

Herramientas Lúdicas Recreativas en el Fortalecimiento de la Motricidad Gruesa en Miembros Inferiores

Recreational recreational tools to strengthen gross motor skills in lower limbs

Liseth Dayanna Vera Ramirez,¹ Ariel Dotres Bermudez.²

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Fecha de recepción: 22 de Enero de 2019.
Fecha de aceptación: 05 de Abril de 2019.

¹Especialista en Educación Especial e Inclusión Social. Secretaria Departamental de Educación. Colombia.
E-mail: veraliseth@gmail.com

²Doctor en Educación. Universidad de Pamplona. Docente. Colombia.
E-mail: ariel.dotres@unipamplona.edu.co

CITACIÓN: Vera L., y Dotres, A. (2019). Herramientas Lúdicas Recreativas en el Fortalecimiento de la Motricidad Gruesa en Miembros Inferiores. CIE. Vol. 1. (7), 01-07.

Resumen

La motricidad gruesa hace referencia a todas las acciones que implican movimientos amplios y, por ende, a grandes cadenas de grupos musculares. Este tipo de motricidad es vital, para el desarrollo integral del niño, en donde envuelve los movimientos de brazos, piernas, espalda, y abdomen, facilitándole a explorar el mundo que les rodea. Su adecuada estimulación desarrollará la capacidad para subir las escaleras, gatear, sujetar la cabeza, voltear y mantener el equilibrio, entre otras destrezas. No obstante, se ha evidenciado que en el periodo de gestación algunas mujeres hiperestimulan, ósea, cuando se le proporciona al niño estímulos superiores a los que puede tolerar en relación a su edad o en cantidad, tal que no puede procesarlos adecuadamente.

Palabras Clave: *herramientas, lúdicas, motricidad, miembros inferiores, recreativo.*

Abstract

Gross motor skills refer to all actions involving wide movements and, therefore, to large chains of muscle groups. This type of motor skills is vital for the integral development of the child, where it involves the movements of the arms, legs, back, and abdomen, making it easier for them to explore the world around them. Proper stimulation will develop the ability to climb stairs, crawl, hold your head, flip and balance, among other skills. However, it has been shown that in the gestation period some women hyperstimulate, bone, when stimuli are provided to the child that are superior to what they can tolerate in relation to their age or quantity, such that they cannot adequately process them.

Keywords: *tools, games, motor skills, lower limbs, recreational.*

Introducción

El ser humano debe reconocer la importancia que tiene los primeros años de vida, con el propósito de prestarle una atención adecuada a los niños, visto que a finales del siglo XX el niño deja de ser considerado como objeto de protección, para convertirse en sujeto titular de derechos que debe ser empoderados por ellos mismos, además exponiéndole suavemente a su medio cultural constituyendo parte activa en la comunidad en que se desenvuelve, facilitándole a crecer intelectual y afectivamente mediante la utilización de herramientas lúdicas recreativas para el fortalecimiento de la motricidad gruesa en miembros inferiores.

El desarrollo psicomotor es muy importante para el niño y la niña, porque ayuda a la creciente maduración de la neuro-musculatura en la primera infancia permitiendo, realizar con destreza, las diversas actividades motoras; el aprendizaje desempeña un papel esencial en el mejoramiento de las mismas, siempre que haya un adecuado desarrollo neuro-muscular.

Se ha manifestado que existen niños que necesitan adquirir una atención integral combinado aspectos de salud, nutrición, desarrollo motor, afectivo, lo cual es incompleto por la falta de conocimiento en la comunidad e internamente del núcleo familiar, que no poseen las herramientas para estimular y desarrollar una motricidad gruesa adecuada.

Es necesario recalcar, que la falta de interés de los padres de familia no da preferencia a la formación de sus hijos, es por esto que se ve un

desconocimiento de lo importante que es el correcto desarrollo de la motricidad gruesa en los primeros años de vida, además la falta de tiempo por parte de los mismos para compartir con sus hijos, ha venido introduciendo dificultades como, tonicidad muscular, planificación motora, integración verbal-motora y memoria muscular.

