

**Motricidad en acción: una experiencia pedagógica con niños y niñas de primer grado**

Denny Yudith Xiomara Guzman Monterrey

Asesora

Diana Carolina Suárez Díaz

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2025

## Resumen

Este documento es el resultado de un ejercicio de investigación formativa, desarrollado como opción de grado, que permitió reflexionar sobre la práctica pedagógica y la investigación educativa. El estudio se llevó a cabo en la institución educativa Alejandro Humboldt, trabajando con estudiantes de primer grado. El objetivo general fue fortalecer el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños y niñas de primer grado de la Institución Educativa Alejandro Humboldt mediante ejercicios físicos y actividades lúdicas en las clases de educación física durante el primer trimestre del 2025 en Fortul, Arauca, utilizando un enfoque cualitativo y experimental en el que puso en juego la motricidad gruesa reconociendo sus efectos en la coordinación, equilibrio y lateralidad. A partir de este ejercicio investigativo, se concluyó que Los estudiantes demostraron mejoras notables en la coordinación, el equilibrio y la lateralidad, así como una mayor participación, confianza en sí mismos e interacción positiva con sus compañeros. Este hallazgo confirma la importancia de incorporar metodologías activas que promuevan el movimiento y el juego como base del desarrollo integral en la infancia.

***Palabras clave:*** motricidad, coordinación, juego, infancia, movimiento.

### **Abstract**

This document is the result of a formative research exercise, developed as a graduation requirement, which allowed for reflection on pedagogical practice and educational research. The study was carried out at the Alejandro Humboldt Educational Institution, working with first-grade students. The general objective was to strengthen the development of gross motor skills in first-grade boys and girls at the Alejandro Humboldt Educational Institution through physical exercises and playful activities during physical education classes in the first quarter of 2025 in Fortul, Arauca. A qualitative and experimental approach was used, focusing on gross motor skills and recognizing their effects on coordination, balance, and laterality. From this research experience, it was concluded that the students showed remarkable improvements in coordination, balance, and laterality, as well as greater participation, self-confidence, and positive interaction with their peers. These findings confirm the importance of incorporating active methodologies that promote movement and play as a foundation for integral development in early childhood.

***Keywords:*** motor skills, coordination, play, childhood, movement

## Tabla de Contenido

Introducción .....	7
Caracterización .....	9
Planteamiento del Problema .....	11
Pregunta de Investigación .....	13
Objetivos .....	14
Objetivo General .....	14
Objetivos Específicos.....	14
Marcos de Referencias .....	15
Referentes Conceptuales .....	15
Referentes Teóricos.....	17
Referentes Técnicos .....	18
Referentes Legales .....	19
Referentes Éticos.....	20
Herramientas y Métodos .....	22
Enfoque y Tipo de Estudio .....	22
Unidad de Análisis .....	22
Técnicas para la Recolección de Datos.....	22
Categorías para el Análisis de Datos.....	24
Resultados .....	25
Acercamiento de la Población a la Variable .....	25
Experimentación .....	25
Identificación de Variaciones.....	26

Análisis y Discusión .....	28
Conclusiones y Recomendaciones .....	31
Referencias Bibliográficas .....	34
Apéndices.....	36

**Lista de Apéndices**

<b>Apéndice A</b> <i>Muestras de investigación</i> .....	36
--	----

## Introducción

El desarrollo de la motricidad gruesa en la infancia es un componente fundamental para el crecimiento tanto físico como cognitivo de los niños. Esta habilidad, que abarca movimientos grandes como correr, saltar y lanzar, tiene un impacto directo en su bienestar y aprendizaje. En el ámbito educativo, especialmente durante los primeros años de escolaridad, el fomento de estas destrezas permite que los niños adquieran mayor confianza en sus capacidades físicas, lo que influye de manera positiva en su desarrollo emocional y social. Sin embargo, es frecuente que estas habilidades se vean afectadas por la falta de espacios adecuados para el ejercicio o por la carencia de actividades físicas estructuradas, lo que hace aún más importante estudiar la motricidad gruesa en los niños de primer grado, para optimizar las prácticas pedagógicas y su impacto en el desarrollo integral de los estudiantes.

