Actividades físicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes

AUTORES: Cristhian Mariscal Mendoza[1]
Karina Luzdelia Mendoza Bravo[2]
DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: crisjohn88@hotmail.com

Fecha de recepción: 27-09-2021
Fecha de aceptación: 30-11-2021

RESUMEN

La Educación Física en el entorno escolar pretende formar a un ser humano integral en equilibrio en su cuerpo y mente. Un ser humano equilibrado presenta un desarrollo motriz eficiente, para ello, desde las edades tempranas se debe desarrollar la motricidad gruesa. La motricidad gruesa involucra los músculos grandes que garantizan acciones como caminar, correr, saltar, lanzar, atrapar, entre otras. Durante las clases prácticas de Educación Física dirigidas a los estudiantes del 3° año del nivel de Educación Básico Elemental de la Unidad Educativa Francisco Daza Zambrano de la Ciudad de Junín, se observa una ineficiente ejecución de acciones técnicas relacionadas con la motricidad gruesa. Para ello se dispuso aplicar un programa de actividades físicas que garanticen el mejoramiento en la ejecución de acciones motrices gruesas en los estudiantes. Para el abordaje metodológico se desarrolló una investigación descriptiva con un enfoque mixto cualicuantitativo; en lo cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal, se diagnosticó el nivel de ejecución de las acciones motrices en los estudiantes; en lo cualitativo se realizó una exhaustiva revisión bibliografía que sustenta el tema, con apoyo de métodos teóricos análisis y síntesis, para seleccionar las actividades idóneas para el desarrollo motriz, las cuales se valoraron en un antes y en después. El programa diseñado se constituye en una herramienta que responde al mejoramiento de la motricidad gruesa. Se obtuvo resultados que evidencian cambios positivos en la ejecución de acciones de motricidad gruesa en los estudiantes. Además, la comparación de los resultados obtenidos antes y después permitió valorar la propuesta como efectiva.

PALABRAS CLAVE: Educación Física; Actividad física; motricidad; movimiento.

Physical activities for the improvement of gross motor in students

ABSTRACT

Physical Education in the school environment aims to train an integral human being in balance in his body and mind. A balanced human being presents an efficient motor development, for this, from an early age, gross motor skills must be developed. Gross motor skills involve large muscles that guarantee actions such as walking, running, jumping, throwing, catching, among others. During the practical classes of Physical Education aimed at students of the 3rd year of the Basic Elementary Education level of the Francisco Daza Zambrano Educational Unit of the City of Junín, an inefficient execution of technical actions related to gross motor skills is observed. For this, it was decided to apply a program of physical activities that guarantee the improvement in the execution of gross motor actions in the students. For the methodological approach, a descriptive research was developed with a mixed qualitative-quantitative approach; In

[1] Licenciado en Pedagogía de la Cultura Física, estudiante del Programa de Maestría Académica con trayectoria Profesional en Pedagogía de la Educación Física del Instituto de Posgrado en la Universidad Técnica de Manabí. Ecuador. E-mail: crisjohn88@hotmail.com Código ORCID https://orcid.org/0000-0002-5848-3530
[2] Doctora en Ciencias Pedagógicas, Docente de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica de Manabí. Ecuador. E-mail: karina.mendoza@utm.edu.ec Código ORCID https://orcid.org/0000-0002-0019-3020

© Centro de Investigación y Desarrollo. Universidad Regional Autónoma de Los Andes - Extensión Santo Domingo. Ecuador.

quantitative terms, with a non-experimental cross-sectional design, the level of execution of motor actions in students was diagnosed; qualitatively, an exhaustive bibliographic review was carried out that supports the subject, with the support of theoretical methods, analysis and synthesis, to select the ideal activities for motor development, which were valued in a before and after. The designed program constitutes a tool that responds to the improvement of gross motor skills. Results were obtained that show positive changes in the execution of gross motor actions in students. In addition, the comparison of the results obtained before and after allowed to assess the proposal as effective.

KEYWORDS: Physical education; Physical activity; motor skills; movement.

INTRODUCCIÓN

La Educación Física, sufre una falta de unificación de criterios en cuanto a su terminología. Muchos profesionales del área la relacionan con términos como: ejercicio físico, Gimnasia, actividad física, educación motriz, deporte, entre otros (Giménez & Díaz, 2002). Señala Cagigal, (1981) que "la Educación Física como ciencia, tiene como objeto de estudio el hombre y su capacidad de movimiento". Le otorga Arnold, (1991) la denominación de "educación corporal y educación del movimiento". Todas estas definiciones hacen referencia al cuerpo en movimiento, es por ello, que se puede decir que la Educación Física es educar a través del movimiento.