Después de lo anterior expuesto, parte de aquí la curiosidad y la motivación de investigar el problema y dar posibles respuestas para ampliar en los niños, las habilidades motoras, afectivas, social, cognitivo, las cuales facilitará un verdadero desarrollo psicomotriz.

Además, se incorpora información renovada del tema para fundamentar estudiosamente esta posición. Es fundamentalmente, que conozcan las herramientas lúdicas recreativas que faciliten el desarrollo de la motricidad gruesa en miembros inferiores, que sirva de guía didáctica, con el propósito de mejorar las condiciones de vidas de los niños.

Con el material monográfico, explícito aquí afianzará los conocimientos en cuanto a la primera infancia, a ser protagonistas de su propio desarrollo y siendo activos dentro de su entorno. Simultáneamente, es vital los primeros años de vida, la educación es un factor determinante para el desarrollo físico, psicológico, y social, de cada uno de los niños, contribuyendo en la formación de sus facultades intelectuales y el desarrollo de su personalidad.

Bases Teórico

Motricidad Gruesa

La motricidad gruesa hace relativa a todas las acciones que implican grandes

grupos musculares, en general, se refiere a movimientos de partes grandes del cuerpo del niño o de todo el cuerpo. Además, es una habilidad que el niño va adquiriendo, por lo tanto, es un proceso para controlar todo el cuerpo, esto está relacionado con el desarrollo cronológico del niño, en donde va adquiriendo movimientos armoniosos, agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos, incluso.

Para Hernández & Rodríguez (2000, citado en Cheza, 2015) dice que: “la coordinación de las contracciones de distintos grupos musculares que producen un movimiento adaptado, hace referencia a las habilidades que el niño va adquiriendo para mover armónicamente los músculos del cuerpo de modo que puede, poco a poco mantener el equilibrio de la cabeza, del tronco, y extremidades para sentarse, gatear, saltar, ponerse de pie, desplazarse con facilidad caminando y corriendo” (pág.39)

Por otra parte, Bascon, (2010) las define: “son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motoras que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamentación en la dotación hereditaria (genética). Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana, justifica nuestro interés por ellas y su presencia en la educación física básica” (pág.1)

Tono

El tono muscular es necesario para cualquier movimiento está regulado por el sistema nervioso y proporciona sensaciones

que inciden en la construcción de la imagen corporal. En relación con lo anterior, Barraquer, (1968, pág. 78), define el tono como: “un estado de tensión permanente de los músculos, de origen esencialmente reflejo, variable, cuya misión fundamental tiende al ajuste de las posturas locales y de la actividad general, y dentro del cual es posible distinguir de forma semiológica diferentes propiedades”. Por esta razón, el tono muscular es un mediador del desarrollo motor: organiza el todo corporal, el equilibrio, la posición y la postura, y es la base del movimiento dirigido e intencional.

También, está relacionado con los procesos de atención como Fernández, (2016), indica, que un niño que puede tener pobre atención si posee un mal tono, tanto así que, desencadena dificultades para mantener la postura corporal por largos lapsos de tiempo, por lo pronto, va a estar atento a su propia postura, gastando recursos de atención, y precisamente perdiendo el interés de las tareas que debería estar desempeñando. Todo lo anterior mencionado, es muy importante para los padres, puesto que, mediante el equilibrio y adaptación del tono muscular, se conseguirá una adaptabilidad mayor del niño consigo mismo y con el medio ambiente

Equilibrio

El equilibrio es la capacidad de mantener una posición física controlada durante momentos de reposo o actividades dinámicas. En efecto, Lozano, Martín Acosta, Molina, & Sánchez, (2010, pág. 5), lo definen como la: “capacidad que tiene el organismo para mantener el centro de gravedad a pesar de las fuerzas tanto internas como externas, así como para

adoptar posturas correctas”. Esta destreza necesita de hitos del desarrollo que se van adquiriendo desde el nacimiento hasta los cinco años, muchos niños dominan las habilidades del equilibrio antes de entrar a preescolar.