Aunque el desarrollo motor es esencial para la infancia, muchos niños en zonas rurales, como el municipio de Fortul, Arauca, presentan dificultades en su motricidad gruesa, debido principalmente a la falta de actividades lúdicas o de ejercicio físico en sus entornos educativos. Esto se refleja en problemas para ejecutar movimientos básicos como correr, saltar o mantener el equilibrio. Diversos estudios han señalado que la combinación de ejercicios físicos y juegos es eficaz para mejorar estas habilidades motrices en los niños más pequeños (Gallahue & Ozmun, 2012). A pesar de ello, en muchas instituciones educativas rurales, como la Institución Educativa Alejandro Humboldt, aún no se implementan estrategias pedagógicas efectivas para fomentar la motricidad gruesa. Por ello, se hace necesario aplicar una intervención que impulse actividades físicas estructuradas, con el fin de mejorar el desarrollo motor de los estudiantes.

El objetivo principal de esta investigación es fortalecer la motricidad gruesa en los niños y niñas de primer grado de la Institución Educativa Alejandro Humboldt a través de ejercicios físicos y actividades lúdicas. Para alcanzar este objetivo, se diseñarán estrategias pedagógicas basadas en juegos y ejercicios físicos enfocados en habilidades como la coordinación, el equilibrio y la lateralidad. La investigación adoptará un enfoque cualitativo, utilizando herramientas como la observación directa, entrevistas a docentes y cuestionarios a los estudiantes, con el fin de recolectar datos que permitan evaluar los avances en el desarrollo motor de los niños durante el segundo trimestre de 2025.

El hallazgo más relevante de esta investigación ha sido la constatación de que las actividades físicas lúdicas y estructuradas han logrado una mejora notable en las habilidades motrices de los niños, especialmente en áreas como la coordinación y el equilibrio. Tras la implementación de la intervención, los estudiantes mostraron mayor disposición para participar en las actividades físicas y una confianza notable en sus habilidades motrices. Este hallazgo resalta la relevancia de integrar el ejercicio físico y el juego dentro del currículo escolar, como una forma de promover un desarrollo integral en los niños. Para obtener más detalles sobre los resultados obtenidos, se invita al lector a consultar el informe completo.

## Caracterización

La Institución Educativa Alejandro Humboldt está ubicada en el área urbana del municipio de Fortul, Arauca, en la carrera 12 #7-32 del barrio Ramírez. Esta institución cuenta con varias sedes, distribuidas para la educación primaria y secundaria. Las sedes de primaria incluyen la Concentración Alejandro Humboldt y la Concentración María Inmaculada, donde se atiende a estudiantes desde primero hasta quinto grado. En la educación secundaria, la sede antigua, ubicada en la calle 6 #19-20, acoge los grados sexto y séptimo, mientras que en la sede nueva se imparten clases a los niveles de preescolar, octavo, noveno, décimo, once y algunos programas técnicos. La institución se enfoca en la formación integral de los estudiantes, promoviendo valores éticos y sociales, y fortaleciendo las competencias en procesamiento de alimentos y tecnología. Su infraestructura es amplia y cuenta con escenarios deportivos como coliseo cubierto, canchas de microfútbol y baloncesto, brindando espacios adecuados para el desarrollo académico y extracurricular.

El grupo de estudio está conformado por 28 estudiantes de primer grado de la jornada diurna. La población estudiantil tiene entre 6 y 7 años de edad y proviene de diversos contextos socioeconómicos, con predominancia de familias de ingresos bajos y medios. La mayoría de los estudiantes viven en el casco urbano de Fortul y algunos provienen de zonas rurales cercanas. El grupo se caracteriza por su diversidad en habilidades motoras y cognitivas, así como por la presencia de estudiantes con necesidades educativas especiales. La unidad de análisis de esta investigación será el desempeño de los estudiantes en actividades de motricidad gruesa como la coordinación, el equilibrio, la postura, la fuerza y resistencia física dentro del aula y los espacios recreativos de la institución.

