

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA**  
**FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA**  
**UNAN MANAGUA – FAREM MATAGALPA**



Seminario de Graduación para optar al Título de Licenciado en Educación Física y Deportes.

**Tema general**

Educación física y entrenamiento deportivo en los estudiantes de los departamentos Estelí, Jinotega y Matagalpa.

**Sub tema**

Influencia de la actividad física en el desarrollo psicomotor en niños de educación inicial en la escuela Rubén Darío-Ocalca en el departamento de Matagalpa en el I semestre del año 2019.

**Integrantes:**

- Wendy yurelia López Castilblanco.
- Herlinton Pablo López Blanchard.
  - Franklin José Herrera.

Tutora

M.Sc. Karla Patricia Trujillo Miranda

Matagalpa, 04 de mayo 2019

# Índice

i. Dedicatoria .....	i
ii. Dedicatoria.....	ii
CARTA AVAL.....	iii
iii. Resumen.....	iv
I. Introducción.....	1
II. Justificación.....	3
III. Objetivos .....	4
IV. Desarrollo.....	5
4.1 Definición Actividad física.....	5
4.2 Beneficios de la actividad física.....	12
4.2.1 Beneficios Fisiológicos.....	12
4.2.2 Beneficios psicológicos .....	14
4.2.3 Beneficios sociales.....	15
4.2.4 Beneficios adicionales a la infancia y adolescencia .....	17
4.3 Efectos de la actividad física. ....	19
V. Desarrollo psicomotor .....	37
5.1 Definición.....	37
5.2 Importancia y beneficios de la psicomotricidad .....	38
5.2.1 Esquema corporal:.....	48
5.2.2 Lateralidad: .....	49
5.2.3 Equilibrio: .....	49
5.2.4 Motricidad gruesa:.....	50
5.2.5 Motricidad fina:.....	50
5.3 Características del desarrollo psicomotor del niño. ....	57
5.4 La edad para el desarrollo psicomotor. ....	59
5.5 Periodo crítico deportivo.....	62
5.6 Carga.....	64
VI. Propuestas.....	66
VII. Conclusiones .....	67
VII. Bibliografía .....	68
VIII. Anexo.....	69
Anexo # 2 .....	72
Anexo 3 .....	75
Anexo 4 .....	76

## i. Dedicatoria

A Dios, doy gracias con todo mi corazón y me dirijo a él para agradecerle por todo lo que me ha dado, la vida, esposa, familia, amigos y de manera especial por permitirme cumplir una de mis metas.

A mi amada esposa Lorena Lineth castillo Benavides por su apoyo incondicional en todos los momentos de mi vida, por brindarme su amor, consejos, y espíritu de superación.

A mi Madre Mayra Del Socorro Blanchard por su apoyo en todos los momentos de mi vida, por brindarme sus, consejos, y espíritu de superación.

A mis maestros que siempre se esforzaron para brindarme un aprendizaje de calidad y en especial a la M.Sc..Karla Patricia Miranda, quien siempre me inspiro a esforzarme y a dar siempre lo mejor de mí.

A mis amigos esas personas especiales que me han apoyado de diferentes maneras para poder llegar a este nuevo logro, dándome fuerzas y ánimos para hacer realidad mis metas y a todas las personas que de una manera u otra me han ayudado con mi superación profesional.

## ii. Dedicatoria

A Dios, doy gracias con todo mi corazón y me dirijo a él para agradecerle por todo lo que me ha dado, la vida, esposa, familia, amigos y de manera especial por permitirme cumplir una de mis metas

A mi amada esposa. Iveth Herminia Altamirano Jirón por su apoyo incondicional en todos los momentos de mi vida, por brindarme su amor, consejos, y espíritu de superación.

A mi Madre Janeth Herrera Cruz por su apoyo en todos los momentos de mi vida por brindarme sus, consejos, y espíritu de superación.

A mis maestros que siempre se esforzaron para brindarme un aprendizaje de calidad y en especial a la M.Sc..Karla Patricia Miranda, quien siempre me inspiro a esforzarme y a dar siempre lo mejor de mí.

- Carta Aval del Tutor

**FACULTAD REGIONAL MULTIDISCIPLINARIA MATAGALPA**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION Y HUMANIDADES**

“Año de la Reconciliación”

## **CARTA AVAL**

El suscrito Tutor del Seminario de Graduación de la carrera de Licenciatura en Educación Física y Deportes de la Facultad Regional Multidisciplinaria de Matagalpa, de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN – Managua, con el tema general: Educación Física y entrenamiento deportivo en los estudiantes de los departamentos de Estelí, Jinotega y Matagalpa.

CARTA AVAL A:

Los **Br. Herlinton Pablo López Blanchard y Franklin José Herrera, Wendy Yurelia López Castilblanco**, ya que el Informe Final de Investigación del seminario, para optar al título de Licenciatura en Educación Física y Deportes, con el sub-tema titulado **“Influencia de la actividad física en el desarrollo psicomotor en niños de educación inicial en la escuela Rubén Darío-Ocalca en el departamento de Matagalpa en el I semestre del año 2019”**, llena los requisitos científicos y técnicos requeridos para ser presentados y defendidos ante el tribunal designado.

Se extiende la presente en la ciudad de Matagalpa, república de Nicaragua, a los tres días del mes de abril del año dos mil diecinueve.

MSc. Karla Patricia Miranda Trujillo

Tutor

### iii. Resumen

Se investigó la Influencia de la actividad física en el desarrollo psicomotor en niños de educación inicial en la escuela Rubén Darío-Ocalca en el departamento de Matagalpa en el I semestre del año 2019.

Se trabajó con un universo de 10 estudiantes del pre-escolar multinivel y dos docentes es por eso que se trabajó con el 100% del universo. Se les aplicó una encuesta a la docente y a la directora del centro escolar, así como una guía de observación a los niños y niñas del pre-escolar multinivel.

En cuanto a los resultados el 100% de los niños y niñas se integran a los juegos de desarrollo físico. Así como también el 100% de los niños y niñas responden muy bien a los juegos de desarrollo físico.

El 100% de los encuestados afirma que la actividad física tiene beneficios para el ser humano.

También el 100% afirma que el desarrollo cognitivo de la infancia es una característica del desarrollo psicomotor. Además, beneficia la psicomotricidad a los niños y a las niñas positivamente.

Los juegos de desarrollo físico son adecuados para las edades de los niños y niñas igualmente el ambiente y materiales están acorde al desarrollo psicomotor de los mismos.

En la encuesta aplicada a la docente de pre-escolar multinivel y a la directora del centro afirman que los tipos de ejercicios físicos que practican están adecuados para el grupo de clase, lo que fue posible constatar a través de una observación a los niños y niñas de educación inicial

## I. Introducción

Según (Ramon, 1997) La actividad física es un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutadas en el tiempo libre, brindan al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para los niños un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; Por lo cual se decide realizar un estudio con el tema sobre Influencia de la actividad física en el desarrollo psicomotor en niños de educación inicial en la escuela Rubén Darío, Ocalca departamento de Matagalpa en el I semestre del año 2019.

El tema de investigación se seleccionó debido a que se ha encontrado una problemática en el déficit de conocimientos sobre actividades físicas adecuadas en maestros multidisciplinarios, por ende esto repercute de forma negativa en el desarrollo psicomotor en niños en etapa inicial.

Las estrategias metodológicas en las actividades físicas para el buen desarrollo de las capacidades de los niños de la etapa inicial son de uso obligatorio para el docente encargado, para que exista un buen proceso de enseñanza aprendizaje y prevenir lesiones a temprana edad.

La elección de estrategias metodológica adecuadas para el desarrollo de las actividades física en el desarrollo psicomotor que permitirá que los estudiantes realicen actividades física correctas.

Grandes escuelas deportivas a nivel mundial como el sistema cubano nos ha mostrado resultados eficientes debidos que a temprana edad se induce un entrenamiento adecuado a niños garantizando mejores resultados en la edad adulta del deportista. (ANTECEDENTES)

Es por eso que el objeto de estudio de esta investigación se basa en analizar la Influencia de la actividad física en el desarrollo psicomotor en niños de educación inicial.

En esta investigación se hizo uso del enfoque cuantitativo porque a partir de la búsqueda documental se deduce la interpretación de la realidad y es de enfoque cualitativo por la interpretación de los datos numéricos.

Es de tipo descriptiva debido a la profundidad de conocimientos ya que se describe la incidencia de la actividad física en el desarrollo psicomotor en niños y niñas de educación inicial en la escuela Rubén Darío- Ocalca durante el primer semestre del año 20019. Es de tipo transversal porque se tomó un segmento del tiempo de desarrollo del fenómeno estudiado.

Las variables de actividad física y desarrollo psicomotor se operacionalizaron (Anexo#1) y se utilizó el método teórico con base a la bibliografía, consultas, se aplicó el análisis y la síntesis de la información recolectada.

El universo lo conformaron 10 estudiantes y una docente de educación inicial y una directora por lo cual se utilizó el 100% de muestra, se aplicó una guía de observación a los estudiantes, una encuesta a la docente y a la directora. Los resultados de las encuestas se procesaron mediante la estadística descriptiva, debido a los resultados que se obtuvieron mediante la aplicación de las técnicas, se plantean recomendaciones en base a las dificultades encontradas.

## **II. Justificación**

Esta investigación se basa en el análisis de la influencia en la actividad física y el desarrollo psicomotor en los niños de educación inicial en la Escuela Rubén Darío Ocalca departamento de Matagalpa Durante el I semestre del año 2019.

Debido a que muchos docentes no aplican diferentes influencias físicas. La importancia de este trabajo nos lleva a conocer las distintas actividades que implementan los docentes en el desarrollo psicomotor y si estas les favorece a los estudiantes de una buena asimilación, de manera que al culminar ellos analizan, determinan diferentes influencias.

Por tanto, con los resultados obtenidos seremos docentes y estudiantes que proporcionaremos influencias que garanticen el éxito en la educación que propone el sistema educativo.

Sin duda esta investigación, propone influencias que servirán de soporte de una u otra manera a resolver problemas que afectan el proceso en la enseñanza-aprendizaje de la influencia en la actividad física y el desarrollo psicomotor.

La información obtenida permitirá tanto a los estudiantes como a los docentes conocer la importancia que tiene la actividad física para el desarrollo psicomotor y por tanto ponerlos en práctica durante las clases de educación física y deporte.

Para la FAREM servirá para futuras investigaciones como bibliografía para adquirir nuevas experiencias y como requisito de graduación

### **III. Objetivos**

#### **General**

1. Analizar la Influencia de la actividad física en el desarrollo psicomotor en niños de educación inicial en la escuela Rubén Darío-Ocalca en el departamento de Matagalpa en el I semestre del año 2019.

#### **Específicos:**

1. Identificar la actividad física que realizan los niños de educación inicial en la escuela Rubén Darío-Ocalca en el departamento de Matagalpa en el primer semestre del año 2019.
2. Describir el desarrollo psicomotor en niños de educación inicial en la escuela Rubén Darío-Ocalca en el departamento de Matagalpa en el primer semestre del año 2019.
3. Proponer actividades físicas para fomentar el desarrollo psicomotor de los niños de educación inicial de la escuela Rubén Darío Ocalca en el departamento de Matagalpa en el primer semestre del año 2019.

## **IV. Desarrollo**

### **4.1 Definición Actividad física**

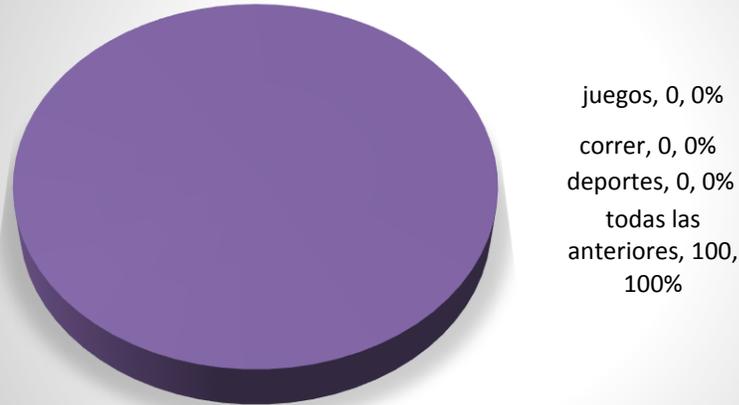
Según (Ramon, 1997) La actividad física es un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutadas en el tiempo libre, brindan al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

La actividad física es un medio de sobrevivencia porque se utiliza en todos los ámbito de la vida como una forma de satisfacer todas las necesidades de nuestro cuerpo entre algunas tenemos saltar, trotar, correr, agarrar, etc. Estas actividades nacen como un instinto en el ser humano desde antes de nacer ya realizan movimientos que son parte de su desarrollo físico.

(Según autores) Infiriendo en los conceptos de los autores anteriores sobre lo que es la actividad física, es una serie de actividades que ayudan al individuo a desarrollarse en el mundo donde vive y así satisfacer las necesidades del cuerpo.

Los niños de la escuela Rubén Darío desarrollan diversas actividades físicas con el fin de estimular el instinto humano de divertirse y al mismo tiempo cumplir con la clase.

¿Cuál de los siguientes aspectos define el concepto de actividad física?

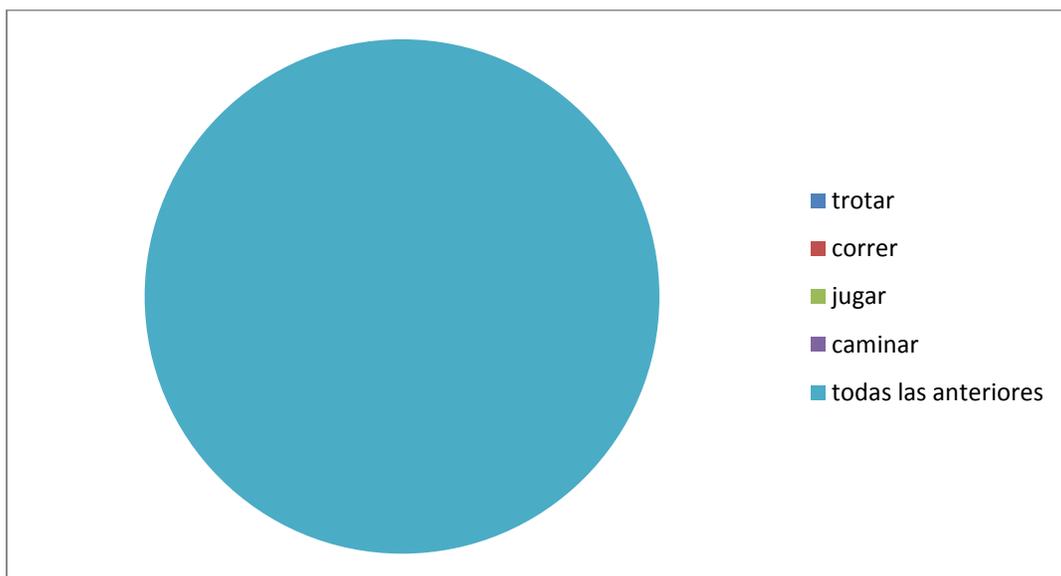


**Gráfico N° 1**

**Fuente: Encuesta realizada a docente y directora.**

En el gráfico N° 1, sobre la encuesta realizada a docentes para saber ¿Cuál de los siguientes aspectos define el concepto de actividad física? el 100% de ellos respondió todas las anteriores.

Lo que indica que tanto la docente como la directora del centro están conscientes del concepto de actividad física



## **Grafico N°2**

**Fuente: observación y encuesta a docente y directora**

Comparando la información proporcionada por la docente y directora con resultados de la observación sobre la actividad física que realizan los niños en la escuela, resulta que los niños hacen todas las actividades mencionadas.

Esto afirma que los niños de educación inicial realizan actividades físicas como correr, caminar, trotar y jugar.

La actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son:

La resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza, resistencia muscular y la coordinación es un componente importante en la infancia.

Resistencia cardiorrespiratoria:

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

Cuando se practiquen actividades de resistencia cardiorrespiratoria hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Progresar lentamente; si no se han realizado actividades de resistencia durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves e ir aumentando la duración lentamente.
- Es conveniente que la actividad física sea amena y fácil de realizar para que pueda garantizarse una práctica regular. Se han de elegir aquéllas que más gusten e ir alternando su práctica.
- Si se van a realizar actividades de mayor intensidad que las moderadas, es necesario consultar previamente con el médico.

En este caso la persona necesita poner en práctica ejercicios físicos que ayuden a mejorar el proceso respiratorio y así mantener el corazón y los pulmones en óptimas condiciones.

En el aula de clase los niños y niñas realizan actividades físicas que ayuden a mejorar y a mantener un sistema respiratorio sano.

Fuerza y resistencia muscular:

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar: Con el propio peso (saltar a la comba, trepar, correr, etc.) con el peso de un compañero (jugar a la carretilla, jugar a tirar de la soga, etc.) o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo, transportar objetos, etc.

Cuando se practiquen actividades de fuerza o resistencia muscular hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Progresar lentamente; si no se han realizado actividades de fuerza durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves para evitar lesiones.
- Para realizar ejercicios de fuerza no son imprescindibles las pesas. El transporte del propio peso corporal (trepar, saltar, correr, etc.) o de otros objetos no muy pesados entrena la fuerza suficientemente.
- Un trabajo de fuerza con excesiva carga puede ser perjudicial en la infancia, porque el cuerpo está en desarrollo y debe protegerse el cartílago de crecimiento.
- Si se tiene alguna duda, es recomendable el asesoramiento de un profesional experto (profesional de la actividad física, médico, técnico deportivo).

La resistencia y fuerza muscular ayuda a que se realicen actividades en las cuales se pone en contacto con otra resistencia y con otra fuerza.

Los niños y niñas realizan una serie de actividades donde compiten con sus compañeros por el liderazgo en las diferentes actividades físicas.

Flexibilidad:

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Algunas actividades físicas que mejoran la flexibilidad son: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, pasar la

aspiradora, practicar deportes (gimnasia, karate, etc.), hacer ejercicios de estiramientos específicos dirigidos por un profesional, etc.

Cuando se practiquen actividades de flexibilidad hay que recordar:

- Aumentar la amplitud de movimiento de forma progresiva. Se requiere cierto tiempo para apreciar el progreso.
- Realizar frecuentemente estas actividades porque la flexibilidad se pierde si no se trabaja, ayuda a evitar lesiones y además disminuye con la edad.
- Aunque en la infancia se es más flexible que en la edad adulta, conviene iniciar las actividades de flexibilidad en edades tempranas y mantenerlas a lo largo de la vida.
- Es importante incluirlas tanto al principio como al final de las sesiones de actividad física.
- Evitar las sensaciones dolorosas, realizar los estiramientos de forma lenta, sin rebotes ni sacudidas.

La flexibilidad consiste en la capacidad de estiramiento de los músculos, tendones y articulaciones para así poder realizar las diferentes actividades físicas.

En la escuela se realizan un sinnúmero de actividades de calentamiento con el fin de preparar al cuerpo para ir subiendo la carga de ejercicios físicos.

## Coordinación:

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

Las actividades de coordinación incluyen:

- El equilibrio corporal: la habilidad para mantener una determinada postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla, especialmente a la gravedad (Ej. andar sobre una barra fija).
- El ritmo (Ej. moverse al son de una música).
- La percepción del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial (Ej. aprender a realizar una voltereta, aprender un paso de baile, etc.).
- la coordinación ojo-pie (Ej. golpear o conducir un balón con el pie).
- la coordinación ojo-mano (Ej. golpear una bola con una raqueta, lanzar o recibir una pelota con la mano).

Ten en cuenta que las actividades de coordinación:

- Evitan caídas y accidentes.
- Proporcionan una gran satisfacción en la infancia.
- Son muy importantes para el desarrollo físico psíquico.
- El aprendizaje de estas destrezas es un proceso distinto para cada persona. Algunas personas requieren más tiempo que otras.

En la coordinación se toman en cuenta a los sentidos para realizar las diferentes actividades físicas y al mismo tiempo ayudan a evitar accidentes.

En los niños y niñas es muy importante la coordinación ya que a través de los sentidos se pueden prevenir muchos accidentes, lo que ayudaría mucho a que los discentes no le tengan miedo a las actividades físicas.

## **4.2 Beneficios de la actividad física**

### **4.2.1 Beneficios Fisiológicos**

Para (Roman, 1991) La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer del colon y diabetes.

- Ayuda a controlar el sobre peso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

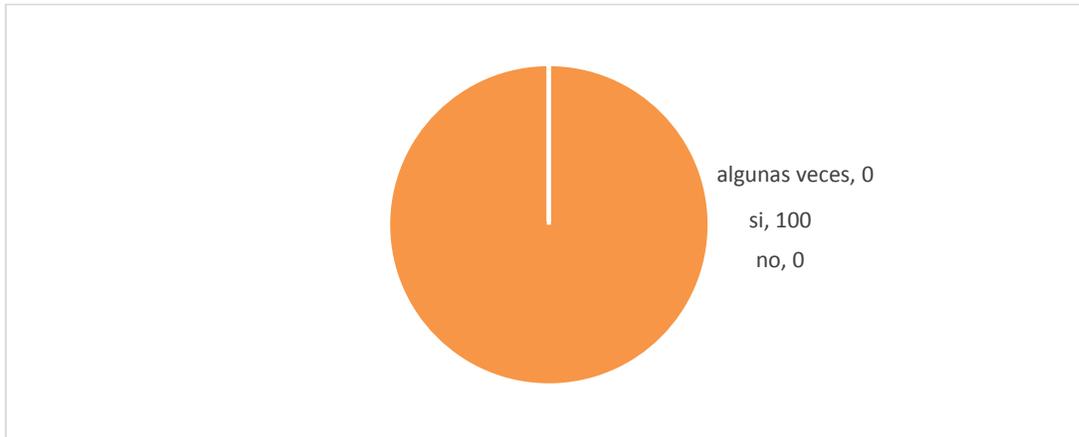
La actividad física reduce el riesgo de padecer de una serie de enfermedades, que tienen que ver principalmente con el sistema circulatorio y locomotor.

En la escuela a los niños se les explica de los diferentes beneficios que tiene la práctica de los distintos ejercicios físicos que se llevan a cabo en la clase.

Este beneficio se refiere a la salud física en el cual obtenemos diferentes resultados como: elimina el excedente de grasa, así como algunas sustancias nocivas para el cuerpo a través del sudor y la orina, logrando unas mayores resistencias y enfermedades. Sin embargo la mayoría de personas desconocen este beneficio y no tienen este hábito de hacer ejercicios.

La actividad física además de prevenir enfermedades ayuda a eliminar sustancias perjudiciales para la salud del cuerpo humano además de volverse más sano.

Cada actividad que se lleva a cabo en la escuela tiene un objetivo primordial en la clase como en el ser humano, como es educar para la vida.



**Gráfico n° 2.**

**Fuente: encuesta y observación realizada a una docente y una directora y estudiantes.**

Al realizar el contraste entre la encuesta donde se le pregunta a la docente y a la directora y aplicar la guía de observación a los niños y niñas del pre-escolar multinivel sobre si los niños y niñas se integran a los juegos de desarrollo físico, el 100% dijo que sí.

Esto afirma que todos los niños de pre-escolar se integran en la realización de juegos de desarrollo físico.

Es común observar muchas personas con problemas de sobre peso, diabetes y problemas circulatorio esto debido a la poca práctica de actividades físicas principalmente en las personas mayores así como en las personas que el trabajo es estático lo cual dificulta la puesta en práctica de un ejercicio determinado o un deporte.

Es importante tomar en cuenta que muchas enfermedades afectan a las personas mayores debido a que llevan una vida sedentaria sin practicar ningún ejercicio o deporte y a otras personas se los impide el trabajo.

Por eso en la escuela se les inculca a los y las estudiantes de la necesidad que tiene el cuerpo de practicar un deporte o un ejercicio físico.

#### **4.2.2 Beneficios psicológicos**

Según (Roman, 1991) La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Las actividades físicas ayudan a estar psicológicamente bien especialmente a aquellas que tienen problemas de autoestima.

Es esencial que los niños y niñas practiquen un ejercicio o deporte ya que estos llegan atentos y sin estrés al aula de clase.

“Mente sana en cuerpo sano” (Filosofo) La actividad física proporciona al ser humano una mente sana, esto debido a las diferentes actividades que se realizan obteniendo así resultados positivos como mejor oxigenación al cerebro, mejor circulación de la sangre y una buena salud mental.

La actividad física es indispensable para tener la mente sana y así estar dispuesto a desempeñarse en las diferentes actividades del día.

Los y las estudiantes deben de llegar al aula con una mente abierta a los conocimientos que se brindan en las diferentes asignaturas o disciplinas y eso se logra con ayuda de las actividades físicas.

Está bien sabido que la educación física sirve como medio para recreación como en el caso de las diferentes disciplinas deportivas, con ellos se mantienen a los niños, adolescentes y jóvenes fuera de problemas sociales, como la drogadicción y la delincuencia.

Las diferentes disciplinas deportivas además de prevenir enfermedades y de otros beneficios aportan a algo muy importante en los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos como lo es alejarse de los vicios y drogas.

En la escuela los y las docentes hacen charlas sobre la importancia que tienen los juegos deportivos en la prevención de los diferentes vicios y drogas que afectan a los estudiantes de la zona.

#### **4.2.3 Beneficios sociales**

Según (Quintero, 2014) La vida como juego tiene reglas que el estudiante aprende a respetar. Esa práctica de auto control para la vida deportiva prepara al estudiante para asimilar positivamente y practicar las normas de la sociedad. Fomenta la sociabilidad, aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de las capacidades diferentes físicas o psíquicas.

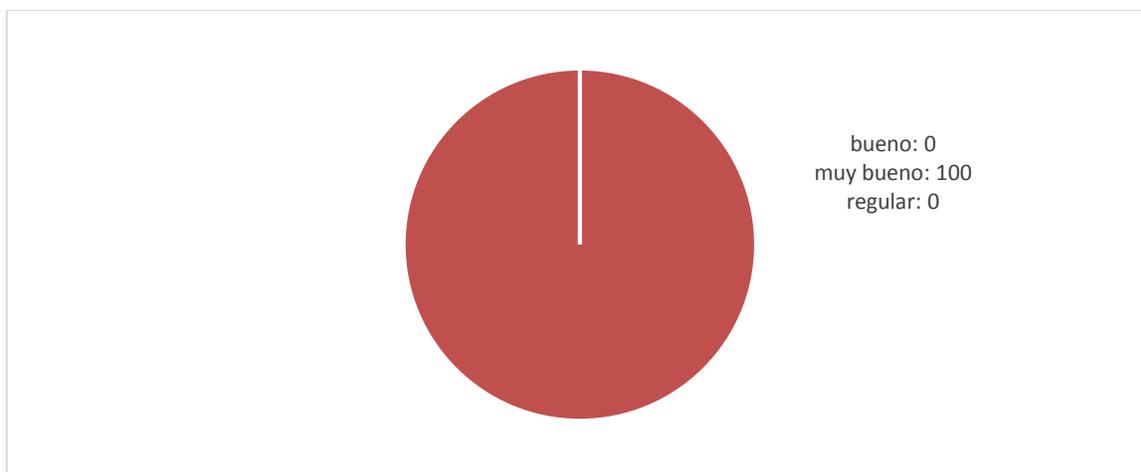
Los juegos son de gran importancia ya que ayudan a la formación social del individuo cualquiera que sea la edad de este, además de fomentar valores de gran envergadura para la persona.

En la escuela Rubén Darío los y las estudiantes practican una serie de valores que han adquirido en el transcurso de la práctica de los juegos en el centro escolar. A través de los juegos, la actividad física y el deporte se promueven la amistad, la solidaridad, fraternidad y compañerismo.

A través de los juegos, actividades propias de la educación física y deporte los niños, adolescentes y jóvenes interactúan entre sí, fortaleciendo la socialización entre los estudiantes y así se pone de manifiesto los valores morales, espirituales, lo que da a los alumnos las herramientas necesarias para poder relacionarse con sus semejantes como un ser sociable. Actualmente con la educación inclusiva se les está prestando mayor atención a los niños y jóvenes que presentan alguna discapacidad, adecuando el currículo a las necesidades específica de los niños.

Las actividades físicas promueven los valores personales en cada individuo y a su vez estos y además forman parte de la personalidad de los y las que practican ciertos deportes.

La mayoría de los y las estudiantes de la escuela Rubén Darío interactúan de una forma dinámica y sociable al momento de practicar actividades deportivas a la hora de la clase y del receso.



**Gráfico n° 3**

**Fuente: Encuesta realizada a docente y directora y la guía de observación.**

Consolidando las respuestas de la docente y la directora con resultados de la guía de observación sobre cómo responden los niños y niñas a los juegos de desarrollo físico, el 100% dijo que muy bien.

Indicando una buena aceptación de los juegos de desarrollo físico.

#### **4.2.4 Beneficios adicionales a la infancia y adolescencia**

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

- La contribución al desarrollo integral de las personas.
- El control del sobre peso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer de osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

Las actividades físicas actúan para prevenir algunas enfermedades que afectan al ser humano en la edad adulta, es por ello que los y las estudiantes en sus diferentes etapas de la vida deben practicar diferentes deportes.

En la escuela Rubén Darío se encuentran niños y niñas en sus diferentes etapas así como también adolescentes en desarrollo lo cual es importante para ellos y ellas la práctica de diferentes actividades deportivas.

La etapa inicial y la adolescencia son las etapas más importantes en el desarrollo de cada individuo. Es por ello que en estos periodos que va desde los primeros años hasta los 18 el niño y adolescente deben realizar actividades físicas de acuerdo a cada edad y cuidar de su alimentación para que su desarrollo psicomotor sea eficaz.

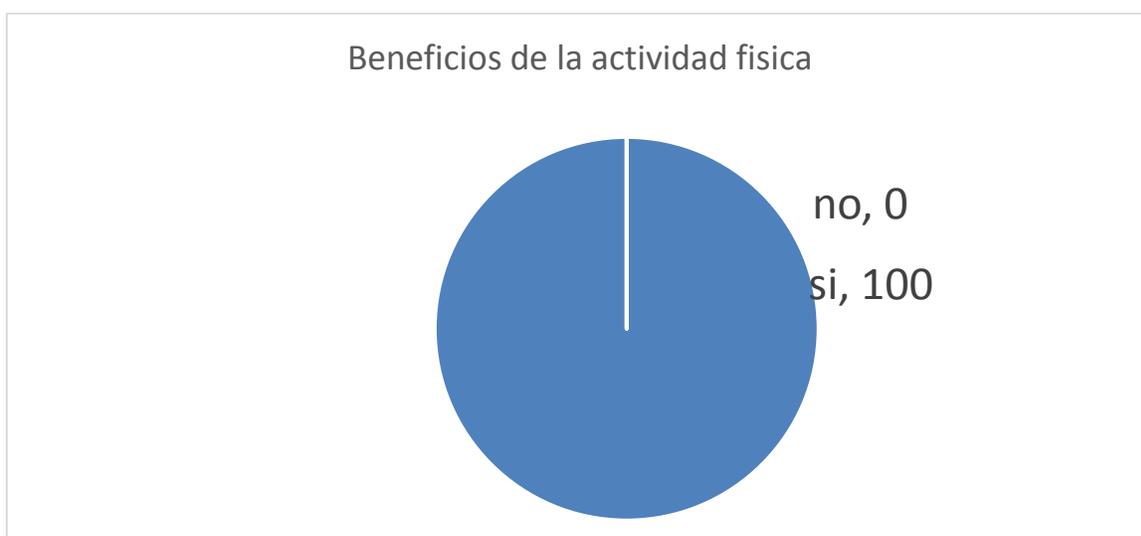
No solo se trata de hacer ejercicio sino que también hay que tener en cuenta que el niño, niña y adolescente también necesitan de una buena alimentación para que el desarrollo de la actividad física sea aprovechable.