El movimiento corporal nos permite interactuar con el medio y con todo en lo que allí se encuentra; en la actualidad, los seres humanos tienden a ser motrizmente pasivos, esto se atribuye a los avances tecnológicos, la aparición de más objetos distractores (Rivera-Tapia et al., 2018). Es tarea de los docentes de Educación Física inculcar la práctica de actividad física de manera sistemática, y así, lograr que la conducta motriz o motricidad de la persona se desarrolle armónicamente (Moreno, 2015).

Se denomina actividad física a todas aquellas acciones motrices como correr, caminar, manejar bicicleta y hasta barrer que involucren contracción muscular de los músculos esqueléticos y por ende un gasto energético (Organización Mundial de la Salud, 2020). La actividad física se desarrolla en diferentes medios, sin embargo, la educación física escolar es el escenario preciso para el aprendizaje de la metodología para realizar actividades físicas de manera frecuente. Además, que esta sea transmita de generación en generación.

La actividad física se encuentra ligada directamente al movimiento, es decir, sin movimiento no hay actividad física. Define Annicchiarico, (2002) a la actividad física como "al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Tiene tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural". Destaca, además, las características de una actividad física orientada a la salud, en la cual recomienda controlar el ritmo de ejecución siendo esta moderada, que sea realizada de manera frecuente, que sea satisfactoria y que permita interactuar con los participantes sin perder el carácter lúdico y en ocasiones competitivo.

La motricidad es definida por Trigo & Cols, (1991) como "vivencia de la corporeidad para expresar acciones que implican desarrollo del ser humano". A su vez, Torres et al., (2015) entiende a la motricidad como un concepto integrador de lo "cognitivo, afectivo, social, del mundo y el universo". Plantea González Correa et al., (2010) que "el aprendizaje motor va de lo sencillo a lo complejo y está determinado por factores como las preferencias individuales al movimiento…". En fin, mientras el movimiento solo implica cambios de lugar y de posición, la motricidad involucra todo el desarrollo del ser humano de manera holística, incorporando lo

cultural, lo afectivo, lo intelectual, lo social, entre otros aspectos. Siendo entonces, el movimiento una manifestación de la motricidad.

Señala Torres et al., (2015) que la motricidad humana se clasifica en: "Habilidades Motrices Finas y Gruesas". Siendo la motricidad fina la que busca mayor desarrollo de manos y dedos con los ojos. La motricidad gruesa tiene que ver con los movimientos coordinados que involucran músculos grandes, como los de las piernas, brazos o el torso. Dentro de la motricidad gruesa básica se destacan: correr, caminar, saltar, brincar, girar, escalar, lanzar, entre otros.

La motricidad gruesa es la habilidad que va adquiriendo el niño en el transcurso de su crecimiento para mover de manera armoniosa los músculos del cuerpo (Mendoza, 2017). El desarrollo de la motricidad gruesa es garantía de formar a un ser humano con aptitudes y actitudes favorables para la práctica deportiva, a su vez, motivado para asumir y superar retos de la vida cotidiana (Rosada, 2017).

La motricidad gruesa depende de aspectos como la coordinación, el ritmo, la reacción, entre otros aspectos. Plantea de la Cruz de Naranjo, (2014) que "a través de la interacción el infante aprende y construye sus propios conceptos". Es decir, el desarrollo motriz esta determinado por la importancia que se atribuye al trabajo congnitivo. La información que permite que el cuerpo realice movimientos proviene del cerebro, la distorción de la ejecución tambien proviene del cerebro. Las actividades físicas traen innumerables beneficios a los niños, entre ellos se destacan: estimula su crecimiento, el control del ritmo, del espacio y la coordinación (Moreno, 2015).

Se puede decir que el movimiento está presente en el niño desde su nacimiento, donde poco a poco va adquiriendo habilidades en respuesta al entorno. Estas habilidades dependen en gran medida del direccionamiento del especialista en Educación Física y del entorno cultural. Bien destacó moreno en sus investigaciones que "mientras que movimiento solo implica cambio de lugar o posición, la motricidad conlleva a todas las posibilidades de acción y desarrollo de la persona, tratando a ésta como una unidad funcional en todos sus ámbitos".