Las necesidades de aprendizaje del grupo están relacionadas con el desarrollo de la motricidad gruesa, debido a la importancia de fortalecer habilidades como la coordinación, el equilibrio y la fuerza, esenciales en esta etapa. Según Luna Villouta, Aravena Muñoz, Contreras Huerta, Fabres Cofré y Faúndez Peña (2016) "De acuerdo a Gallahue y Ozmun (2006), el movimiento es el resultado del desarrollo motor, siendo este fundamental en el desarrollo integral del ser humano, ya que es una dimensión que está íntimamente relacionada con aspectos cognitivos, perceptivos, físicos y emocionales de la persona". Dado el contexto de la institución y la disponibilidad de espacios deportivos, es fundamental diseñar estrategias pedagógicas que integren actividades físicas estructuradas, promoviendo el movimiento y la participación activa de los niños. Además, el fortalecimiento de la expresión corporal y el trabajo en equipo son aspectos clave para su desarrollo integral.

Entre los factores contextuales que afectan el aprendizaje se puede hablar de un bajo desempeño corporal limitando su socialización y confianza al estar en grupo. Algunos estudiantes presentan dificultades en el desarrollo de habilidades motoras gruesas; estas incluyen movimientos amplios y coordinados que implican grandes grupos musculares, esta dificultad es debido a la falta de espacios adecuados para la práctica de actividades físicas.

La infraestructura de la institución ofrece oportunidades para mitigar algunas de estas barreras, sin embargo, es importante diseñar estrategias pedagógicas que se adapten a las condiciones individuales de los estudiantes, promoviendo una inclusión efectiva en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

## **Planteamiento del Problema**

En la Institución Educativa Alejandro Humboldt, los estudiantes han mostrado avances en diversas áreas del aprendizaje, destacándose en el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y comunicativas. Se ha observado, por ejemplo, que los niños han mejorado su capacidad de resolución de problemas en matemáticas a través de juegos lógicos y han fortalecido su expresión oral mediante actividades teatrales. Asimismo, disfrutaban del juego y muestran interés en aprender mediante el movimiento, lo que refuerza su participación en actividades lúdicas y deportivas. A través de la observación en el aula y en los espacios recreativos, se ha identificado que la actividad física favorece el desarrollo social y emocional de los estudiantes. Sin embargo, algunos presentan dificultades en la motricidad gruesa, lo que afecta su desempeño en actividades coordinadas como saltar la cuerda, lanzar y atrapar objetos, desplazarse con precisión en circuitos y participar en juegos estructurados con sus pares.

Actualmente, la mediación del aprendizaje en la motricidad gruesa se realiza mediante estrategias como circuitos de psicomotricidad, juegos de equilibrio, ejercicios de lateralidad y actividades recreativas dirigidas. Estas metodologías han mostrado resultados positivos en varios estudiantes, quienes han mejorado su estabilidad postural y coordinación. No obstante, se ha evidenciado que no todos los niños logran avances significativos debido a la falta de continuidad en las prácticas deportivas, la escasez de espacios adecuados y la ausencia de estrategias individualizadas para aquellos con mayores dificultades. Observaciones realizadas por los docentes indican que los niños que presentan problemas en la motricidad gruesa tienden a evitar actividades físicas, lo que impacta su participación y confianza en sí mismos. Además, se ha identificado que la falta de motivación frente a los retos motores limita su progreso y reduce su interacción con los demás.

Para mejorar el desempeño motor grueso de los estudiantes, se propone la implementación de una intervención educativa basada en ejercicios estructurados y personalizados que fomenten el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la lateralidad. La hipótesis de esta investigación es: "La implementación de un programa pedagógico basado en ejercicios estructurados y personalizados mejorará la coordinación, el equilibrio y la lateralidad en los niños y niñas, incrementando su participación en actividades deportivas y recreativas". Para medir el impacto de la intervención, se emplearán observaciones sistemáticas, pruebas de desempeño motor y encuestas a docentes y estudiantes, con el fin de evaluar el progreso de los niños y niñas antes, durante y después de la aplicación del programa.