Cabe señalar, otro elemento fundamental, el sistema vestibular Toledo, (2007, pág. 2), enseña que este: “trabaja para interpretar las sensaciones de la fuerza de la gravedad que fluye a través de nuestro cuerpo para ayudarnos a formar una referencia básica para todas las otras experiencias sensoriales”. Un sistema vestibular a media ración acorde, puede crear experiencias de mareo, inseguridad gravitacional, dificultades de tono postural, además de cansancio, torpeza, por otra parte, el sistema bien modulado obtendrá un equilibrio en sistema calma y alerta.

Lateralidad

Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la preferencia de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, los niños desarrollan las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo y fortalecerá la ubicación como base para el proceso de lectoescritura. Es importante que los niños definan su lateralidad de manera espontánea y nunca forzada.

En consecuencia, los niños pueden desarrollarla a través del gateo, puesto que Saúl, (2012). Afirma que:

“El gateo desarrolla la visión, la tactilidad, el equilibrio, la propiocepción, la motricidad gruesa o desplazamiento con el cuerpo y la motricidad fina, la orientación y discriminación espacial de fuentes acústicas y la futura capacidad de escritura

en un solo ejercicio. Además, integra los diferentes subsistemas del movimiento que componen otros muchos más complejos como andar, correr, etc. Por tanto, si el gateo se desarrolla correctamente se favorecen las conexiones futuras de todo tipo entre los dos hemisferios cerebrales. Y de estas conexiones depende el correcto desarrollo de funciones cognitivas (aprendizaje) y de movimiento más complejas.” (pág.1).

Igualmente, Berruezo & Mila, (2004), indica que la lateralidad es: “La integración del eje corporal posibilita la adquisición de la lateralidad, permitiendo que el niño distinga entre la derecha e izquierda de su cuerpo. Como consecuencia permite, posteriormente, la proyección de estas referencias sobre el mundo y sobre los demás y, por lo tanto, permite la organización del espacio. La orientación espacial se produce por referencia a este eje corporal” (p.21)

Esquema Corporal

El esquema corporal hace referencia la forma que tenemos de nuestro propio cuerpo, de las partes corporales, de sus posibilidades de movimiento y acción, así como de sus diferentes limitaciones. De la misma forma, para Pradas (2009, pág. 2) la representación corporal es: “la idea que tenemos de nuestro cuerpo, que se contempla progresivamente en relación directa a la interacción continua entre uno mismo y el entorno físico y social.”

En otras palabras, el esquema, es la idea que se tiene del cuerpo y de las relaciones que se va construyendo con el medio, a través de las experiencias, es un proceso gradual, resultado de la maduración y de los aprendizajes.

En cierto sentido, Falcón & Rivero, (2013, pág. 1) añaden al concepto que: “es la conciencia que tenemos de nuestro cuerpo, de la situación y relación entre los diferentes segmentos que lo componen y de cómo el sujeto lo va percibiendo a lo largo de su vida”. Una vez conocido el esquema corporal, los niños van a ser capaces de ajustar las acciones a sus propósitos, como por ejemplo la fuerza que debe aplicar al coger un juguete pesado, o poder llevarse la cuchara a la boca.