En el centro escolar en estudio los niños, niñas y adolescentes reciben una merienda escolar lo cual ayuda a que los discentes vayan con energía a la clase de educación física.

Los niños por naturaleza son enérgicos y realizan diferentes actividades física porque para ellos todos les resultan divertidos, inculcado desde el hogar y de la sociedad no como una obligación si no como parte de una actividad de diversión Además los hábitos de sano esparcimiento apartan al niño de las drogas y los vicios. Forma hábitos de una correcta utilización del tiempo libre para una mente sana en cuerpo sano.

En la etapa infantil los niños y niñas son portadores de gran cantidad de energía que necesitan gastar a través de múltiples actividades y es allí donde encajan las actividades físicas que ayudan durante este proceso de desarrollo de los infantes.

En los diferentes niveles de educación que atiende la escuela Rubén Darío hay niños y niñas inquietos y su vez participativos principalmente en la asignatura deportiva, así que estos recursos son aprovechados por el docente.



**Gráfico nº 4**

**Fuente: elaboración propia a partir de encuesta realizada a una docente y una directora.**

Al encuestar a la docente y a la directora, si la actividad física tiene beneficios para el ser humano, el 100% dijo que sí.

Ambas personas tienen muy claro que la actividad física tiene muchos beneficios.

#### **4.3 Efectos de la actividad física.**

La actividad física es un factor importante en el desarrollo del ser humano que potencia el desarrollo físico y psíquico especialmente durante la infancia, el juego está estrechamente ligado con la niñez debido a que es una actividad que fluye naturalmente en ellos, este permite desarrollar la personalidad y habilidades sociales, motoras e intelectuales, en términos generales el juego es la herramienta que favorece al niño a vivir en sociedad para que logren reconocer sus posibilidades y limitaciones, establecer la norma como una condición existente para realizar cualquier actividad, sin lugar a dudas los niños se desarrollan y se estimulan de formas positivas mediante el juego que sin él.

La actividad física es la primera forma de expresión del lenguaje, mediante este el niño descubre el placer de hacer cosas y compartir con los demás, el juego permite aflorar la creatividad, contribuye en la solución de conflictos y a la representación de roles sociales, el juego es un constante proceso de descubrimiento del mundo y mediante este los niños logran construir su perspectiva de todo lo que los rodea, se conoce a sí mismo y forma su personalidad e identidad.

La actividad física en los niños y niñas es muy importante ya que les permite desarrollar una serie de actitudes y habilidades que le servirán desenvolverse en su entorno.

## **Los efectos de la actividad física sobre el organismo**

### **Metabolismo en el deporte**

Las personas que practican actividad física sistemática experimentan distintos cambios biológicos inducidos por la práctica continua de alguna actividad deportiva. Estos cambios están dados a distintos niveles funcionales del organismo humano. Entre los que destacan los cambios morfo-fisiológicos, bioquímicos y psíquicos.

Las variaciones funcionales no ocurren de forma inmediata en el organismo, estas van surgiendo como un proceso adaptativo del organismo a las cargas de trabajo a que está sometido continuamente, y es precisamente esta capacidad de adaptarse del organismo la que permite que los atletas obtengan mejores resultados en las competencias.

En este sentido el deporte es usado como medio activo para prevenir, mejorar y curar enfermedades ya que este tiene propiedades antioxidantes, fortalece el aparato motor y todos los sistemas vitales del organismo, algunas de las enfermedades en que se puede aplicar la cultura física terapéutica, entre ellas están:

#### **Enfermedades cardiovasculares:**

- Enfermedades arteriales: arteriosclerosis obliterante, la tromboangitis obliterante, el síndrome de Raynaud.
- Hipertensión arterial.
- La obesidad.
- Diabetes mellitus.
- Deformidades del sistema óseo: En los pies (plano, cavo, valgo, calcáneo, equino o talo). En las rodillas (Valgas o varas).

- Escoliosis.

La actividad física tiene grandes propiedades preventivas y curativas ya que ayudan a que el cuerpo este sano, además de prevenir muchas enfermedades que son capaces de matar.

Los niños y niñas de la escuela Rubén Darío realizan una serie de juegos y actividades físicas con el objetivo de cumplir con el programa de educación pero además de promover que dichos estudiantes sean saludables en su vida adulta.

Respuestas del organismo ante la actividad física en los sistemas Cardiovascular y Circulatorio

- Una vez que se comienza una actividad física el Sistema Nervioso Central manda señales desde el Encéfalo al Centro Baso Motor provocando una Descarga Simpática Masiva por todo el organismo la cual produce cambios en todos los sistemas de órganos, se pudiera decir que esta es la respuesta inicial del organismo a la actividad física.

Nuestro organismo responde por medio del SNC a todos los demás órganos, obteniendo resultados positivos de la práctica de actividades físicas.

Los niños y niñas de educación inicial de la escuela en estudio de forma indirecta se les dan a conocer los grandes beneficios que se obtienen por medio de la práctica de la actividad física.

**En el sistema cardiovascular y circulatorio se producen cambios importantes:**

- Aumento del Gasto Cardíaco - Aumento del Volumen Sistólico (cantidad de sangre que sale del corazón a las arterias).
- Aumento de la Frecuencia Cardíaca (Es la cantidad de contracciones y relajaciones que tienen lugar en el corazón las cuales permiten el bombeo y paso de la sangre) este aumento debido a la falta de oxígeno que hay en los músculos a causa de la actividad que se está ejecutando.
- Aumenta la fuerza de contracción.
- Aumenta el flujo sanguíneo muscular para facilitar el transporte de oxígeno al músculo activo.
- Se produce una contracción de las arterias periféricas y vaso dilatación provocando un préstamo sanguíneo a los músculos propiciando un aumento del flujo muscular.
- Aumenta la presión media sistémica de llenado debido a la contracción de las venas esto provoca un retorno venoso al corazón.
- Aumento de la presión arterial.
- Aumento del Volumen Cardíaco.

La actividad física tiene importantes efectos positivos en el sistema cardiovascular y respiratorio ya que ayuda a que haya una excelente contracción y flujo sanguíneo así como el control de la presión arterial.

En esta realidad que se vive en constante aumento de enfermedades es indispensable que los niños y niñas desde la educación inicial comiencen a conocer los grandes beneficios de la actividad física dentro y fuera de la escuela.

## **Cambios biológicos que propicia el entrenamiento sistemático en el Sistema Cardiovascular y Circulatorio**

Estas respuestas que no son más que la reacción del organismo ante la actividad física, propician que en el organismo ocurran cambios funcionales y dentro de estos cambios se puede destacar que las adaptaciones que ocurren en los sistemas Cardiovascular y Circulatorio son de los más importantes sin dejar de olvidar el sistema respiratorio.

- Aumento del tamaño Físico del Corazón es decir se amplía y fortalece el miocardio permitiendo funcionar de forma más fácil y con menor frecuencia bombeando más sangre a los tejidos.
- Se aumenta el número de capilares en funcionamiento.
- Aumenta la elasticidad sanguínea permitiendo que la sangre circule con más facilidad.
- Aumenta el número de glóbulos rojos y la hemoglobina (16-17 Mg/cm<sup>3</sup>).
- Menos grasa y sustancias lipoides en la sangre. Mejor perfusión sanguínea a nivel capilar.

Hay una serie de cambios con efectos biológicos en el sistema cardiovascular y circulatorio incluyendo al respiratorio que son de vital importancia para la sobrevivencia del ser humano.

Estos niños y niñas de educación inicial que están comenzando a conocer el mundo y los grandes cambios negativos de la contaminación ambiental sobre los humanos y que la actividad física es de gran ayuda para disminuir esos riesgos que se producen al no practicar un deporte.

## **Las Respuestas del sistema Respiratorio cuando hay incidencia de ejercicio físico sistemático**

El sistema respiratorio se estimula de varias formas primero cuando la actividad física provoca que el sistema nervioso central a través de cerebro mande colaterales al tronco encefálico para que este estimule la respiración.

Además, hay que destacar que muchos cambios que se van dando lugar en distintos sistemas como en el circulatorio y cardiovascular estimulan cambios en la respiración. También se estimula cuando debido al consumo de oxígeno en los tejidos musculares para garantizar la actividad física que se ejecuta, producen grandes cantidades de CO<sub>2</sub> el cual reacciona con el agua de los tejidos formando ácido carbónico que después se disocia en hidrogeniones que activan los quimiorreceptores del área quimio sensible del centro respiratorio y de esta forma se estimulan los cambios y respuesta de la respiración ante la actividad física. Dichos cambios son:

- Aumenta la Ventilación Pulmonar.
- Aumento de la Respiración Alveolar.
- Aumento del área de intercambio de sustancias en los Capilares.
- Aumenta la Difusión de Oxígeno por la Membrana.
- Aumenta la presión de CO<sub>2</sub> y O<sub>2</sub> en los alvéolos.
- Aumenta la tasa de ventilación alveolar.
- Aumento del Volumen Respiratorio.
- Aumenta la Frecuencia Respiratoria.
- Aumenta el Volumen Pulmonar.
- Aumenta en más de 50 veces la energía para poder respirar.
- Aumenta en más de dos veces la velocidad de difusión del CO<sub>2</sub> por la membrana.
- Aumenta la tasa de consumo de oxígeno por los tejidos.

- Aumenta la presión de O<sub>2</sub> en los tejidos.
- Aumenta el transporte de Oxígeno y dióxido de Carbono.
- Aumenta el coeficiente de utilización.

Esta serie de cambios que se obtienen en el sistema respiratorio por la práctica de ejercicios en el sistema respiratorio son de gran ayuda para el desarrollo psicomotor y físico del individuo.

Para los niños y niñas de educación inicial es indispensable que su sistema respiratorio este en óptimas condiciones para el futuro de su salud.

### **Respuesta del Sistema Nervioso Central ante la actividad física sistemática**

El entrenamiento sistemático mejora la velocidad y eficacia del Sistema Nervioso Central a la hora de: recibir las percepciones, proyectar actividad motora, la orden de ejecutar impulsos nerviosos para los músculos.

### **Mejor influencia del sistema parasimpático en:**

- Corazón y circulación.
- Respiración.
- Sistema endocrino.
- Metabolismo.
- Sistema excretor.
- Sueño más rápido y profundo.

## **Respuestas del sistema Endocrino ante la actividad física sistemática**

- ✓ Aumenta la capacidad de destrucción y eliminación de los productos de desecho en el hígado.
- ✓ Aumentan las secreciones (hormonales) de las glándulas relacionadas con el ejercicio:
  - Suprarrenales.
  - Páncreas.
  - Testosterona.
  - Adrenalina.
  - Glucagón.
  - Catecolaminas.
  - Tiroideas.
  - Insulina.
  - Se Mejora la síntesis y depósito de Glucógeno en hígado, aumento de captación de aminoácidos, se eleva el metabolismo.

La actividad física permanente proporciona al sistema nervioso una serie de cambios que ayudan al buen funcionamiento del mismo, así como también a la secreción de hormonas en el sistema endocrino.

El buen desarrollo del sistema nervioso en los niños y niñas de educación inicial de la escuela Rubén Darío es de vital importancia para el desenvolvimiento en el resto de actividades y en especial las físicas.

### **En el Metabolismo:**

- Mejor producción de ATP.
- Mejor producción de Fosfato de Creatina.

- Aumento de las sustancias de reserva de síntesis de ATP de reserva: Glucógeno, azúcar sanguínea y la reserva de ácidos grasos.

### **Cambios Bioquímicos en el tejido muscular por causa de la actividad física**

Cambios que ocurren en los trabajos musculares cortos e intensos donde el proceso es anaerobio:

- Aumento de los procesos anaerobios.
- Aumento de los Polipeptidos y el  $\text{NH}_3$ .

Comportamiento del oxígeno:

- El consumo de oxígeno ( $\text{O}_2$ ) es de 5% a 10%.
- El oxígeno no usado o Deuda es de 90% a 95%.

### **Metabolismo de los glúcidos y el glucógeno en el proceso energético anaerobio:**

En condiciones anaerobias la síntesis del ATP es preferentemente partiendo del glucógeno contenido en el músculo. Esto se debe a que el glucógeno muscular resulta más ventajoso de utilizar porque reporta un saldo positivo de 3 ATP/6 C (o sea, por hexosa), mientras que la glucosa sólo aporta 2 ATP/ 6 C.

Cambios que ocurren en los trabajos musculares largos y moderados donde el proceso es aerobio:

- Aumento de los procesos aerobios
- Aumento del ATP.
- Disminución del  $\text{NH}_3$ .

Comportamiento del oxígeno:

- El consumo de oxígeno (O<sub>2</sub>) es de 90% a 95%.
- El oxígeno no usado o Deuda es de 5% a 10%.

**Metabolismo de los glúcidos y el glucógeno y las grasas en el proceso energético aerobio:**

- En los procesos aerobios, disminuye el glucógeno muscular utilizándose la glucosa sanguínea proveniente del glucógeno hepático. Además, por otra parte se movilizan las grasas del tejido adiposo y son transportadas hacia el hígado a través de los complejos solubles lipo proteicos, estas sustancias pueden oxidarse completamente, aportando más del doble de la energía que brindan los glúcidos durante su oxidación completa, es decir, que las grasas liberan ~ 9.3 Kcal. /g, mientras que los glúcidos es ~ 4,3 Kcal. /g.

Cambios generales que mejoran el sistema muscular-articular cuando se ha practicado actividad física sistemática:

- Mejora alimentación de las fibras musculares (aumento el grosor y la masa muscular).
- Fortalece los tendones, ligamentos y membranas musculares: Sarcolema, perimisio y epimisio.
- Aumenta la cantidad de: Fosfato de Creatina, Glucógeno, Calcio (Ca), Potasio (K), Magnesio (Mg), y se dan modificaciones en la cronaxia (excitabilidad) debido al aumento de la masa muscular.

Los diferentes cambios que se dan en el cuerpo humano por la práctica de actividades físicas de forma permanente en el sistema muscular y óseo ayudan al buen desarrollo de la locomoción y otras acciones de vital importancia.

En la realidad los grandes beneficios de la actividad física permanente deben ser de todos los días incluyendo los y las estudiantes de educación inicial y otras modalidades en el centro escolar.

### **Cambios bioquímicos en la sangre por causa de la actividad física sistemática**

Los cambios que ocurren en los músculos por incidencia de la actividad física se reflejan en los fluidos corporales y principalmente en la sangre, y por esta razón se originan los denominados cambios en la sangre los cuales pueden ser a causa de los esfuerzos de resistencia o bien los esfuerzos de velocidad y fuerza.

Los cambios en la sangre se dividen en 2 tipos fundamentales, según las condiciones en que se manifieste la actividad física:

#### **1-Cambios Temporales:**

Se dan durante la ejecución del esfuerzo físico, y se caracterizan por ser reversibles, ya que las variaciones que ocurren en los diferentes parámetros retornan a sus cifras o valores normales en un tiempo breve, que no sobrepasa las 24 horas después de concluido el ejercicio. Estos cambios dependen específicamente del esfuerzo que se realizó en otras palabras están determinados por el efecto que causo sobre el organismo la acción del esfuerzo físico.

Entre esos cambios temporales se pueden mencionar.