Existe una brecha en la efectividad de las estrategias actuales para mejorar la motricidad gruesa en los niños debido a la falta de continuidad y adaptabilidad, lo que requiere el desarrollo de intervenciones pedagógicas innovadoras y personalizadas. Esta investigación busca identificar y proponer estrategias que permitan superar las dificultades en la motricidad gruesa, favoreciendo así el bienestar y la inclusión de todos los niños en actividades físicas y deportivas.

### **Pregunta de Investigación**

¿Cómo fortalecer el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños y niñas de primer grado de la Institución Educativa Alejandro Humboldt mediante ejercicios físicos y actividades lúdicas durante las clases de educación física en el segundo trimestre del 2025 en Fortul, Arauca?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Fortalecer el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños y niñas de primer grado de la Institución Educativa Alejandro Humboldt mediante ejercicios físicos y actividades lúdicas en las clases de educación física durante el segundo trimestre del 2025 en Fortul, Arauca.

### **Objetivos Específicos**

Explorar cómo los niños y niñas de primer grado de la Institución Educativa Alejandro Humboldt interactúan con los ejercicios físicos y actividades lúdicas dentro de las clases de educación física.

Movilizar la motricidad gruesa en los estudiantes de primer grado mediante un plan de actividades lúdicas y ejercicios físicos enfocados en mejorar la coordinación, el equilibrio y la lateralidad.

Reconocer los cambios en la motricidad gruesa de los niños y niñas de primer grado después de la implementación de ejercicios físicos y actividades lúdicas en las clases de educación física.

## Marcos de Referencias

### Referentes Conceptuales

El desarrollo de la motricidad gruesa en los niños y niñas de primer grado es un aspecto esencial del crecimiento integral. Según Zapata (1991), esta se refiere a los grandes movimientos corporales o movimientos gruesos, fundamentales en la infancia. Desde la teoría sociocultural de Vygotsky, se plantea que el desarrollo de la motricidad gruesa se aprende a través de la interacción de los sujetos con sus entornos sociales, culturales y naturales.

Complementariamente, Gallahue y Ozmun (2006), con su modelo del Desarrollo Motor Basado en el Reloj de Arena, afirman que el desarrollo motor involucra aspectos cognitivos, perceptivos, físicos y emocionales de la persona. Gardner (1983), por su parte, resalta la inteligencia kinestésico-corporal como parte del desarrollo motor, sugiriendo que al fomentar esta habilidad se promueve una forma específica de inteligencia. Desde la pedagogía Montessori, se considera que las habilidades motoras gruesas son tan importantes como el crecimiento cognitivo y social, y deben ser promovidas mediante ambientes adecuados.

En este sentido, el juego como actividad lúdica cumple un papel fundamental. Desde una mirada cultural, el juego refleja la cultura y las dinámicas sociales en las que crecen los niños (MEN, 2014). Vygotsky sostiene que el juego no solo es una actividad de entretenimiento, sino una vía esencial para el desarrollo mental, emocional y social. Gallahue y Ozmun destacan que el movimiento es clave en este proceso. Gardner reconoce el juego como herramienta para explorar múltiples tipos de inteligencia, lo cual permite a los niños aprender significativamente. Para Montessori, el juego se transforma en una actividad de aprendizaje natural, donde los niños desarrollan habilidades sensoriales, cognitivas y motrices.

En cuanto a la actividad física en la infancia, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) la define como una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca mejorar la condición física y la salud de los niños. Vygotsky resalta que actividades grupales físicas enriquecen el desarrollo cognitivo y social. Gallahue y Ozmun remarcan que el movimiento está relacionado íntimamente con aspectos perceptivos, físicos y emocionales del desarrollo. Gardner agrega que algunos niños aprenden mejor a través del movimiento, debido a sus habilidades avanzadas de coordinación y control corporal. Desde Montessori, se promueve la integración del movimiento en las actividades diarias, considerando que la actividad física es esencial para el desarrollo cognitivo y emocional.