Varios son los autores que dedican sus investigaciones al estudio del desarrollo motriz del niño, entre ellos se destacan (Parlebas, 1981); (Le Boulch, 1989); (Hernández Moreno, 1993); (Ruiz, 2001), entre otros como (Quevedo, 2007) y (Barreto, 2006), quienes brindan la oportunidad de conocer el comportamiento motriz del ser humano a través de sus experiencias. Estos autores atribuyen gran importancia a los contenidos propuestos por el currículo del área en las diferentes regiones. Expresan que los factores motores, perceptivos, físicos y afectivos deben ser prioridad dentro del currículo. A su vez, que los contenidos sean impartidos y controlados por especialistas del área de Educación Física y Deporte.

El Currículo de Educación Física, (2016) en el Ecuador, recalca la importancia del desarrollo motriz en los estudiantes. Indica que entre sus bloques curriculares de enseñanza se encuentran destrezas y criterios de desempeño que reúnen procedimientos básicos para que los contenidos sean enseñados de manera efectiva (Alfonzo, et al., 2020). Destaca el Currículo, además, que el bloque 2. Denominado "Prácticas gimnásticas" pretende promover "la percepción y dominio del propio cuerpo que ayuda por ejemplo a reflexionar y responder preguntas sobre las dificultades y límites que se reconocen en el propio cuerpo para trabajar en la mejora de las acciones motrices…" (p.51).

A su vez, insiste en que las acciones motrices son la base fundamental para la adquisición de conocimientos en el área, esta, además, garantiza que los estudiantes dominen la base del

movimiento con la intensión de complejizarlos al transcurrir el tiempo. Esto como principio en el desarrollo de las habilidades complejas o las habilidades específicas deportivas (Morales et al., 2014).

Esta problemática ha sido abordada en las clases prácticas de Educación Física dirigidas a los estudiantes del 3° año del nivel de Educación Básico Elemental de la Unidad Educativa Francisco Daza Zambrano de la Ciudad de Portoviejo, donde se observa una ineficiente ejecución de acciones técnicas relacionadas con la motricidad gruesa como: correr, saltar, lanzar, entre otras. Además, los docentes del área manifiestan que ejecutan acciones específicas en función de garantizar el desarrollo de la motricidad en los estudiantes en un bajo nivel. Siendo lo antes planteado un desencadenante de excesivos errores técnicos durante la ejecución de acciones motrices, que su vez provocan lesiones durante la práctica de diferentes actividades. Esto provoca frustración en los estudiantes por el hecho de no presentar dominio de las acciones.

Es a partir de este análisis, que surge la necesidad de buscar a través de la investigación respuestas a la interrogante planteada de ¿Cómo mejorar la motricidad gruesa en los estudiantes de 3° año de Educación Básica Elemental de la Unidad Educativa Francisco Daza Zambrano? Para la cual, se estableció como objetivo de este trabajo, aplicar un programa de actividades físicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes de 3° año de Educación Básica Elemental de la Unidad Educativa Francisco Daza Zambrano. Se planificó revisar los antecedentes teóricos que sustentan el desarrollo de la motricidad gruesa en la Educación Física, luego diagnosticar los niveles de ejecución motriz gruesa de los estudiantes, seleccionar las actividades idóneos que garanticen el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes y por último valorar la efectividad del sistema de ejercicio físico.

La investigación se sustenta en el marco legal de la Constitución de la República del Ecuador (2008), en su Art. 45.- “Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad… Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la educación y cultura, al deporte y recreación;”.

En el Art. 38.- del código de la Niñez y Adolescencia.
“La educación asegurarán los conocimientos, valores y actitudes indispensables para:
a) Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño, niña y adolesc ente hasta su máximo potencial, en un entorno lúdico y afectivo;”.

En el currículo de Educación Física (2016), en sus cinco bloques curriculares: practicas lúdicas: los juegos y el jugar, prácticas gimnasticas, prácticas expresivas y comunicativas, expresión corporal y relación entre prácticas corporales y salud.

En los aportes des Bernate, (2001), quien destaca en su estudio “la importancia de la Educación Física escolar y su aporte al desarrollo integral de la motricidad en población infantil”. También, en los aportes en el área de Educación Física de Cagigal, (1981); Arnold, (1991); (Torres, et al., (2015); (Valdés, 2019); Rosada (2017); (Giménez & Díaz, 2002); Blázquez (2006); entre otros.