- Aumento de la Volemia 1 (en reposo circula en el 70% de la sangre y el resto está en hígado, bazo, riñones).
  - ✓ Relación entre el Plasma y Elementos figurados:

- 1. En reposo: Plasma: 55% Elementos Figurados: 45% En Actividad: Plasma: 45%
- 2. Elementos Figurados: 55%
  - ✓ Comportamiento de La Glicemia 2:
    - 1. En trabajos cortos e intensos: aumenta.
    - 2. En Trabajos largos y moderados: disminuye.
  - ✓ Comportamiento del lactato.
    - 1. En trabajos cortos e intensos: aumenta de forma aguda.
    - 2. En Trabajos largos y moderados: aumenta ligeramente.
  - ✓ Comportamiento de las reservas alcalinas.
    - 1. En trabajos cortos e intensos: disminuye de forma aguda.
    - 2. En Trabajos largos y moderados: disminuye ligeramente.
    - 3. Aumenta la variación de Hormonas, electrolito y enzimas.

Estos cambios temporales dependen de la cantidad de actividad física que el individuo realice y así se van a dar a nivel interno del organismo por que dichos cambios no son observables pero si importantes y tienen una duración de un máximo de 24 horas.

En los niños y niñas de educación inicial debido a la edad los cambios temporales son menos notorios ya que la carga de ejercicios físicos es también reducida por el programa del ministerio de educación.

## **2-Cambios Permanentes:**

Son el efecto de la sumatoria de forma positiva de las sesiones de entrenamiento en un período considerable de tiempo el cual puede tardar hasta años después de estar realizando una actividad física constante y sistemática. Hay que destacar que estos cambios se identifican en el estado de reposo y como ya mencionamos sólo

aparecen como resultado de un régimen de actividad física constante y sistemática. Estos cambios se pueden manifestar mientras el deportista se encuentra en una vida deportiva activa por lo que se puede decir que son el reflejo del entrenamiento sistemático del deportista.

Entre esos cambios permanentes se pueden mencionar los siguientes:

- Aumento del hematocrito (Estructura de la hemoglobina).
- Aumento de la hemoglobina.
- Disminución del lactato en sangre.
- Aumento de las reservas alcalinas.

Estos cambios permanentes son notorios en el individuo que realiza una actividad física constante durante un determinado tiempo hasta de años y dichos cambios se manifestaran siempre y cuando el deportista realice actividades físicas.

En el caso de los niños y niñas de educación inicial debido a la edad que no pueden realizar deportes de forma permanente entonces estos cambios permanentes no se observan hasta que su edad este apta para dicha carga de actividades físicas.

### **Cambios bioquímicos en la orina a causa de la actividad física sistemática**

La orina como la sangre refleja la actividad que aconteció en el músculo por causa de del esfuerzo físico.

Estos cambios bioquímicos que se producen por el ejercicio físico se reflejan en la constitución química de la orina, al aumentar la filtración activa de la sangre por los riñones.

- **Comportamiento de la Diuresis:**

En trabajos cortos e intensos: Aumenta (por el incremento del volumen sanguíneo por minuto y por el aumento de la presión sanguínea, lo que provoca un incremento de la filtración renal).

En trabajos largos y moderados: Disminuye (por el aumento de la sudoración y por la pérdida de agua por los pulmones como consecuencia de la hiperventilación).

- **Comportamiento de la Densidad:**

En trabajos cortos e intensos: Disminuye debido al aumento de la diuresis.

En trabajos largos y moderados: Disminuye debido a la disminución de la diuresis.

**Hay Proteinuria** (Proteínas en la orina):

Esto ocurre por el aumento de la permeabilidad del epitelio renal, por el cumulo de sustancias ácidas como el ácido láctico y de esta forma se permite el paso hacia los túbulos renales de estas macromoléculas.

**Hay Glucosuria** (presencia de la glucosa en la orina):

Esto se debe a que se intensifica la movilización del glucógeno hepático, se incrementa el nivel de glucosa sanguínea y por ello se puede observar la aparición de glucosa en la orina. La glucosuria es característica en los esfuerzos físicos típicos de gran intensidad y de corta duración.

La práctica de actividades físicas de forma permanente ayuda a mejorar las funciones del sistema urinario hasta el punto de controlar el nivel de azúcar en la orina y así evitar enfermedades en dicho sistema.

En los niños y niñas es muy importante proteger el sistema urinario con la ayuda de la actividad física en los centros educativos como también en casa.

### **Cambios bioquímicos en los órganos internos por causa de la actividad física sistemática**

#### **✓ Sistema Muscular**

- Aumenta Masa muscular (debido al incremento de las proteínas contráctiles), principalmente en respuesta a ejercicios cortos e intensos (en ejercicios largos y moderados aumenta en los primeros días únicamente).
- Aumenta la Actividad ATP-asa.
- Aumentan las Reservas energéticas: [CrP], [Glucógeno], [ATP].
- Aumenta la Actividad Enzimas.
- Disminución del [NH<sub>3</sub>] (debido a que el ADP tiende a evitar su desaminación).
- Aumento de la Mioglobina.
- Hígado
- Aumento del Glucógeno (reserva energética fundamental para el esfuerzo físico).
- Aumento del Ácido Ascórbico (cofactor de los procesos REDOX). Este órgano incrementa sus posibilidades de recuperar las reservas energéticas, especialmente en la etapa de descanso se favorece el restablecimiento de la glucosa mediante el ciclo de Cori.

El desarrollo del sistema muscular se debe indispensablemente a la actividad física que el individuo practique de forma sistemática y permanente además que ayuda a la realización de funciones vitales en los músculos.

✓ **Miocardio**

- Aumento del trabajo del corazón presentando una hipertrofia cardíaca (por el incremento en la síntesis proteica). · Aumento del uso de los Sustratos de oxidación : Glucosa y Lactato (porque se favorece el aumento Actividad enzimático)
- Aumento Mioglobina (para facilitar el metabolismo aerobio durante el esfuerzo)

✓ **Sistema Óseo**

- Aumento de la Osteína y Sales de calcio y de fósforo (Estos cambios adaptativos fortalecen el sistema óseo)

✓ **Sistema Nervioso Central**

- Este es el sistema responsable del control y la dirección de todas las reacciones del metabolismo en general, ya que es el encargado de recepcionar y responder toda la información proveniente de los estímulos procedentes del medio (tanto interno como externo), por lo que resulta lógico comprender el por qué el entrenamiento constante y sistemático modifica sustancialmente desde el punto de vista bioquímico el metabolismo de este tejido. Entre las variaciones más significativas están:
- Aumento de la actividad enzimática (tanto de sistemas REDOX como del metabolismo general)
- Aumento de la capacidad buffer (estabilizar el equilibrio ácido-base de este tejido tan sensible)

- Aumento de los Procesos de fosforilación Oxidativa (asegurar la re síntesis del ATP).

De forma general se enumera una gran cantidad de cambios a nivel físico, biológico y químico en el sistema humano dando como resultado un organismo con una excelente inmunidad ante muchas enfermedades, principalmente en los niños y niñas en edad preescolar.

Los niños y niñas de educación inicial de la escuela Rubén Darío de dicha comunidad tienen una gran iniciativa por practicar deportes y realizar las actividades físicas orientadas por la docente de esta modalidad.

## Educación inicial

### Definición

Constituye el primer nivel de la Educación Básica previo a la educación primaria obligatoria, atiende a niños y niñas de 45 días a 5 años de edad, en las modalidades regular, comunitaria y en escuelas multigrado, su propósito es potenciar su desarrollo integral y armónico, lo que le permitirá alcanzar habilidades, hábitos, valores, autonomía, creatividad y actitudes necesarias para su vida personal y social, interactuando en contexto familiar y comunitario.

Debemos destacar que la educación inicial se basa principalmente en lo lúdico, es decir, coloca al juego en el centro de la escena y como atractivo fundamental para que los niños se comprometan.

Es decir que desde el juego se intentará formar al alumno en todos los campos del conocimiento como ser lengua y literatura, ciencias, matemáticas, música, educación física y por supuesto brindar un acercamiento a la escritura y la lectura, dos cuestiones fundamentales en el proceso educativo.

## 1.2 Modalidades

La Modalidad Regular: Es atendida por docentes en su mayoría titulados como Maestros de Educación Primaria, ubicadas en las zonas urbanas, en aulas de escuelas primarias, esta modalidad puede ser pública, privada y subvencionada.

La Modalidad Comunitaria: Es atendida por Educadores comunitarios voluntarios, ubicadas en las zonas rurales, funcionan en aulas de escuelas primarias, casas comunales, familiares y en iglesias.

En las modalidades regular y comunitaria se atienden los tres niveles, con horario diferenciado según la edad, de lunes a viernes, en turno matutino y vespertino, implementado el mismo programa.

Preescolares en Escuelas Multigrado: Esta modalidad fue creada para atender niñas y a niños de III nivel de preescolar que viven en comunidades rurales dispersas y que no existen preescolares cerca de sus hogares.

## **V. Desarrollo psicomotor**

### **5.1 Definición**

El termino desarrollo psicomotor designa la adquisición de habilidades que se observa en el niño de forma continua durante toda la infancia. Corresponde tanto a la maduración de las estructuras nerviosas (cerebro, medula, nervios y musculo...) como al aprendizaje que él bebe – luego niño- hace descubriéndose a sí mismo y al mundo que lo rodea.

En el desarrollo psicomotor se adquieren todas aquellas habilidades que el niño-niña va a desarrollar en la vida y los cuales le ayudan a la maduración de órganos vitales en su cuerpo.

En la escuela en estudio se atienden niños-niñas desde la etapa pre-escolar hasta la etapa de secundaria, pero es de vital importancia la adquisición de habilidades psicomotoras durante la niñez.

Según Palacios M. (1997) entiende a la psicomotricidad como la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas del niño a través del cuerpo, y utiliza el movimiento para el logro del mismo.



**Grafico nº 5**

**Fuente: elaboración propia a partir de encuesta realizada a una docente y una directora.**

En la encuesta aplicada a docente y directora preguntamos ¿Para usted qué es psicomotricidad? el 100% dijo que integra las funciones psíquicas y motrices.

Lo que nos sugiere que ambas tienen conocimientos de psicomotricidad.

## **5.2 Importancia y beneficios de la psicomotricidad**

El desarrollo motor juega un papel fundamental para un desarrollo óptimo en la vida de todos los seres humanos, la motricidad está relacionada con el desarrollo afectivo, social, cognitivo por tanto el cuerpo desde que se nace y continuamente durante el crecimiento es una expresión de lo que cada individuo desea y la primer fuente de interacción con el mundo y con los demás.

Teniendo en cuenta las diferencias que existen en cada persona y los intereses de los niños y niñas la psicomotricidad favorece cada dimensión del ser humano.

En su desarrollo motor le permite al niño controlar sus movimientos corporales para comprender y percibir el mundo según su criterio, a nivel cognitivo beneficia al niño en la atención, concentración, la memoria y creatividad, y a nivel social y afectivo le permite al niño relacionar mejor con el medio obteniendo mayor seguridad para poder establecer relaciones sociales positivas en sus actividades.

En la escuela los y las docentes realizan una serie de actividades físicas que ayudan a desarrollar lo afectivo social y cognitivo de los y las estudiantes en edad infantil.

El desarrollo psicomotor de los niños juega un papel muy relevante en el progreso de las habilidades básicas de aprendizaje, desde la capacidad para mantener la atención, la coordinación viso motora o la orientación espacial. Siendo todos estos aspectos claves para el desarrollo de la lectura y la escritura.

En el desarrollo psicomotor conviene prestar atención a dos pasos fundamentales que facilitaran el posterior desarrollo del aprendizaje de los niños, estos son el arrastre y el gateo. La correcta realización de estos movimientos sienta las bases para la bipedestación (caminar) y estimulan diferentes aspectos básicos del aprendizaje posterior.

Los discentes de educación inicial desarrollan un sinnúmero de habilidades con ayuda de desarrollo psicomotor que va evolucionando a medida que el niño y la niña va creciendo.

La coordinación entre la mano y el ojo (muy importante en la escritura). El desarrollo del cuerpo calloso (parte del cerebro que facilita la comunicación entre los dos hemisferios)

Aumentar el conocimiento del propio cuerpo (aspecto muy importante de cara al desarrollo de la orientación en el espacio, el cual juega un papel determinante en el aprendizaje de la lectura y la escritura)

Facilita el proceso de lateralización.

Estimula el ritmo y por tanto la orientación temporal.

Facilita el desarrollo de las habilidades visuales.

En muchas ocasiones los niños pasan muy rápidamente por estas fases, lo cual no significa que más tarde deban presentar dificultades de aprendizaje, sin embargo, se considera muy importante tener en cuenta estos dos movimientos, ya que constituyen la base de muchos aprendizajes futuros.

En otras ocasiones, los problemas de aprendizaje de lectoescritura pueden tener parte de su origen en un mal desarrollo psicomotor, aspecto que se puede corregir convenientemente mediante el trabajo de estas bases.

Los diferentes movimientos que realizan los niños y niñas de este centro en estudio tienen un gran objetivo en el futuro ya sea a nivel personal como académico.

Los objetivos de un proceso educativo no son sólo la transmisión de conocimientos, sino el desarrollo de la autonomía personal, potencialidad cognitiva y maduración socio-afectiva.

La educación y el desarrollo no son procesos separados en ningún tramo del sistema, deben estimular y optimizar las posibilidades de progreso personal.

Una concepción importante en la educación es la relación existente entre aprendizaje y el desarrollo, considero que el aprendizaje es el motor de desarrollo y que todo desarrollo lleva implícito un aprendizaje. El aprendizaje y el desarrollo personal debe constituir la preocupación dominante con variadas actividades, tareas, ejercicios y juegos; todas ellas que se deriven de un sistema de comunicación y convivencia para que los niños tengan experiencias enriquecedoras en su vida.

Los niños y niñas en este nivel de educación inicial necesitan desarrollar su cuerpo como fundamento de su crecimiento y como dominio de su propia situación en este mundo. Cuando el niño se convierte en un escolar, no domina aún muchas habilidades motoras y de expresión corporal que necesita desplegar. El contexto escolar, debe ser sensible a las necesidades, y las rutinas diarias se convierten en escenarios para poder expresarse y donde la maduración psicomotora debe recibir una continua estimulación. Por ejemplo, se debe contar con un espacio amplio y dotado de materiales que permita desarrollar retos psicomotores -motricidad fina (arrastrarse, saltar, balancearse, etc.) y gruesa (manipulación, equilibrio, etc.)- que son estimulantes para el niño/a.

Los enfoques y las actividades deben estar fuertemente relacionados con el enriquecimiento del encuentro de los niños en la escuela: el encuentro consigo mismos, con los demás y con el entorno, a través de las actividades motrices y el desarrollo de los sentidos.

Muchas veces se aspira a la motricidad por sí misma, cuando existen mecanismos sutiles que deben hacer surgir un mundo interior que el niño desconoce mediante pautas no solo concretas, sino perfectamente sistematizadas aunque no por eso rígidas. El docente debe ayudar a que ese mundo emerja, pero desarrollando pautas de trabajo basadas en un profundo conocimiento de los factores que afectan al cuerpo pues, será el maestro el encargado de que los niños se interesen por el conocimiento de todo lo que forme parte del ambiente, del contexto o del entorno.

Sin duda, la praxis en este ámbito curricular, atravesado y complementado por la que se desarrolla en las otras áreas, conseguirá el enriquecimiento del equipamiento personal de los niños en todas sus capacidades, no solo en el aspecto cognitivo o instrumental.

Y con ello, la escuela realiza su principal aportación a la mejora de la calidad de vida de la infancia: establecer el primer marco, diseñar la apertura a un proyecto personal de vida interesante y acorde con lo que serán las opciones y condiciones básicas del futuro próximo. Ya que, sin duda, el gran compromiso de la educación es posibilitar que los niños inicien su recorrido vital en mejores condiciones, con una mejor puesta a punto de sus capacidades básicas y con un más amplio y variado registro de experiencias, que les ponga en situación de aprender cada vez más y con mayor satisfacción. Es nuestro deseo como docentes que, entre todos, podamos lograrlo.