En este orden de ideas se puede citar, Arráez, (1993, pág. 227), en donde presenta los siguientes elementos que influyen en el desarrollo del esquema corporal: el primero es el conocimiento y control corporal, esta hace alusión a que el cuerpo tiene su propio lenguaje, este se representa por medio del movimiento, el segundo elemento la actitud, en donde Le Boulch, (1987, pág. 145) habla que: “la educación de la actitud consiste en pasar de una posición global a una posición habitual, cómoda y susceptible de ser mantenida común mínimo de fatiga, sin peligro, y sin provocar desequilibrio osteoarticulares (deformaciones)”

Lúdica

Es un conjunto de estrategias diseñadas con fines recreativos o para competir y se basa en reglas. Lúdica proviene del latín ludos, esta se refiere a la necesidad que tiene toda persona, es una condición del ser frente al contexto, es decir la forma en que está relacionada con ella y dentro de este entorno, así que, es un proceso inherente al desarrollo del ser humano en todas sus dimensiones, psíquica, social, cultural y biológica.

Es allí, donde se produce la comunicación, el sentir, el expresarse y producir emociones, el esparcimiento, el pasatiempo y el regocijo, pueden sumergirnos a gozar, reír, llorar, gritar, exteriorizando tipos de emociones, asimismo la lúdica fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, encerrando una amplia escala de actividades donde interactúan el goce, la espontaneidad, el placer, la creatividad y el conocimiento, tanto para, Bernard, (2010, pág. 3) plantea que: “la lúdica se proyecta como una dimensión del desarrollo humano.

Juego

El juego permite al niño desarrollar su imaginación, explorar su medio ambiente, expresar su visión del mundo, desarrollar su creatividad y desarrollar habilidades socioemocionales entre pares y adultos.

Convirtiéndose en una actividad fundamental para el desarrollo y el aprendizaje, el cual se da con simples movimientos corporales, que, a medida del tiempo, se van ampliando y haciendo más complejas. Igualmente, le juego contribuye a su maduración psicomotriz, cognitiva y física, además, afirma el vínculo afectivo con sus padres y favorece la socialización.

El juego tiene un mayor impacto, desarrollando ciertas habilidades. Lo cual, se puede decir que los niños invierten mayor parte jugando, adaptándolo según a la edad. pero más que un medio de diversión, es una actividad de enseñanza motivadora para los menores, según Pampliega, (2010) expone que: “El juego es algo que los niños necesitan desde que son pequeños. A los adultos a veces nos resulta

difícil entender por qué juegan los niños. Sus juegos no siempre responden a un objetivo, como sí ocurre al contrario con las actividades que realizamos los adultos. Es una actividad muy importante para ellos, que los adultos que le rodean deben de entender, respetar y potenciar. (pág.1).

Por otra parte, Hill (1976, citado por Temas para la educación, 2010) indica que: “el juego es una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tienen su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentido de tensión y alegría”. Es decir, que con el juego el niño se libera de perspectivas, para actuar conforme a su propias normas y reglas, en donde implica una acción participativa y posee un carácter de invención, donde el deseo de ser mayor es el motor del juego.

El juego en la praxis pedagógica debe responder a un proceso dinámico, creativo, innovador, renovador y participativo; lo que atribuye reconsiderar la forma en que cada niño contribuye en la construcción de su propio aprendizaje. Bracho (2018).

Conclusiones

La motricidad gruesa es un factor relevante para el desarrollo y crecimiento del niño, debido a que equilibra afectivamente pues regularizan sus impulsos a través de ella.

Además, da la oportunidad a que se relaciones con otros niños por medio de los juegos grupales. Igualmente, asimilan controlar los movimientos de su cuerpo y a tomar consciencia de él, obteniendo equilibrio, ubicación en el tiempo y el

espacio, control de las posturas y coordinación.

Por otro lado, desarrolla su creatividad, fomenta el aprendizaje y fortalecimiento de la concentración, atención y la memoria. La motricidad gruesa, mejora la autoestima del niño, accediendo a revolver algunos miedos, contribuyendo a desarrollar su personalidad.

La educación psicomotriz, a su vez causa un trabajo de estimulación y de disciplina favorece en el niño una relación menos autoritaria y competitiva, en la búsqueda de colaboración, trabajo en equipo y entendimiento, dejando atrás la pedagogía tradicional ya que esta gira entorno en los intereses del niño y no en los del adulto.

