASTIDAS.pdf>
- ROSADA H., S. (2017). *“DESARROLLO DE HABILIDADES DE MOTRICIDAD GRUESA A TRAVÉS DE LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA, PARA NIÑOS DE PREPRIMARIA”*. Tesis, UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR, La Antigua Guatemala. Recuperado el 15 de 12 de 2020, de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2017/05/84/Rosada-Silvia.pdf>
- UNE, R. (2014). <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/580>. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/580>
- UNE, R. I. (12 de setiembre de 2020). Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1242>: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1242>

## Actividades lúdicas para fomentar la psicomotricidad en niños y niñas del nivel inicial

### INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

17%

FUENTES DE INTERNET

1%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://www.educapeques.com">www.educapeques.com</a> Fuente de Internet	4%
2	<a href="http://repositorio.une.edu.pe">repositorio.une.edu.pe</a> Fuente de Internet	2%
3	<a href="http://dspace.unl.edu.ec">dspace.unl.edu.ec</a> Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	2%
5	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	1%
6	<a href="http://tesis.pucp.edu.pe">tesis.pucp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://repositorio.upse.edu.ec">repositorio.upse.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://dspace.utb.edu.ec">dspace.utb.edu.ec</a> Fuente de Internet	1%

9	archive.org Fuente de Internet	1 %
10	dala-leven.com Fuente de Internet	1 %
11	www.definicion.org Fuente de Internet	1 %
12	Submitted to Universidad Catolica de Santo Domingo Trabajo del estudiante	1 %
13	Submitted to Instituto Especializado de Estudios Superiores Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.ute.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Santiago de Cali Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas    Activo  
Excluir bibliografía    Activo

Excluir coincidencias    < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.  
Asesor.