La Psicomotricidad es una disciplina que considera de manera global a la persona, por lo tanto, sintetiza psiquismo y motricidad, con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que lo rodea. Además, pretende desarrollar las capacidades del individuo a través del movimiento, tanto en niños sanos, como en aquellos que sufren perturbaciones motrices.

Se entiende a la psicomotricidad como la intervención educativa o terapéutica que tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas del niño a través del cuerpo, y utiliza el movimiento para el logro del mismo.

En el aula de clase se ayuda a los niños y niñas a desarrollar los diferentes tipos de habilidades con el fin de adaptarse al medio que le rodea.

Esta disciplina tiene en cuenta diferentes indicadores para entender el proceso del desarrollo humano: la coordinación (expresión y control de la motricidad voluntaria), la función tónica, la postura y el equilibrio, el control emocional, la lateralidad, la orientación espacio temporal, el esquema corporal, la organización rítmica, las praxias, la grafomotricidad, la relación con los objetos y la comunicación.

La práctica psicomotriz

Se realiza tanto de manera grupal como individual, a través de un enfoque que tiene en cuenta las diferentes necesidades especiales y características de los niños con problemas o patologías. Se trata de ayudar a aquellos que tienen dificultades para relacionarse con los demás y el mundo que les rodea.

Se logra detectar, diagnosticar y tratar alteraciones y/o trastornos en el desarrollo, colaborando en su evolución.

También se trata de rehabilitar ciertas funciones, que se han visto afectadas por diversas patologías o trastornos.

Existen diferentes trastornos psicomotores que pueden diagnosticarse, entre los más importantes se encuentran los siguientes:

**Dispraxia:** implica una falta de organización del movimiento, es decir, una debilidad motriz generalizada o circunscrita a ciertas habilidades. Es una alteración de los movimientos voluntarios previamente aprendidos, que se ejecutan obedeciendo una orden.

**Torpeza motriz:** es la dificultad que tiene un niño para moverse en el espacio, tanto en el área corporal, como en el área del grafismo y de la construcción.

**Inhibición psicomotriz:**

Esta problemática comúnmente no genera alteraciones en el medio. El niño inhibido se “sobreadapta” a los tiempos y espacios. Se caracteriza por la “hipokinesia”, por lo tanto, pasa desapercibido. Entre otros signos, presenta “inhibición del movimiento”, su movimiento está retenido, cosa no esperable en un niño, ya que la actividad motriz, es una vía de exploración y aprendizaje del medio, de los objetos, y del dominio y construcción de su propio cuerpo. Inestabilidad motriz.

Se trata de una agitación continua y desordenada, sin un objetivo útil en relación con una tarea. El niño presenta necesidad de movimiento y de contacto excesivo, que no puede satisfacer.

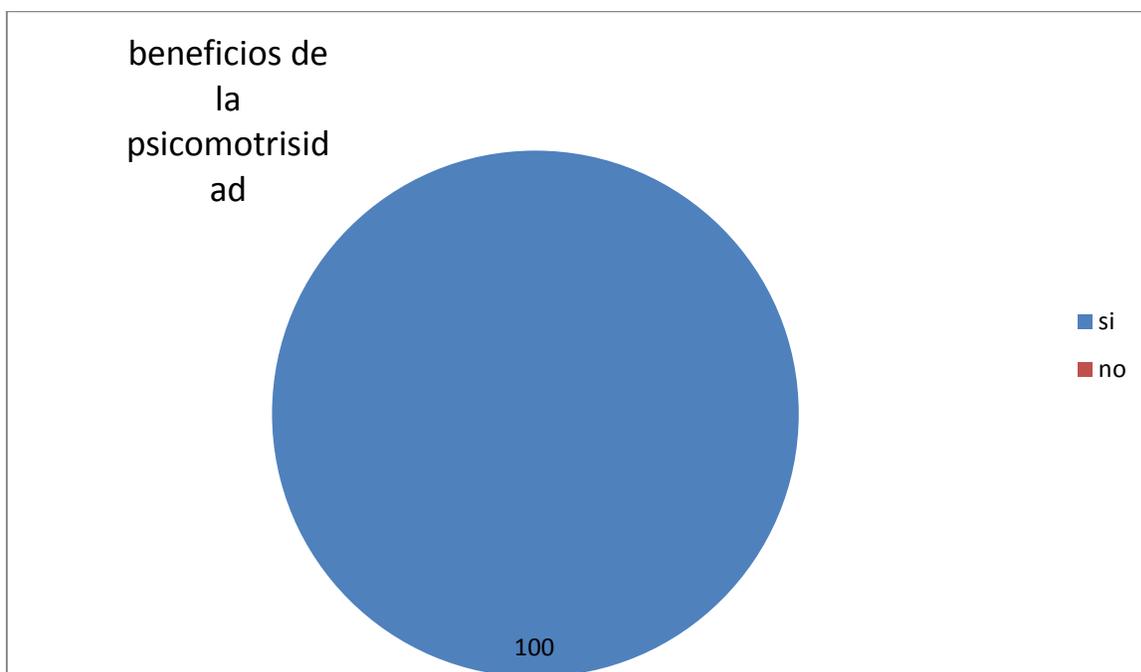
Cabe destacar que la práctica de la psicomotricidad es abordada, según el caso, interdisciplinariamente con las siguientes disciplinas: Medicina (Médico Pediatra, Fisiatra, Neurólogo, Psiquiatra); Psicología; Psicopedagogía, Fonoaudiología; Terapia Ocupacional, Pedagogía Especial, Acompañante Terapéutico y Kinesiología.

¿En que beneficia la psicomotricidad al niño y a la niña?

Beneficios de la psicomotricidad

- Facilita la adquisición del esquema corporal, permite que el niño tome conciencia y percepción de su propio cuerpo.
- Aborda los diferentes patrones motores como la marcha, la carrera, el salto, el lanzamiento y la recepción.
- Favorece el control del cuerpo, a través de la psicomotricidad, el niño aprende a dominar y adaptar su movimiento corporal.
- Ayuda a afirmar su lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación, ubicación en tiempo y espacio.
- Estimula la percepción y discriminación de las cualidades de los objetos, así como la exploración de los diferentes usos que se les puede dar.

- Crea hábitos que facilitan el aprendizaje, mejora la memoria, la atención y concentración, así como la creatividad del niño.
- Introduce nociones espaciales como arriba-abajo, a un lado-al otro lado, delante-detrás, cerca-lejos y otros más, a partir de su propio cuerpo.
- Refuerza nociones básicas de color, tamaño, forma y cantidad a través de la experiencia directa con los elementos del entorno.
- Se integra a nivel social con sus compañeros, propicia el juego grupal.
- Reafirma su autoconcepto y autoestima, al sentirse más seguro emocionalmente, como consecuencia de conocer sus propios límites y capacidades.



**Gráfico n° 6**

**Fuente: elaboración propia a partir de encuesta realizada a una docente y una directora.**

Al encuestar a la docente y a la directora sobre ¿El desarrollo de psicomotricidad beneficia a los niños de educación inicial?, el 100% respondió, sí.

Lo que indica que tanto docente como directora conoce de los beneficios de la psicomotricidad.

¿Cuáles son los niños que merecen una vigilancia especial del desarrollo psicomotor?

Todos los niños, en un programa de vigilancia pediátrica preventiva aplicado por un profesional competente, están seguidos desde este punto de vista. Algunos niños que tienen ya un diagnóstico de enfermedad neurológica, porque conocen antecedentes en los hermanos, porque presentan una deficiencia en la vista o la audición, han tenido un determinado tipo de epilepsia, o presentan una determinada malformación, etc. son seguidos de cerca desde el punto de vista de las adquisiciones psicomotoras.

Sin embargo, la mayoría de los niños que se vigilan en programas especiales son los llamados "de riesgo", por la mayor posibilidad de presentar anomalía del desarrollo psicomotor.

¿Cuáles son estos niños "de riesgo"?

El pediatra es quien puede explicar a la familia, en cada caso, si un niño merece esta vigilancia especial. Haciendo una primera aproximación a este tema, se trata de los niños expuestos a tóxicos durante el embarazo, los nacidos prematuros, con muy bajo peso o los que han sufrido al nacer, especialmente si han necesitado ventilación asistida ("un tubo para respirar") durante tiempo.

¿Qué es la atención temprana?

Aplicamos a estos niños de "riesgo" una atención temprana, que consiste en una estimulación personalizada y armoniosa de los circuitos sensitivos y motores del bebé.

De hecho, se sabe que el cerebro del bebé es muy vulnerable, pero a la vez muy sensible para el aprendizaje, y los primeros meses de vida parecen los más adecuados para la neuro-rehabilitación.

El seguimiento de parte de profesionales del desarrollo de estos niños permite, por lo tanto, la adecuada estimulación del bebé, la información de los padres para que tomen una actitud activa ante el desarrollo del niño -sin alarmismo y sin quedarse pasivos ante el riesgo- y que descubran así las capacidades reales y la personalidad de su hijo; después de unos meses, se perfila un diagnóstico más preciso de normalidad o de lesión neurológica, con el consiguiente seguimiento en rehabilitación.

### **5.2.1 Esquema corporal:**

Ballesteros (1982) plantea que el conocimiento y el dominio del cuerpo es el pilar debido a esto el niño construye su aprendizaje, el esquema corporal es la representación del cuerpo, la percepción que se tiene sobre el cuerpo sus diferentes partes y los movimientos que se pueden realizar o no con este, es la representación del cuerpo en relación al medio en situaciones de calma o de movimiento, gracias a esto los niños aprenden a conocer su cuerpo y pueden ajustar sus movimientos o acciones motrices a sus objetivos.

El esquema corporal es una imagen que se construye poco a poco y está influenciada por las experiencias que se tienen cuando se realizan movimientos con el cuerpo, y así descubrir las posibilidades de movimientos que le brindan al niño las partes de su cuerpo.

Las diversas actividades físicas que se practican en la escuela Rubén Darío ayudan a los y las estudiantes a descubrir las diferentes partes del cuerpo y con ello los movimientos que pueden realizar.

### **5.2.2 Lateralidad:**

Es la preferencia del uso más frecuente y efectivo de un lado del cuerpo sobre otro determinado por el hemisferio cerebral. En esta área el niño toma conciencia de la noción derecha-izquierda teniendo como punto de partida su propio cuerpo, esta lateralidad será reforzada en base a su proceso de lectoescritura, el niño debe siempre determinar su lateralidad de forma espontánea.

Consiste en encontrar la ubicación en el espacio a través de su cuerpo y así emplear esta locación en la práctica de los ejercicios físicos.

En la escuela se orienta por medio del programa a ubicarse según su izquierda y su derecha para que a su vez lo ponga en práctica en las clases correspondientes.

### **5.2.3 Equilibrio:**

Es la capacidad para mantener la estabilidad mientras se realizan actividades motrices como por ejemplo sostenerse en un solo pie sobre una barra, esta área se desarrolla en estrecha relación con el esquema corporal y el mundo exterior.

Es una forma de mantenerse en una sola posición física sin moverse ya que esto le permite relacionarse con el espacio que le rodea.

Los niños y niñas de la escuela en los diferentes niveles o grados llevan a cabo diversas actividades físicas donde ponen en práctica el equilibrio del cuerpo principalmente a través de juegos.

#### **5.2.4 Motricidad gruesa:**

Alude a los movimientos generales amplios del niño, relacionados con movilidad y coordinación de miembros, situación que implica la conjunción neurológica, psicológica, de músculos y tendones.

Consiste en una serie de movimientos que realiza el niño y la niña a temprana edad y que conlleva la movilidad y coordinación de varios miembros del cuerpo donde interactúan varias partes del mismo.

En la escuela en estudio se atienden un pre-escolar multinivel donde los niños y niñas están aprendiendo a desenvolverse en el mundo por lo cual es importante que aprendan a realizar diferentes movimientos con el cuerpo.

#### **5.2.5 Motricidad fina:**

Alude a los movimientos más precisos, y requiere de la coordinación de músculos, huesos y nervios para poder generar estos movimientos más exactos, como por ejemplo: pintar, rasgar, escribir, etc.)

Se desarrollan movimientos más avanzados ya que requieren de coordinaciones más específicas en el cuerpo humano.

En muchas actividades que se realizan en la escuela en los niveles o grados inferiores requieren de una variedad de factores como la edad, la práctica y del mismo desarrollo del individuo.

### Estructuración espacio- tiempo

La orientación espacial implica establecer relaciones entre el cuerpo y los demás objetos, está asociada al espacio perceptivo e incluye esencialmente relaciones topológicas. La estructuración del espacio conlleva adquirir nociones de conservación, distancia, reversibilidad, etc., por lo que se convierte en un proceso largo que se va configurando desde los planos más sencillos (arriba, abajo, delante, atrás...) a los más complejos (derecha-izquierda), dándose primero en la acción y pasando posteriormente a ser representados en uno mismo, en el otro y en el espacio con los objetos.

No hay que confundir la dominancia lateral con discriminar las nociones espaciales derecha-izquierda en sí mismo o en los otros. El concepto derecha-izquierda se va configurando entre los 5 y los 8 años. Generalmente los niños de 6 años tienen adquiridos los conceptos básicos espaciales y la noción derecha-izquierda sobre sí mismo. La discriminación de la derecha e izquierda de otro situado enfrente se consigue a partir de los 8 años y la posición relativa de tres objetos a los 11-12 años.

El conocimiento de estos conceptos es fundamental para los aprendizajes escolares, ya que el desconocimiento de los mismos se relaciona con alteraciones de la lectura (dislexia), de la escritura (disgrafía) y dispraxias. La estructuración temporal tiene 2 componentes principales: el orden y la duración. El orden permite tomar conciencia de la secuencia de los acontecimientos y la duración permite establecer el principio y final de los mismos.

El ritmo sintetiza ambos elementos constituyendo la base de la experiencia temporal. La evolución de la comprensión del orden y la duración tiene lugar de los 2 a los 12 años.

Los niños de 2 a 6 años tienen dificultades en el desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia al establecer seriaciones cronológicas y lógicas de los acontecimientos, pero cuando tienen de 7 a 12 años pueden realizar tareas lógicas que impliquen la conservación, la reversibilidad y los ordenamientos, lo que va a ayudar a que las nociones temporales se adquieran completamente.

La íntima relación entre ritmo y motricidad se pone de manifiesto en el movimiento. Igualmente relacionados están el ritmo y la lectura al principio de su aprendizaje, ya que ésta requiere que se transformen estructuras visuales, distribuidas en el espacio, en estructuras auditivas, distribuidas en el tiempo. Al escribir al dictado se da el proceso inverso, y ambas estructuras espacio-temporales se integran en el proceso lectoescritor. Los sujetos dispráxicos presentan grandes dificultades para reproducir estructuras rítmicas

#### Coordinación dinámica y visomanual

La coordinación consiste en la utilización de forma conjunta de distintos grupos musculares para la ejecución de una tarea compleja. En el Desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia es indispensable la extensibilidad de las extremidades. Es un factor relacionado con el mantenimiento y control de la atención, las emociones y la personalidad.

La coordinación es importante en esta etapa donde se deben apoyar de todas las diferentes partes del cuerpo con ayuda de las actividades físicas.

Para los niños y niñas de educación inicial es esencial la coordinación en el uso de las extremidades tanto superiores como inferiores en el desarrollo de las actividades físicas.

### Independencia motriz

Consiste en la capacidad para controlar por separado cada segmento del sistema locomotor necesario para la ejecución de una determinada tarea, aspecto que se espera pueda realizarse correctamente en niños de 7/8 años.

Cada individuo debe manejar por separado el uso de las diversas partes del cuerpo con la ejecución de distintas actividades.

### Control respiratorio

La respiración está vinculada a la percepción del propio cuerpo y a la atención interiorizada que controla el tono muscular y la relajación segmentaria. Hay una estrecha vinculación entre respiración y comportamiento.