El estudio diagnóstico realizado, aunado a los referentes teóricos asumidos han permitido al autor de este trabajo seleccionar actividades idóneas para elaborar una propuesta que permitan fortalecer la motricidad gruesa mediante la actividad física en los estudiantes de la unidad educativa Francisco Daza Zambrano.

DESARROLLO

Programa de actividades físicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los estudiantes

El objetivo del programa es ejecutar movimientos naturales mediante actividades realizadas por los estudiantes de 3° año de Educación Básica Elemental de la Unidad Educativa "Francisco Daza Zambrano".

La Estructura de planificación corresponde a lo propuesto por Hernández et al., (2013), "nombre de la actividad, objetivo, desarrollo y medios". Los criterios de atención durante las actividades radican en mantener seguros a los estudiantes, ir de lo simple a lo complejo, cumplir con los principios de explicación y demostración de la actividad, controlar la motivación y aplicar variantes. Se destaca ademas, los aportes de (Serrano, 2015); para la estructuración lógica y coherente para el logro de los objetivos planteados.

Nombre de la actividad 1: "Sigue la ruta".

Objetivo: Caminar sobre la linea en diferentes direcciones.

Desarrollo: Los niños deben caminar siguiendo la linea dibujada previamente en el suelo. La linea debe ser larga y con diferentes direcciones, provocando que los estudiantes siga difentes rutas. Se pueden aplicar variantes como caminar en parejas o cambiar de dirección al aviso del profesor. Enfasis en la correccion de la postura, la ocsilación de brazos, el ritmo y el equilibrio.

Medios: Tiza, terreno o espacio.

Nombre de la actividad 2: "Sigue las huellas".

Objetivo: Correr de manera coordinada suguiendo las huellas.

Desarrollo: Se pegan en el suelo unas huellas de pies de manera alternada, simulando los pasos de carrera. Estas deben formar pasos en diferentes direcciones. Se les indica a los estudiantes que deben correr siguiendo y pisando cada huella según corresponda cada pie. Se controlan los cambios de ritmo, la postura, la ocsilación de los brazos. Esta actividad se puede aplicar tambien como un ejercicio de caminar.

Medios: huellas, cinta adhesiva, terreno o espacio.

Nombre de la actividad 6: "Salta los obstaculos".

Objetivo: Santar obstaculos con ambos pies.

Desarrollo: los estudiants deben saltar con ambos pies cada obstaculo que se presente en cu camino. Los obstaculos deben ir a una altura que los niños puedan dominar. Esta altura varia de acuerdo a las caracteristicas individuales de los estudiantes. Las variantes pueden ir en variar la altura de los obstaculos, incorporar rodar por debajo de los obstaculos y correr previo al salto.

Medios: Colchonetas, palos, conos, ulas.

Nombre del ejercicio 9: "Lanza y atrapa".

Objetivo: Lanzar y atrapar pelotas a diferentes alturas.

Desarrollo: Los estuantes deden tomar una pelota con sus manos y lanzarla de acuerdo a sus posibilidades a una altura considerable sobre su cabeza. Deben atrapar la pelota con ambas manos. Las variantes pueden ser: lanzar con una mano y atrapar con la otra, en parejas lanzar la pelota el uno al otro, pueden la zar de manera rodada, con dos manos, entre otras maneras que permita el escenario.

Medios: Pelotas de diferentes tamaños, espacio o terreno.

Nombre de la actividad 10: “Corre, gira y lanza”.

Objetivo: Girar y lanzar pelotas hacia el cubo.

Desarrollo: Se debe distribuir a los niños en dos o tres grupos, se coloca un cubo lleno de pelotas en un extremo y un cubo vacío en el otro extremo. Los estudiantes al escuchar la voz de inicio, uno de cada grupo debe correr y tomar una pelota para de ahí correr hasta el ula puesto en el suelo y sobre el realizar un giro de 360° sobre su eje para finalizar con un lanzamiento hacia el cubo vacío. El estudiante debe regresar y tocar la mano del próximo compañero de su grupo para que este inicie a secesión de la acividad. Finaliza cuando todos ejecuten la actividad.

Medios: Cubos, pelotas, ulas.

Nombre de la actividad 12: “A-B-C de carreras”.