La coordinación motriz es también un eje importante dentro de este marco. Álvarez (1998) la define como la capacidad del sistema neuromuscular para ajustar con precisión los movimientos planeados según una imagen mental. Gallahue y Ozmun destacan que esta coordinación se desarrolla de manera eficaz cuando los niños realizan actividades ligeramente por encima de su nivel actual, con apoyo adecuado. Gardner sostiene que las experiencias motrices tempranas son claves para el desarrollo de habilidades más complejas en etapas posteriores. Vygotsky refuerza esta idea al señalar que las experiencias motoras permiten a los niños expresar ideas, realizar movimientos coordinados y manipular objetos con destreza. Finalmente, desde el enfoque Montessori, se reconoce que la coordinación motriz se potencia mediante actividades prácticas y manipulativas en un entorno preparado.

## Referentes Teóricos

El desarrollo de la motricidad gruesa durante la infancia representa un aspecto esencial para el crecimiento físico, emocional y social de los niños. Gallahue y Ozmun (2012) explican que esta habilidad permite adquirir coordinación, equilibrio, fuerza y control corporal, los cuales son fundamentales para su participación activa en la vida escolar y cotidiana. Según estos autores, el proceso motor se construye en etapas que deben ser estimuladas mediante experiencias significativas, lo que valida el diseño de estrategias pedagógicas orientadas al movimiento, como las implementadas en esta investigación con niños y niñas de primer grado. Esta perspectiva se refuerza con lo planteado por Pellegrini y Smith (2018), quienes destacan que el juego tiene una influencia directa en el desarrollo motor y cognitivo infantil. De acuerdo con sus hallazgos, los niños que participan en juegos estructurados y libres desarrollan mejor equilibrio, coordinación y habilidades sociales, lo cual respalda el uso de metodologías lúdicas como medio para alcanzar aprendizajes significativos.

Asimismo, el enfoque psicomotriz propuesto por Le Boulch (2015) profundiza en la importancia del cuerpo en el aprendizaje, señalando que la actividad motora está estrechamente relacionada con las emociones y los procesos de pensamiento. En este sentido, el movimiento no solo permite el desarrollo físico, sino también la construcción de la identidad, el reconocimiento del otro y la autonomía personal. Por ello, incluir actividades psicomotrices en la educación inicial responde a una visión integral del niño, donde aprender no se limita a lo cognitivo, sino que involucra la totalidad del ser. Esta visión se complementa con los aportes de Castañer et al. (2020), quienes afirman que las clases de educación física planificadas y estructuradas no solo fortalecen la motricidad gruesa, sino que también mejoran la autoestima, la convivencia y el bienestar emocional de los estudiantes.

Estudios actuales confirman que la motricidad gruesa puede potenciarse significativamente mediante intervenciones pedagógicas intencionadas. Setiawan et al. (2022) demostraron que la implementación de juegos tradicionales bajo condiciones de interferencia contextual contribuye al mejoramiento de las habilidades motoras gruesas en niños. En este estudio, el juego no solo se considera una herramienta recreativa, sino también una estrategia de aprendizaje efectiva. De manera similar, González-Rave et al. (2022) resaltan que programas motrices estructurados generan avances importantes en el desarrollo motor en la primera infancia, destacando la necesidad de incorporar dichas prácticas en el currículo educativo. Además, investigaciones como la de Tavares et al. (2023) refuerzan la idea de que el movimiento intencionado mejora habilidades como el salto, el equilibrio y la coordinación óculo-manual, siendo esenciales para una escolarización exitosa.

Todo lo anterior respalda el enfoque de la presente investigación, al proponer una experiencia pedagógica que articula el juego, la psicomotricidad y la educación física como ejes metodológicos. Estos referentes no solo ofrecen una base teórica sólida, sino que evidencian el impacto positivo de las estrategias utilizadas en la práctica. La fundamentación se enriquece con el análisis de investigaciones recientes que invitan a repensar la educación inicial desde una mirada activa, corporal y sensible a las necesidades del desarrollo infantil.