Existe evidencia de la relación entre el centro respiratorio y partes corticales y subcorticales del cerebro. La respiración depende del control voluntario e involuntario y está relacionada con la atención y la emoción.

Se debe tomar en los niños y niñas la conciencia de cómo respiramos y la adecuación en cómo lo hacemos, tanto en lo referido a ritmo como a profundidad, son los aspectos fundamentales en el control respiratorio.

Percepción visual, auditiva y percepción táctil de formas y tamaños.

Consiste en el conocimiento de colores, discriminación de sonidos, percepción del volumen, diferenciar alturas, diferenciar texturas en diferentes partes del cuerpo. Discriminación fina de formas y tamaños en función de diferencias mínimas marcadas por la orientación espacial de los objetos, por pequeños detalles de los mismos y por la transcripción simbólica al grafismo.

Seguir con la vista trayectorias de una pelota que se va desplazando, discriminar diferentes intensidades de luz; discriminar y clasificar objetos según forma (redondo, cuadrado, triangular, grandes, pequeños...). Discriminar sonidos provenientes del cuerpo (risa, voz, bostezo, taconeo, sonarse...), de animales, de la naturaleza y del medio ambiente.

Con los ojos cerrados identificar objetos por el tacto: ropa, comida, papel de diferentes textura, etc.; así mismo discriminar temperaturas.

Son aconsejables para conseguir la percepción del tamaño y de la forma todos los ejercicios en que se pide reconocer, clasificar, ordenar, etc., objetos con diferentes formas, tamaños, colores, Observar las formas de las señales de tráfico y percibir las diferencias de color figura, fondo, dirección, etc.

Coordinación de brazos y manos, coordinación óculo-manual y dominio del gesto gráfico.

Adquisición de movimientos precisos y coordinados, fuerza y destreza manual, lanzar y recoger, presionar y aflojar, simultanear acciones, control voluntario de los brazos y manos. Control y dominio del movimiento y del gesto grafo-manual obedeciendo la dirección ocular y la percepción visual.

Lanzar objetos hacia una diana, mover ambos brazos y manos simultáneamente o en sentido inverso, arrugar mucho un papel (u otro objeto como un pañuelo) con una mano, con otra, con las dos alternativamente, al mismo tiempo... Practicar con las manos las actividades propias de la preescritura como puntear, colorear, recortar, picar, golpear, reseguir trazos sobre un papel, etc...

Para la coordinación visomanual conviene ejercitarse en seguir con los ojos la dirección de una cometa, (cinta moviéndose en la clase, avión, dibujo en la pizarra...) sin mover apenas la cabeza y dibujar posteriormente con la mano la dirección anterior. Son ejercicios de coordinación óculomanual y destreza digital todos los deportes que sean de lanzar.

Seguir diferentes ritmos y melodías con un instrumento musical como la pandereta, platillos, guitarra, piano. Saltar una cuerda, línea del suelo, o dar botes al compás de unas palmadas. Hacer el acompañamiento de una canción con un tambor, maracas, castañuelas, etc. Enseñar a representar distintos ritmos a través de un símbolo escrito construyendo un código: palmadas rápidas = círculos juntos y palmadas lentas = círculos separadas.

Posteriormente escuchar un ritmo y simbolizarlo gráficamente con círculos más juntos o más separados en función del ritmo. Aprender los símbolos gráficos que representan un ritmo (círculos grandes o pequeños, juntos o separados, según se acuerde previamente) y tratar de dar palmadas leyendo dichos símbolos.

Todo el aprendizaje musical de notas, instrumentos, canciones y bailes favorece el desarrollo de la capacidad rítmica en el niño

.

Hábitos de independencia personal

Capacidad de vestirse y desvestirse sin ayuda, dominio del aseo personal, autonomía en la alimentación, capacidad de utilizar ropa adecuada en función de la temperatura, manejarse con el dinero de uso personal, de orientarse para coger el autobús y reconocer las direcciones próximas al hogar y aprendizaje de la organización de tareas académicas.

Permitir y fomentar la independencia progresiva en vestirse y desvestirse, peinarse, asearse, ordenar sus cosas, preparar la mochila con los materiales escolares, hacer un horario con las actividades de cada día de la semana, componer un organigrama

de actividades extraescolares o recreativas, etc. Hacerse un mapa con la orientación a seguir para ir a comprar el pan, coger el autobús, etc.

Ayudarle a experimentar el valor de las cosas en función de sus gastos personales, como chucherías, coleccionables, cuentos, juegos, etc. Realizar las actividades cotidianas según horario preacordado y comprobar las consecuencias de no cumplirlo.

### **5.3 Características del desarrollo psicomotor del niño.**

Conductas funcionales en el desarrollo psicomotor del niño.

Funciones sensoriales en el niño.

Desarrollo motor de la infancia.

Desarrollo del lenguaje en la infancia.

Desarrollo cognitivo en la infancia.

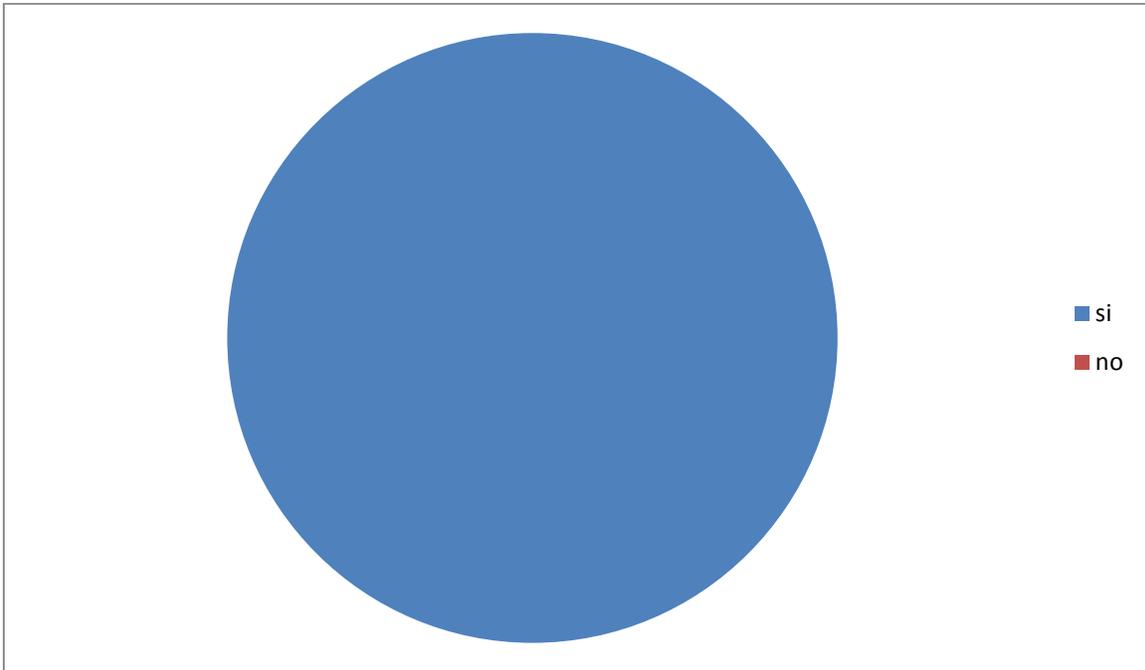
Desarrollo emocional en la infancia.

Desarrollo social en la infancia.

Desarrollo de las habilidades adaptativas en la infancia.

En la etapa del desarrollo psicomotor infantil se adquieren funciones, características y habilidades propias del ser humano y que son indispensables en la vida escolar y adulta.

Los y las escolares de la escuela son habilidosos en las diferentes actividades deportivas que son orientadas por el docente encargado de la asignatura y es claro que las han desarrollado muy bien.

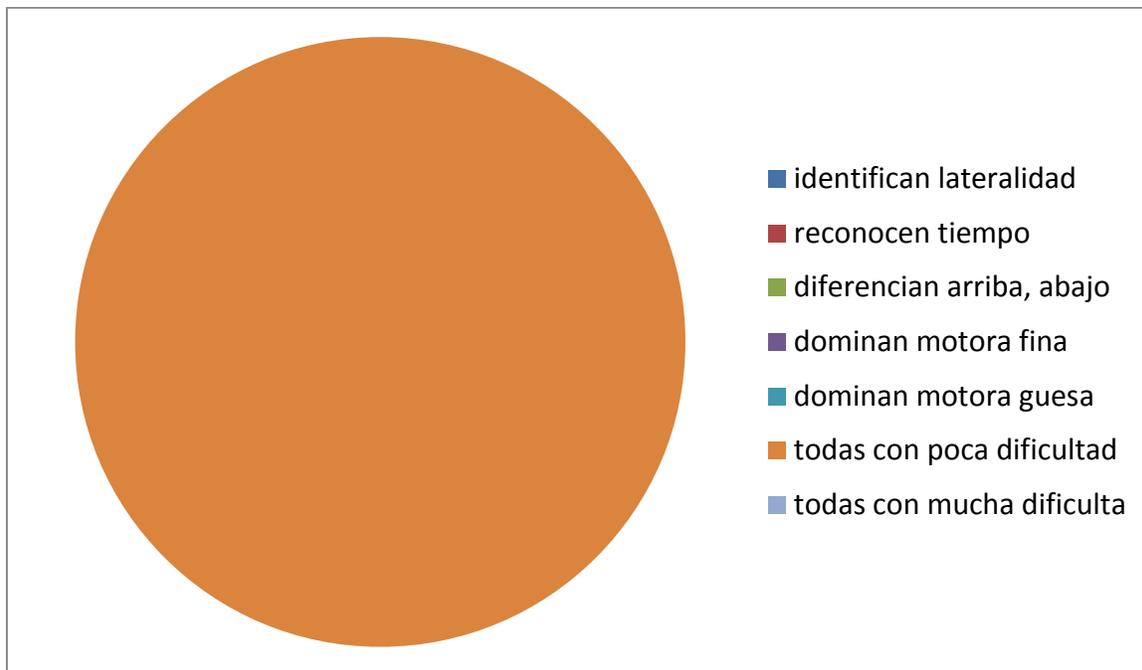


**Gráfico n° 7**

**Fuente: elaboración propia a partir de encuesta realizada a una docente y una directora.**

¿Cree usted que el desarrollo cognitivo de la infancia es una característica del desarrollo psicomotor? Fue una pregunta de la encuesta a docente y directora, el 100% respondió, sí.

Es decir que la docente y directora de esta escuela tienen conocimientos sobre las características del desarrollo psicomotor.



**Gráfica N° 8**

**Fuente: elaboración propia a partir de encuesta realizada a una docente y una directora y observación a niños y niñas.**

Sintetizando la información obtenida a partir de encuesta y observación para describir el desarrollo psicomotor de los niños, ambas partes nos indican que los niños identifican lateralidad, reconocen tiempo, diferencia arriba y abajo, tienen dominio de motora fina y gruesa con poca dificultad.

Lo que nos sugiere que tienen un buen nivel de avance en su desarrollo psicomotor.

#### **5.4 La edad para el desarrollo psicomotor.**

Según(Diccionario de la lengua Española, 2000) La edad es el tiempo de un individuo desde el nacimiento .La iniciación especializada depende de la actitud demostrada por el individuo para la práctica deportiva y su grado de desarrollo físico y de maduración.

La edad: el entrenamiento de los niños debe ser muy comprimido para asegurar una carga adecuada en el entrenamiento, además evitar un esfuerzo excesivo de los

músculos como huesos y articulaciones, debido a que el organismo infantil y adolescente están aún en formación y no están totalmente consolidado.

La edad comprende el tiempo de vida de un individuo, así que hay que tomar en cuenta dicha edad para comenzar a practicar deportes y que tipo debe practicar, ya que en el caso de los infantes es preciso saber qué y cuánto tiempo deben practicar un deporte.

En la escuela es muy importante que el docente conozca bien las edades de los y las estudiantes para así saber los juegos que pone en práctica y algunos ya están dados en el programa de Educación Física del centro.

Tipos de edad:

Biológica: expresión de indicadores biológicos

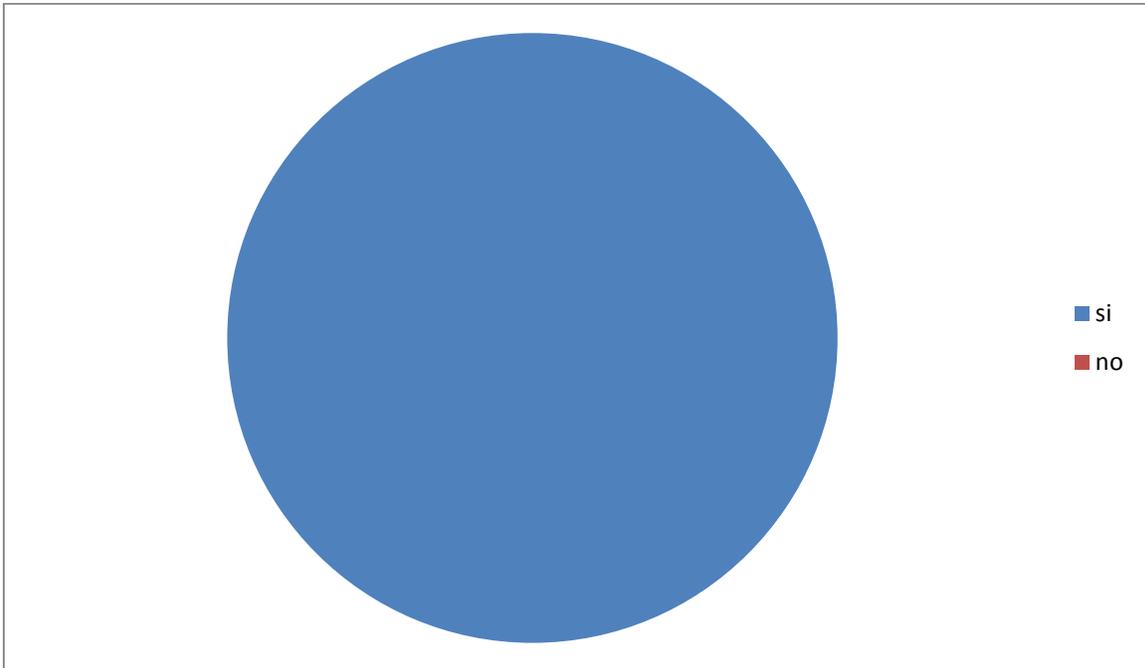
Edad esquelética: consiste en el crecimiento óseo de un individuo.

Cronológica: refiriendo a la cantidad de años acumulados desde el nacimiento.

Edad psicológica: consiste en la personalidad de cada deportista.

La edad se puede determinar por medio de diversos factores como por ejemplo observar el tamaño y las características físicas desarrolladas en un individuo así como también la madurez física.

En la escuela se puede observar a simple vista las diferentes edades de los y las estudiantes por su madurez física o por el nivel donde se encuentran.



**Gráfico n° 9**

**Fuente: elaboración propia a partir de encuesta realizada a una docente y una directora y una guía de observación.**

Consolidando la encuesta a directora y docente: ¿Los juegos de desarrollo físico y psíquico son de acorde a las edades de los niños? Y corroborando a través de la observación: selecciona los juegos antes de aplicarlos a cada nivel, obtuvimos el 100% de resultados positivos.

Docente y directora procuran la selección de juegos adecuados para cada nivel.

El sistema esquelético y muscular en los niños es ligeramente frágil lo que conlleva a que no se implemente cargas elevadas de fuerzas en los diferentes ejercicios.

En los niños y niñas se debe de tomar en cuenta que su sistema óseo-muscular no está muy bien desarrollado para así determinar los ejercicios y juegos que deben desarrollarse en cada nivel.