Objetivo: Ejecutar ejercicios propios del atletismo para mejorar la coordinación.

Desarrollo: Se distribuyen los estudiantes en un espacio significativamente amplio, el cual garantice la buena ejecusión de lo ejercicios. Al dar la voz de inicio los primeros de cada columna comenzarán a realizar pasos cortos, carreras elevando muslos, pateos al gluteo, saltos indios, brincos y saltos. Se debe controlar la ejecusión de los ejercicios, la corrección de errores y la motivación. Cada estudiante debe realizar los ejercicios atendiendo a sus posibilidades.

Medios: Espacio o terreno.

La presente investigación fue de nivel descriptiva, con un enfoque mixto (cualicuantitativo), debido a que se integran en ellos métodos y procedimiento cualitativos y cuantitativos, en lo cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal, se diagnosticó el nivel de ejecución de las acciones motrices en los estudiantes; en lo cualitativo se realizó una exhaustiva revisión bibliografía que sustenta el tema, con apoyo de métodos teóricos análisis y síntesis, para seleccionar las actividades idóneas para el desarrollo motriz, las cuales se valoraron en un antes y en después. La población estuvo constituida por 30 estudiantes del 3° año de Educación Básica Elemental, entre ellos 19 niñas y 11 niños de 7 y 8 años y tres docentes del área de Educación Física, todos del colegio Francisco Daza Zambrano. Para la muestra, se tomó el 100% de la población con un muestreo no probabilístico intencional, a criterio del autor, basado en la selección de todos los estudiantes del 3° año de Educación Básica Elemental de la Unidad Educativa Francisco Daza Zambrano.

Se emplearon métodos teóricos empíricos y matemáticos apoyados, con sus respectivas técnicas e instrumentos, que se declaran a continuación.

Métodos teóricos: Análisis y la síntesis: para la realización de marco teórico de la investigación, también durante el análisis de los resultados. Histórico-lógico: en bibliográfica para determinar lo escrito sobre el tema. Sistémico estructural: para concebir la coherencia estructural del sistema de ejercicio físico. Inductivo deductivo: al interpretar los resultados obtenidos en la investigación los cuales permitan emitir las conclusiones.

Métodos empíricos: La observación: Se aplicó a los estudiantes durante la fase de diagnóstico y final para obtener información referente a los errores técnicos durante la ejecución de acciones motrices. La cual fue adaptada de la propuesta realizada por Sánchez et al., (2000). Se basa en los parámetros de valoración de la motricidad gruesa de acuerdo al grado de complejidad propios de

la edad. Entrevista: aplicada a los docentes del área de Educación Física de la Unidad Educativa Francisco Daza Zambrano, con el objetivo de conocer en qué medida aplica estrategias para el desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes.

Estadísticos-matemáticos: se declara la estadística descriptiva a modo de interpretar los resultados obtenidos. Como herramientas se utilizará el programa Microsoft Excel y el paquete estadístico SPSS 23.0.

Guía de observación de la ejecución motriz de los estudiantes.

Tabla 1. Rúbrica. Valoración de los movimientos del niño.

Parámetros	Puntos
Mal	2
Regular	3
Bien	4
Muy bien	5

Tabla 2. Resultados guía de observación. Movimientos del niño.

Movimientos del niño

Acciones motrices gruesas	Antes				Total, de estudiantes	Después				Total, de estudiantes
	2	3	4	5		2	3	4	5	
giros	5	8	8	9	30	2	6	8	14	30
volteretas	13	7	6	4	30	4	5	9	12	30
caminar	6	2	5	17	30	5	1	4	20	30
correr	9	11	3	7	30	4	5	10	11	30
saltar (horizontal)	5	14	5	6	30	5	3	14	8	30
rodar	1	1	6	22	30	0	0	0	30	30
lanzar	9	6	6	9	30	1	1	5	23	30
atrapar	11	6	8	5	30	7	8	5	10	30
Promedios totales	7,4	6,9	5,9	9,9	30	3,5	3,6	6,9	16,0	30,0

Los estudiantes antes de aplicar la propuesta mostraron mayor dificultad en la ejecución de las acciones de volteretas, siendo 13 estudiantes los valorados de mal, siete de regular, seis bienes y cuatro muy bien. Seguido de la acción motriz atrapar con 11 estudiantes valorados mal. Correr y lanzar ambas con nueve estudiantes valorados mal.