El desarrollo de la motricidad gruesa es fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje, puesto, que si presenta barreras como: movimientos exacto incontrolados, dificultades de coordinación, alcance limitado, fuerza reducida, habla no inteligible, dificultad con la motricidad fina y gruesa, mala accesibilidad al medio físico, su proceso en la educación va a ser un poco complejo, pero no difícil, ya que en la actualidad se evidencia los avances en la inclusión en las infraestructuras, en las adaptaciones curriculares, en los medios masivos, en espacios deportivo, entre otros, proporcionando la adquisición de conocimientos y poder desenvolver mejor dentro de la sociedad.

La familia junto a la educación inicial, deben actuar en el nivel corporal del infante, y que poco a poco el niño va logrando independencia de pensamiento y acción; a la vez que las nociones fundamentales para los aprendizajes

escolares, como base de la disponibilidad y aptitudes básicas, como una preparación de las diversas relaciones del ser con su entorno, y el dominio que este adquiere de su cuerpo y que favorece todos los aprendizajes; y si nos e brinda conciencia del manejo de su cuerpo en su lateralidad, a ubicarse en el espacio, a dominar el tiempo, es decir, sino adquiere coordinación y habilidades de gestos y movimientos creado y construido por el niño, tendrá falencias dentro del entorno en que se desenvuelve

Referencias Bibliográficas

- Arráez, J. (1993). Temario de oposiciones al cuerpo de maestros.
- Barraquer, L. (1968). Neurología Fundamental. (Vol. 1). (Toray, Ed.) Barcelona.
- Bernard, G. (2010). LA LUDICA COMO INSTRUMENTO PARA LA ENSEÑANZA. Obtenido de <http://blog.utp.edu.co/areaderecreacionpcdyr/files/2012/07/LO-LUDICO-COMO-COMPONENTE-DE-LO-PEDAGOGICO.pdf> Bascón, M. (2010). "HABILIDADES MOTRICES BASICAS". Córdoba.
- Bracho, K. (2018). Modelo Holístico de Gestión Pedagógica para la Formación Integral en la Universidad de Pamplona: Análisis de una Experiencia. *Praxis*, 14(2), 205-214.
- Cheza, E. (2015). Análisis de las actividades lúdicas en el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños y niñas del primero de básica del centro educativo "Amable Arauz", de la parroquia de Conocoto. Sangolquí, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/21000/11413/T-ESPE->
- Falcón, V. C., & Rivero, E. D. (2013). Importancia del desarrollo del esquema corporal. <https://www.efdeportes.com/efd128/importancia-del-desarrollo-del-esquema-corporal.htm>(128). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd128/importancia-del-desarrollo-del-esquema-corporal.htm>
- Fernández, M. D. (2012). Influencia de la lateralidad y motricidad en la escritura en niños de segundo de educación primaria. Programa de intervención. Obtenido de https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1067/2012_11_07_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Le Boulch, J. (1987). La educación psicomotriz en la escuela primaria. Barcelona: Paidós.
- Lozano, M., Martín Acosta, F., Molina, M., & Sánchez, R. (2010). Educación física y su didáctica: I el equilibrio. Obtenido de <https://portafoliosfranciscopulido.files.wordpress.com/2010/07/gta0820equilibrio.pdf>
- MINEDUCACIÓN. (2014). Sentido de la educación inicial. Bogotá. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/primerainfancia/1739/articles-341880_archivo_pdf_doc_20.pdf

- Pampliega, L. A. (2010). El juego y los niños. Eduinnova. Obtenido de <http://www.eduinnova.es/sep2010/07juego.pdf>
- Pradas, D. (2009). El esquema corporal en niños y niñas. Innovación y experiencias (45), 2
- Saúl, L. (2012). La importancia del gateo. Psico Actúa, 1.