En la escuela Rubén Darío hay un programa de Educación Física que desarrolla los diferentes ejercicios y juegos a medida que los niveles o grados van ascendiendo esto ayuda a evitar posibles problemas psicomotores en los y las estudiantes.

Su desarrollo psicológico está en pleno inicio enfocado en la búsqueda de identidad, lo que implica que el entrenador se refiera hacia ellos de una forma cordial y a la misma vez generador de refuerzos positivas; más que un programa deberá de ser un sistema lúdico de juegos.

La práctica deportiva en edad temprana de forma objetiva promueve que los jóvenes atletas en la adolescencia posterior y en la adultez tengan mejores resultados.

El entrenador o docente debe ser el primero en estar claro que no solo se trata del cumplimiento de un programa sino que también hay buscar la forma como el deportista o estudiante se sienta tranquilo practicando la actividad física o deporte.

En la escuela hay docentes dinámicos para impartir la clase deportiva desarrollar dicha clase y debido a eso los y las estudiantes también son participativos y por supuesto les gusta la clase.

### **5.5 Periodo crítico deportivo**

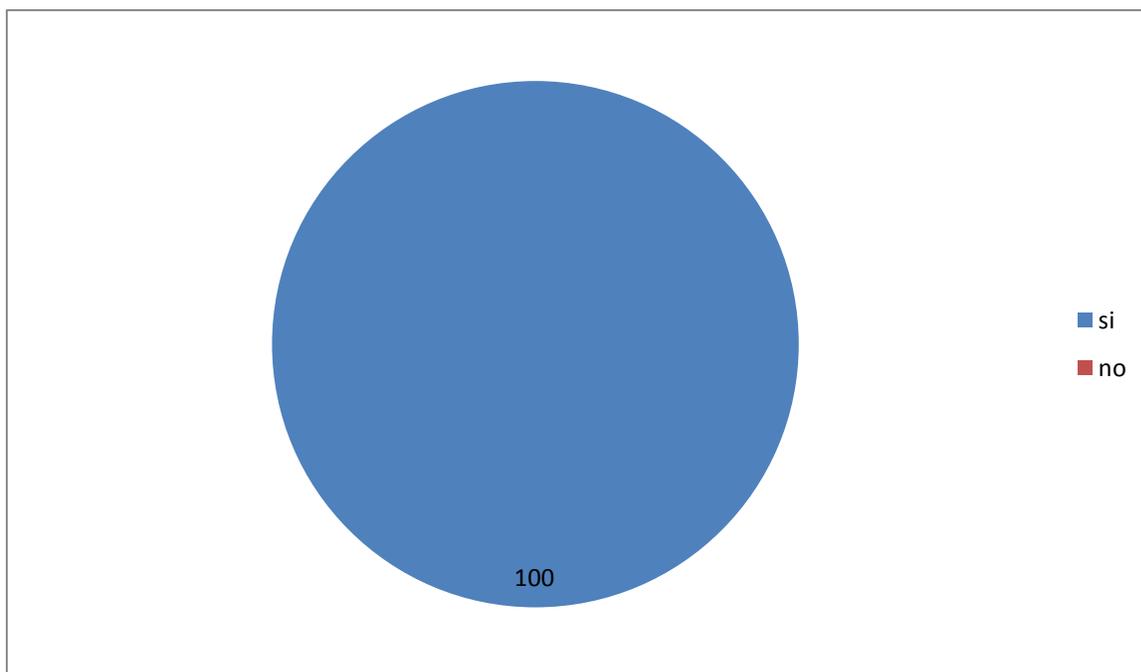
Según el deportólogo (JM, 1957) el periodo crítico deportivo de los niños es la mejor etapa para desarrollar habilidades físicas, en esta etapa los niños poseen diferentes ventajas enfocados en el desarrollo psicomotor, biológicas y crecimiento óseo.

Cabe señalar que el entrenamiento durante la edad infantil es la mejor etapa del desarrollo del ser humano, donde se estimula el desarrollo físico, motriz, orgánico y psicológico. En los primeros años de vida el cerebro está en su máxima potencia de maduración por ende se debe de aprovechar para estimularlo.

Como implicado en este tipo de disciplina, debemos tomar en cuenta relación practica-edad. Lo ideal es que tomen bases fundamentales y solo comiencen a especializarse en una sola disciplina, no todo los pequeños tienen el mismo rendimiento físico ni responden igual a los estímulos por lo que es la actividad física la que debe de adaptarse a él y no lo contrario.

La etapa pre-escolar escolar es indispensable para desarrollar habilidades deportivas en los niños y niñas ya que esto estimula el crecimiento tanto físico como mental y así también puedan adaptarse al mundo en que viven.

En la escuela como a nivel familiar se debe fomentar el juego para inducir al aprendizaje en diversas áreas en los que se puedan desenvolver los niños, niñas y este esfuerzo se reanuda en la escuela con la ayuda del docente.



**Gráfico n° 10**

**Fuente: elaboración propia a partir de encuesta realizada a una docente y una directora.**

Se hizo necesario preguntar: ¿El ambiente y materiales que utiliza el docente son adecuado para el desarrollo psicomotor? El 100% contesto que sí.

Tanto docente como directora saben que el ambiente y los materiales que deben utilizarse para educación inicial deben brindar la facilidad de un desarrollo integral es decir que propicie un desarrollo en todos los aspectos (imaginación, creatividad, físico, psicológico)

## **5.6 Carga**

Según (Buñuelos, 2015) refiere "carga es el grado de ejercicios aplicada de forma gradual y sistemática, en la búsqueda de alcanzar la forma deportiva" la compensación y súper compensación se origina de un programa donde la recuperación sea considerable después de ritmo de cargas, por consiguiente si lo que se quiere conseguir un rendimiento óptimo, evitando lesiones deportivas por la sobrecargas mal empleadas o planificadas.

Debemos siempre tener en cuenta como formadores en el deporte a no someter a carga tan elevadas a niños con dotes natos a los que ya tienen años de entrenamiento.

En esta etapa debe de desarrollarse de forma muy deportiva es decir con actividades de carácter lúdico (juegos).

La carga de juegos o deportes debe estar de acuerdo con el nivel de desarrollo motor y de aprendizaje de los individuos a los cuales se les está formando como deportistas y también tener cuidado para evitar cargas elevadas en los juegos o deportes.

En la escuela Rubén Darío cada docente desarrolla una serie de ejercicios y juegos que van de acuerdo al programa, la edad y la carga que cada nivel debe poner en práctica.

Consolidación de resultados de encuesta a docente y directora, con la observación aplicada ¿Los tipos de ejercicios físicos son adecuados para cada nivel?

Obtuvimos datos 100% positivos.

## VI. Propuestas

Directora

Proponer a la directora que imparta talleres a docentes que contengan beneficios para el desarrollo psicomotor de los niños y niñas de educación inicial.

Maestra

Se propone fomentar el desarrollo psicomotor de los niños de educación inicial multinivel por medio de actividades físicas donde se pongan en práctica los juegos que se detallan a continuación:

I nivel: Doña Ana, La Granja de los animales, El gato y el ratón,

II nivel: El tesoro escondido, Doña Ana, La Feria de Cepillin, El trencito

III nivel: El Rey manda, La papa caliente, Las estatuas, Doña Ana

Y todas aquellas actividades físicas que se realizan al aire libre siempre y cuando sea bajo su supervisión.

A los padres y madres de familia:

- Ayudar a la maestra para que los niños y niñas participen en todas las actividades que sean del beneficio al desarrollo psicomotor de sus hijos e hijas.
- No impedir que sus hijos e hijas realicen actividades físicas para que puedan obtener un mejor desarrollo psicomotor.

## VII. Conclusiones

A través de la investigación de dicho tema “Influencia de la actividad física en el desarrollo psicomotor en niños de educación inicial en la escuela Rubén Darío-Ocalca en el departamento de Matagalpa en el I semestre del año 2019” llegamos a las conclusiones tales como:

- Los niños de educación inicial realizan diversas actividades físicas que van de acuerdo al programa del ministerio de educación en cuanto a este nivel, son juegos como: doña Ana, el trencito, enano gigante, landa, ronda- ronda, entre otros.
- El desarrollo psicomotor de los niños de educación inicial presenta muy buen avance ya que todos los niños caminan, saltan, corren, escalan; van progresando en desarrollo cognitivo, aunque a algunos les cuesta diferenciar lateralidad, nociones del tiempo y del espacio, todos practican diariamente su motora fina y gruesa a través de actividades que implementa la docente.

## VII. Bibliografía

Buñuelos, S. (2015). Modelos de enseñanza del entrenamiento deportivo. En S. Buñuelos.

*Diccionario de la lengua Española.* (2000). Argentina.

JM, C. (1957). *Hombres y deportes.* Madrid: Taurus.

Quintero. (2014). *El juego como etapa del niño.* Alemania.

Ramon, M. (1997). *Sonrie, aprende haciendo.* D.F.

Roman. (1991). *La formacion del simbolo en el niño.* D.F.

## VIII. Anexo

### Operacionalidad de variables

Objetivo específico	Variable	Concepto	Indicador	Preguntas de investigación	Escala	A quien va dirigida
Identificar la actividad física que realizan los niños de educación inicial en la escuela Rubén Darío-ocalca en el departamento de Matagalpa en el primer semestre del año 2019	Actividad física	Actividades que se realizan en tiempo libre	Definición	¿Cuál de los siguientes aspectos define el concepto de actividad física?	a) juegos b) correr c) deportes d) todas las anteriores e) ninguna de las anteriores	Docente
				¿Qué tipo de actividad física realizan los niños en la escuela?	a) trotar b) correr c) jugar d) caminar e) todas las anteriores	Docente Y directora  Observación
				¿Los niños se integran a los juegos de desarrollo físico?	a) si b) no c) algunas veces	Observación
				¿Cómo responden los niños a los juegos desarrollo físico?	a) bien b) muy bien c) regular	Observación
			Beneficio	¿Cree usted que la actividad física tiene beneficios	Cerrada Si No	Docente

				para el ser humano?		Director y padre de familia
--	--	--	--	---------------------	--	-----------------------------

Objetivo específico	Variable	Concepto	Indicador	Preguntas de investigación	Escala	A quien va dirigida
Describir el desarrollo psicomotor en niños de educación inicial en la escuela Rubén Darío-Ocalca en el departamento de Matagalpa en el primer semestre del año 2019	Desarrollo psicomotor	Adquisición de habilidades y maduración de la estructura nerviosa	Definición	¿Para usted qué es psicomotricidad?	a) facultad de moverse b) integra las funciones psíquicas y motrices c) desarrollo de la personalidad d) No sé, no responde	Padres de familia
			Característica	¿Cree usted que el desarrollo cognitivo de la infancia es una característica del desarrollo psicomotor?	Cerrada Si No	Maestro y director
				¿Cómo es el desarrollo psicomotor de los niños?	a) Identifican lateralidad b) reconocen tiempo: ayer, hoy, mañana c) diferencian arriba y abajo d) dominan motora fina e) dominan motora gruesa f) con poca dificultad g) mucha dificultad	Maestra y directora, observación
			beneficios	¿Beneficia la psicomotricidad al niño y a la niña?	Cerrada Si No	Maestro y director

			Edad para el desarrollo psicomotor	¿Los juegos de desarrollo físico y psíquico son de acorde a las edades de los niños? ¿Cómo selecciona los juegos antes de aplicarlos a cada nivel?	Cerrada Si No	Observación dirigido al docente, director
			Periodo critico	¿El ambiente y materiales que utiliza el docente son adecuado para el desarrollo psicomotor?	Cerrada Si No	Observación
			Carga	¿Los tipos de ejercicios físicos son adecuados para cada nivel?	Cerrada Si No	

## **Anexo # 2**

### **ENCUESTA**

Encuesta dirigida a docente de educación inicial y directora del centro escolar Rubén Darío- Ocalca- Matagalpa.

#### **UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA**

#### **UNAN FAREM MATAGALPA**

Estimados docentes con la presente encuesta se pretende obtener información sobre la incidencia de la actividad física en el desarrollo psicomotor en los niños de educación inicial de dicha escuela.

1-¿Cuál de los siguientes aspectos define el concepto de actividad física?

- a) Jugar
- b) Correr
- c) Deportes
- d) Todas las anteriores

2-¿Los niños se integran a los juegos de desarrollo físico?

- a) Si
- b) No

3-¿Cómo responden los niños a los juegos desarrollo físico?

- a) Bien
- b) Muy bien
- c) Regular

4-Cree usted que la actividad física tiene beneficios para el ser humano?

- a) Si
- b) No

5-¿Para ustedes qué es psicomotricidad?

- a) Faculta de moverse
- b) Integra las funciones psíquicas y motrices
- c) Desarrollo de la personalidad
- d) No se

6-¿Cree usted que el desarrollo cognitivo de la infancia es una característica del desarrollo psicomotor?

- a) Si
- b) No

7-¿Beneficia la psicomotricidad al niño y a la niña?

- a) Si
- b) No

8-¿Los juegos de desarrollo físico y psíquico son de acorde a las edades de los niños?

- a) Si
- b) No

9-¿Selecciona los juegos antes de aplicarlos a cada nivel?

- a) Si
- b) No

10-¿El ambiente y materiales que utiliza el docente son adecuado para el desarrollo psicomotor?

- a) Si

b) No

### Anexo 3

Guía de observación para los niños y niñas del pre-escolar multinivel

<b>Guía de observación</b>			
aspectos a observar	fecha	hora	aspecto observado
Qué tipo de actividad física realizan los niños			
integración de los niños en las actividades físicas			
como responden los niños a las actividades físicas			
los juegos están de acorde a la edad de los niños			
el ambiente y materiales están adecuados a los niños			

## Anexo 4

¿Cuál de los siguientes aspectos define el concepto de actividad física?