Luego de aplicada la propuesta, los estudiantes muestran mejoría significativa en totas las acciones que fueron valoradas como movimientos del niño, entre ellas se destacan lanzar, atrapar, volteretas y giros. Con relación a los promedios totales, antes 7,4 estudiantes se encontraron valorados mal, luego de aplicada la propuesta hubo una disminución de 3,9 puntos en esa valoración pasando a ser 3,5 estudiantes. Lo que corresponde a los promedios totales de valoración de muy bien, antes fueron 9.9 estudiantes y después hubo un aumento de 6,1 puntos, pasando a ser 16.0 estuantes como promedio.

Los valores mostraron cambios significativos luego de aplicar la propuesta. Se destaca el control de las variables ajenas que fueron controladas sin afectar los resultados. No obstante, existe una relación entre la ejecución motriz, el género y el índice de masa corporal. Bucco-dos Santos, (2013) contrastó estas variables y obtuvo que "los niños con normopeso tienen un Desarrollo Motriz significativamente superior que los niños con sobrepeso/obesidad". También las niñas mostraron mejor desarrollo motriz, lo que llama la atención y nos invita a correlacionar estas variables en futuras investigaciones.

En la entrevista a los docentes estos expresaron expresan tener conocimientos en cuanto al significado y la importancia del desarrollo motriz en los niños, principalmente en edades tempranas. Manifiestan que "en el currículo se encuentra plasmado el desarrollo motriz como objetivo, sin embargo, no se plasma en el currículo las actividades a desarrollar". Reconocen que no trabajan con una guía metodológica para el trabajo motriz. Manifiestan no poseer materiales específicos para trabajar la motricidad, "no contamos con materiales específicos para trabajar la motricidad… los espacios también son reducidos, no hay muchos espacios para trabajar".

Aunque, grosso modo, los docentes muestran dominio de la terminología, presentan confusión en cuanto a la motricidad gruesa y las habilidades deportivas, dicen que "en estudiantes del nivel básico superior (sobre los 12 años) si se trabaja la motricidad gruesa en el drible, conducción, pase, entre otras técnicas del fútbol", sin embargo, para afianzar estas técnicas no se trabaja sobre la mejora motriz.

Con respecto a la observación de la ejecución de diferentes acciones por parte de los estudiantes, los docentes reflexionan en cuanto los errores presentes y las dificultades motrices que poseen los estudiantes. Dicen "la verdad que no había detallado las dificultades que tienen los estudiantes… de verdad profundizaremos en el desarrollo motriz de los estudiantes para garantizar su desarrollo deportivo y para la vida". También destacan que "no podemos enseñar deportes sin que los estudiantes posean buena ejecución motriz…los niños no pueden conducir si no dominan la carrera". Fueron algunas de las reflexiones.

Los docentes concluyeron que luego de aplicar el programa los estudiantes mejoraron su ejecución motriz de manera significativa. Comentaron que "los estudiantes mejoraron bastante su motricidad, esto nos ayuda a enseñar habilidades deportivas más rápido… esta propuesta fue aplicada en tres meses, ¿imagínense si lo aplicamos a lo largo de cada año escolar? Los resultados serían aún mejor".

CONCLUSIONES

Los sustentos bibliográficos consultados permitieron corroborar que las actividades físicas dirigidas al desarrollo de las habilidades motrices gruesas deben ser prioridad en la planificación del docente del área de Educación Física, enfatizando su desarrollo en edades tempranas. A demás, existen abundantes bibliografías con sustento científico que afirman lo planteado.

Los instrumentos aplicados fueron adaptados a las características de los estudiantes muestreados y a los objetivos planteados. Estos permitieron confirmar la existencia de la problemática declarada. A su vez, los métodos y técnicas aplicados fueron garantía durante la investigación.

El programa diseñado resultó ser una herramienta que responde al mejoramiento de la motricidad gruesa. Se obtuvo resultados que evidencian cambios positivos en la ejecución de acciones de motricidad gruesa en los estudiantes. La comparación de los resultados obtenidos antes y después permitió valorar la propuesta como efectiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alfonzo, Palma y Zambrano. (2020). Programa de juegos modificados para diversificar las prácticas deportivas en los estudiantes. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 11(66). Obtenido de https://emasf.webcindario.com/Programa_de_juegos_modificados_para_diversificar_las_practicas_deportivas_en_los_estudiantes.pdf

Annicchiarico, R. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. *Revista Digital*, 8(51), 1-2.

Arnold Peter . (1991). *Educación física, movimiento y curriculum.* Buenos Áires: Morata S. L.

Barreto, J. C. (2006). Desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños de 1-5 años en educación inicial. . *Lecturas: Educación Física y Deportes* .

Bernate, J. (2001). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física.*, 16(2), 643-661. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200643

Blázquez Sánchez, Domingo. (2003). Evaluar en Educación Física. . Barcelona.: Inde Publicaciones.

Bucco-dos Santos, L. &.-G. (2013). Desarrollo de las habilidades motoras fundamentales en función del sexo y del índice de masa corporal en escolares. *Cuadernos de psicología del Deporte*, 13(2), 63-72. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000200007

Cagigal, J.M. (1981). ¡Oh deporte! (Anatomía de un gigante). Valladolid.

Currículo de Educación Física. (2016). Quito, Ecuador: acuerdo ministerial 00020-A .

Giménez, J., & Díaz, M. . (2002). Diccionario de educación física en primaria. . *EfDeportes.com*.

González Correa, A. M., & González Correa, C. H. (2010). Physical education out from corporeity and motor function. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2), 173-187. Obtenido de http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v15n2/v15n2a11.pdf

Hernández Moreno, J. (1993). La praxiología motriz, ¿Ciencia de la acción motriz? Estado de la cuestión. *Apunts*.

Hernández, Fernández & Baptista. (2014). *Metodología de la investigación.* México: McGrawHill.

Hernández, P., Camejo, A., & Maya, C. . (2013). Plan de ejercicios para mejorar las habilidades motrices básicas mediante el programa 'Educa a tu Hijo'en niños de 4-5 años del municipio Pinar del Río. *EFDeportes. com, Revista Digital., 1-1.*

Le Boulch, J. (1989). Hacia una ciencia del movimiento humano. Buenos Aires: *Paidotribo*.

Mendoza, A. (2017). Desarrollo de la motricidad en etapa infantil. *Revista multidisciplinaria de investigación*.

Morales, S., & González, S. A. (2014). Teoría y metodología de la educación física. Quito, Ecuador. *Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE*.

Moreno Freddy. (4 de enero de 2015). *ISSUU.com.* Obtenido de Plan de Educación Física: https://issuu.com/freddymorenoec/docs/plan_de_educaci__n_f__sica-__freddy/20

Moreno, D. C. (2015). Taxonomías sobre motricidad humana. *Lecturas: Educación física y deportes,*, (204), 24. Obtenido de https://www.efdeportes.com/efd204/taxonomias-sobre-motricidad-humana.htm

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad Física.* Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.

Parlebas, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice.* . Paris: INSEP.

Quevedo, V. J. (2007). Construcción de una relación entre algunos conceptos epistemológicos de la Educación Física (Praxiología Motriz). *EfDeportes*. Obtenido de https://www.efdeportes.com/efd108/conceptos-epistemologicos-de-la-educacion-fisica-praxiologia-motriz.htm

Rivera-Tapia, J. A., Cedillo-Ramírez, L., Pérez-Nava, J., Flores-Chico, B., & Aguilar-Enriquez, R. I. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1).

Rosada, S. (2017). Desarrollo de habilidades de motricidad gruesa a través de la clase de educación física, para niños de preprimaria.

Ruiz, P. (2001). Desarrollo, comportamiento motor y deporte.

Sánchez, P. & Martínez, M° J. (2000). Guía para la observación de los parámetros psicomotores. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 63-85. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/39138079_Guia_para_la_observacion_de_los_parametros_psicomotores

Serrano Cabrera, E. M. (2015). La coordinación motriz y su incidencia en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes del décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico Superior "María Natalia Vaca" de la ciudad de Ambato. *Universidad Técnica de Ambato*. Obtenido de https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/8799/1/FCHE-CFP-323.pdf

Torres, Bonilla & González. (2015). Psicología positiva e inteligencia emocional en educación. *Revista de Educação e Humanidades*, 139-153.

Trigo & Cols. (1991). Creatividad y motricidad. *Barcelona: Inde.* . Madrid: INDE.

Valdés, B. D. (2019). El desarrollo y la estimulación de la motricidad fina en los niños y niñas del grado preescolar. *Mendive*, 17(2), 222-239. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962019000200222