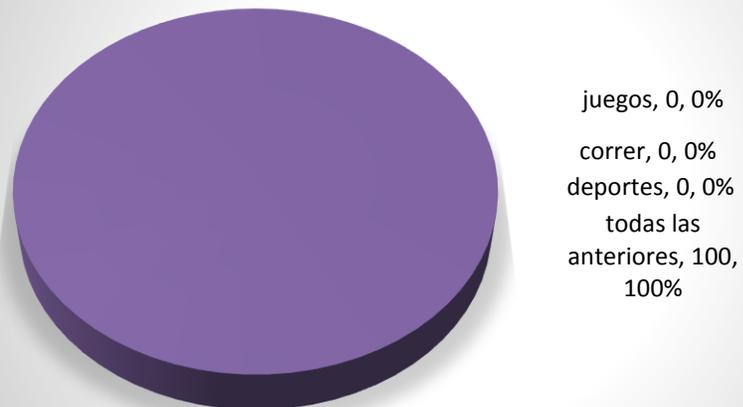


Gráfico N° 1

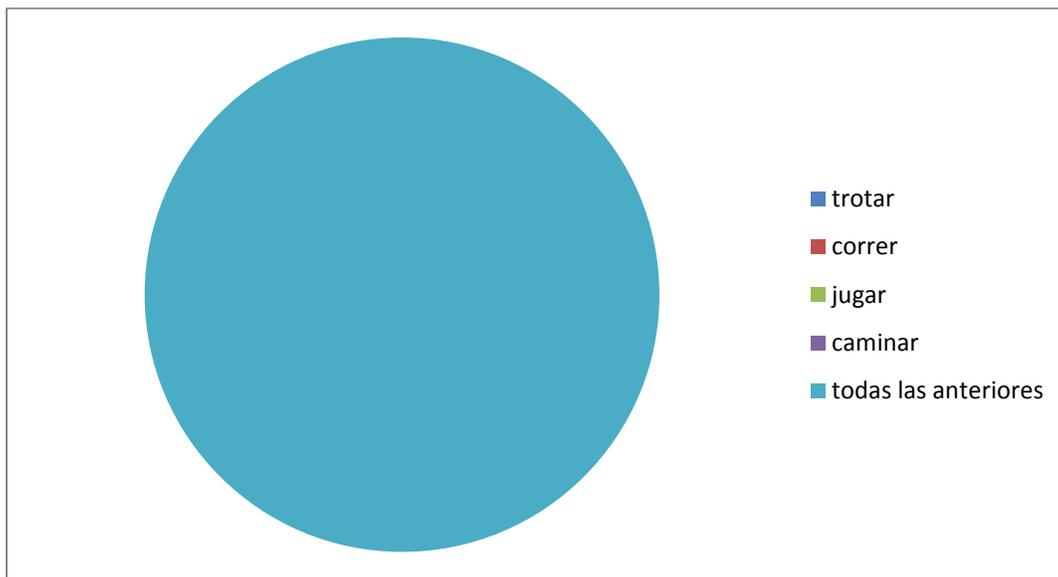
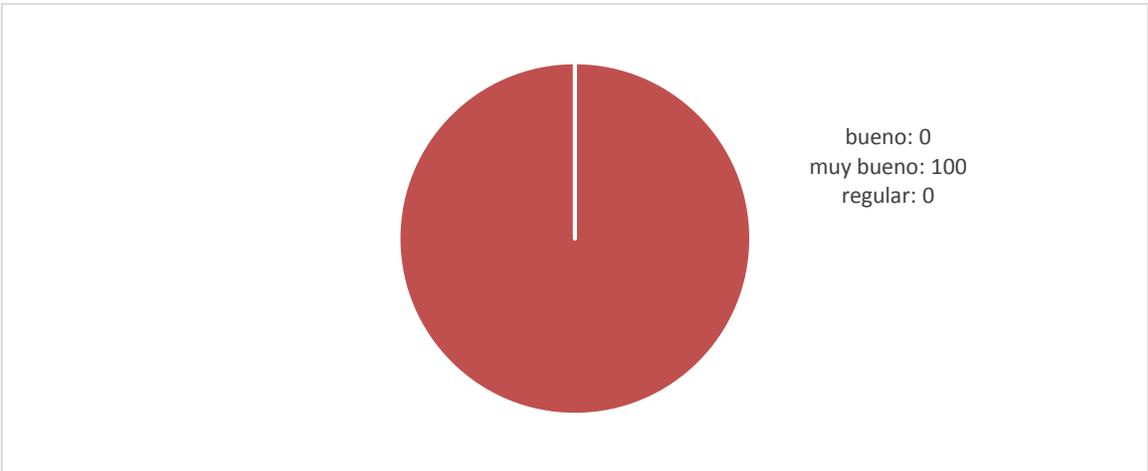
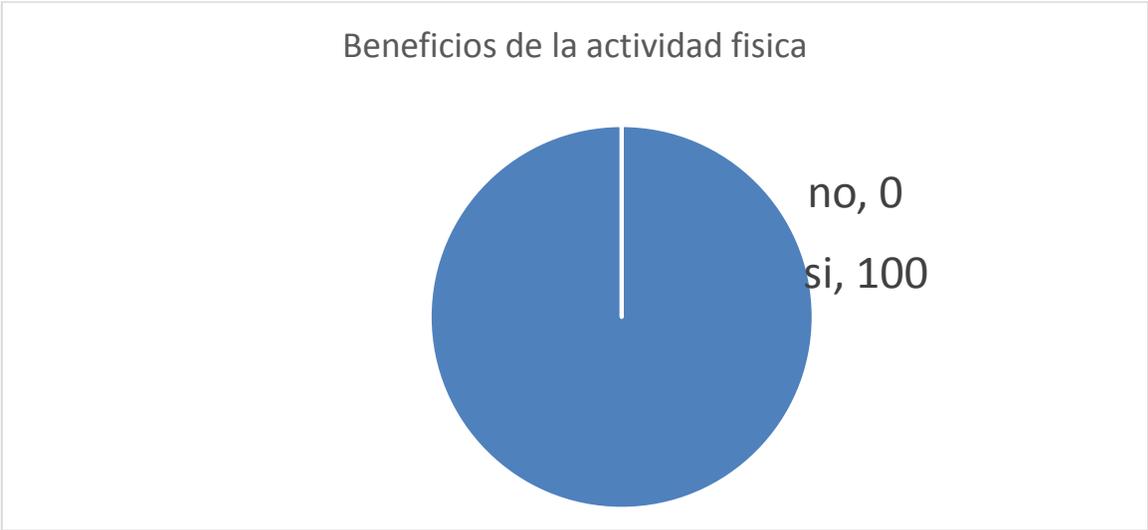


Gráfico N° 2



**Grafico nº 3**



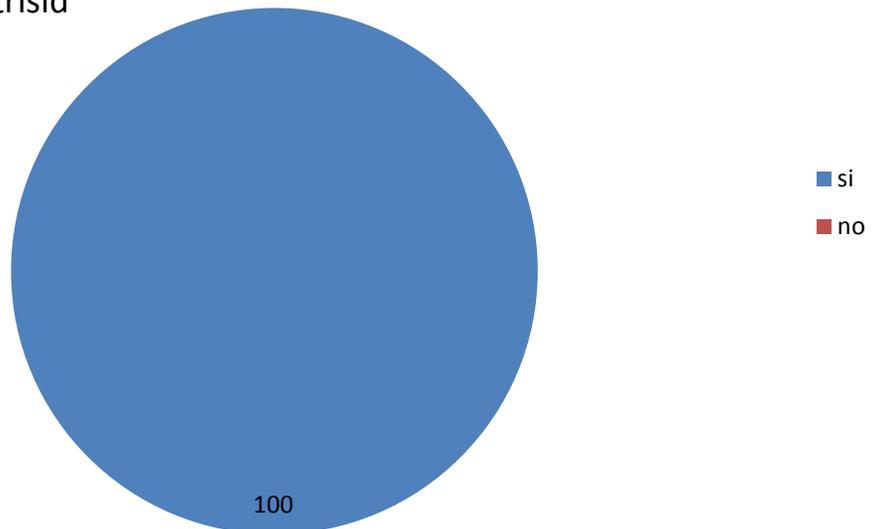
**Grafico nº 4**

¿Para usted qué es psicomotricidad

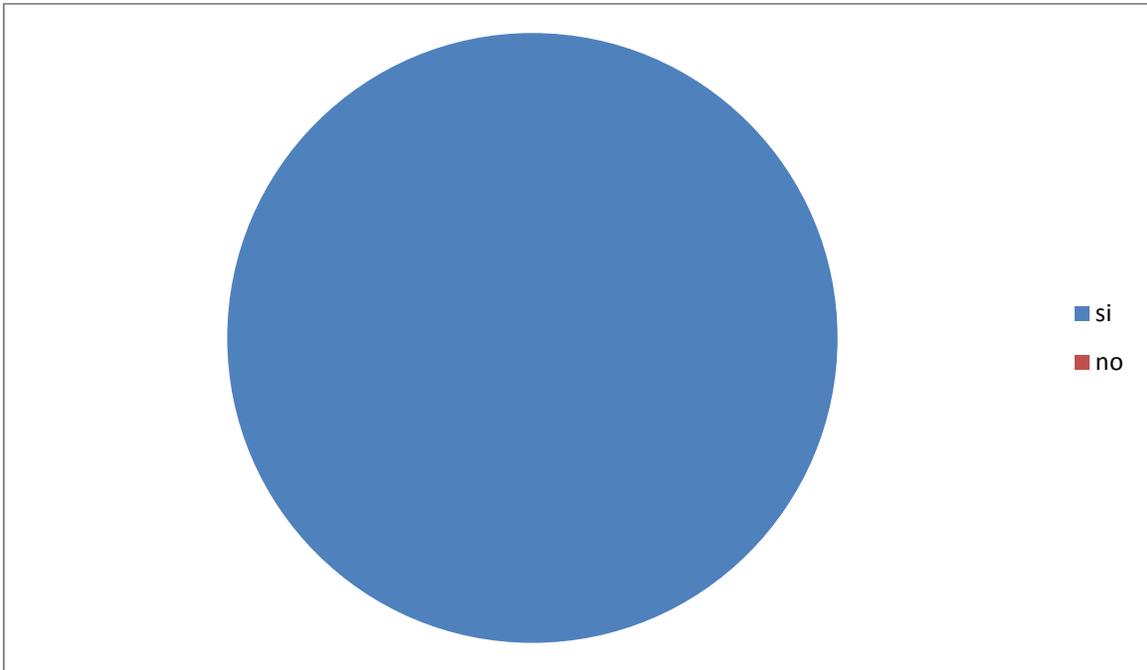


**Grafico nº 5**

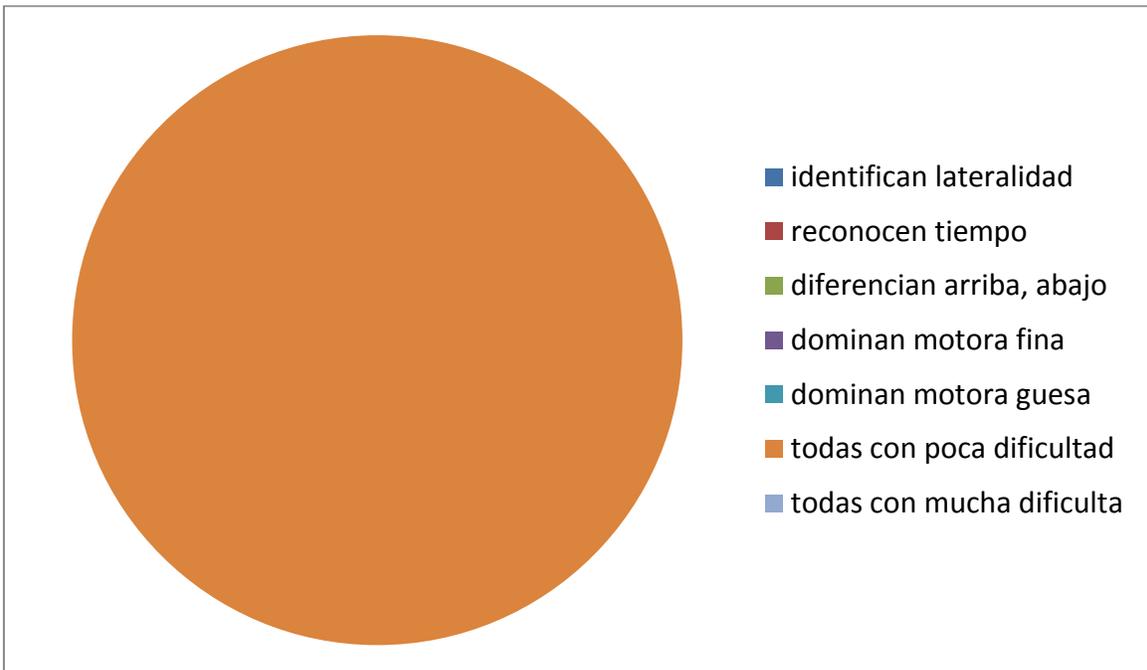
beneficios de  
la  
psicomotricidad



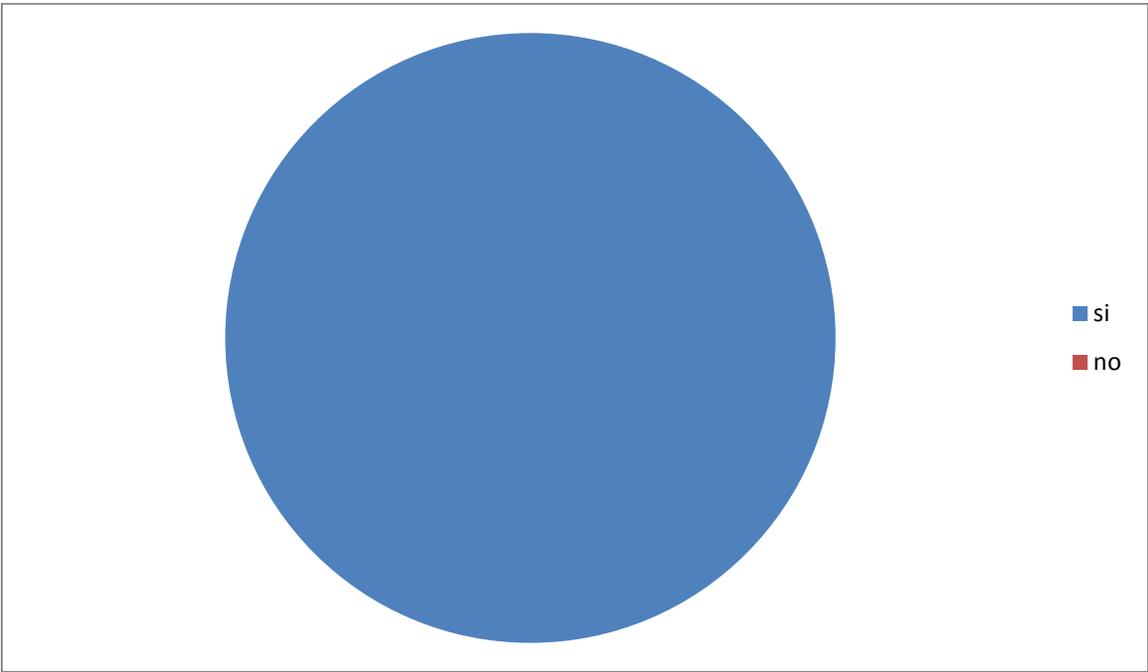
**Grafico nº 6**



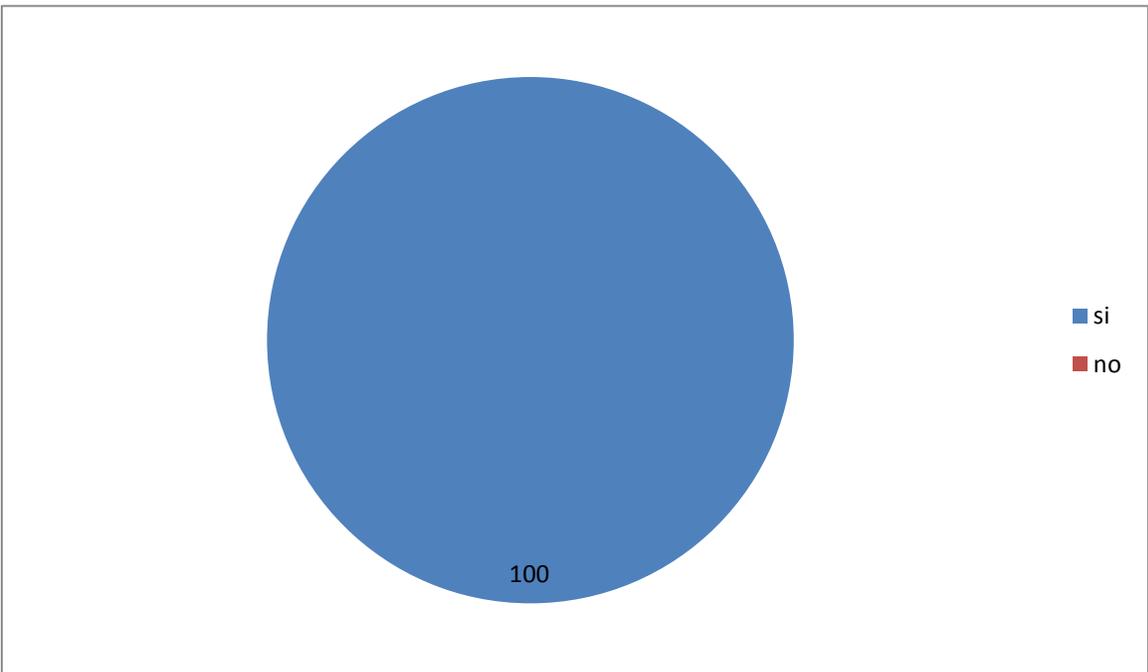
**Grafico nº 7**



**Grafica N° 8**



**Grafico nº 9**



**Grafico nº 10**