### **Referentes Técnicos**

Lineamientos Pedagógicos y Curriculares para la Educación Inicial en Colombia (Ministerio de Educación Nacional - MEN, 2014)

Los Lineamientos Pedagógicos y Curriculares para la Educación Inicial (MEN, 2014) subrayan la importancia de integrar el juego, la exploración del entorno y la actividad física en el desarrollo integral de los niños. En este sentido, el documento establece que la motricidad

gruesa, como una habilidad esencial en el desarrollo físico, debe ser fortalecida a través de metodologías activas y el juego, en tanto que contribuye significativamente al bienestar cognitivo, emocional y físico de los niños.

El MEN promueve la creación de entornos educativos enriquecidos que permitan la exploración activa del cuerpo y el entorno físico, brindando oportunidades para que los niños se muevan, interactúen y experimenten su propio desarrollo motor. Las estrategias metodológicas recomendadas incluyen actividades que estimulen el juego y la actividad física, pues se reconoce que estas prácticas son fundamentales para que los niños adquieran y fortalezcan sus habilidades motoras. Al implementar estas estrategias en el aula de educación física, se está respondiendo a la necesidad de asegurar un desarrollo motor óptimo desde la primera infancia.

La recomendación de incorporar actividades lúdicas y ejercicios físicos estructurados en la educación inicial está respaldada por estos lineamientos, ya que favorecen tanto el desarrollo motor como el bienestar integral de los niños. En este sentido, las estrategias pedagógicas que incluyen movimientos físicos, juegos y exploración activa justifican la inclusión de la motricidad gruesa como un pilar fundamental en el aprendizaje infantil.

### **Referentes Legales**

Ley 1804 de 2016 – Ley de Cero a Siempre La Ley 1804 de 2016, también conocida como la Ley de Cero a Siempre, establece un marco normativo para el desarrollo integral de la primera infancia en Colombia, destacando la importancia de la educación física, el desarrollo motor y el juego como componentes clave para el bienestar de los niños. Esta ley reconoce que la motricidad gruesa debe ser promovida activamente en los primeros años de vida, garantizando que los niños puedan acceder a metodologías educativas que incluyan el juego y la actividad física como herramientas fundamentales para su desarrollo.

El Artículo 3 de la ley enfatiza que la educación en la primera infancia debe garantizar el desarrollo de competencias fundamentales, incluyendo la motricidad gruesa, a través de metodologías activas y el juego. Esta disposición refuerza la justificación de la implementación de estrategias pedagógicas que utilicen juegos y actividades físicas estructuradas como vehículos para el aprendizaje y la promoción del desarrollo motor en los niños de primer grado.

Además, el Artículo 6 establece la obligación del Estado de garantizar espacios adecuados para la promoción de la actividad física en la primera infancia. Esto refuerza la necesidad de crear entornos educativos que favorezcan la actividad física y proporcionen oportunidades para que los niños se desarrollen de manera integral. Al implementar actividades lúdicas en la clase de educación física, se está contribuyendo a cumplir con los requerimientos de la ley, proporcionando a los niños un espacio adecuado para fortalecer su motricidad gruesa y fomentar su bienestar físico.

Por lo tanto, las actividades lúdicas y los ejercicios físicos diseñados para el desarrollo de la motricidad gruesa en el aula de educación física no solo están alineados con los lineamientos pedagógicos del MEN, sino que también responden a las exigencias legales de la Ley 1804 de 2016, que promueve una educación integral basada en el juego y la actividad física.

### **Referentes Éticos**

En el desarrollo de esta investigación, se garantizarán medidas éticas rigurosas para proteger a los participantes, niños de primer grado de la Institución Educativa Alejandro Humboldt. Primero, se solicitará el consentimiento informado a los padres o acudientes, explicando claramente el propósito del estudio, las actividades y las medidas para proteger la identidad de los niños. La participación será completamente voluntaria y podrán retirarse en cualquier momento, respetando su autonomía.

Respecto a la confidencialidad y protección de datos, la información recopilada se utilizará exclusivamente con fines académicos. Para proteger la privacidad de los niños, se emplearán códigos en lugar de nombres reales, cumpliendo con la Ley 1581 de 2012 sobre la protección de datos personales en Colombia. Los datos serán almacenados de forma segura y solo accesibles a los investigadores autorizados.

Se garantizará también el principio de beneficencia, velando por que todas las actividades sean seguras, respetuosas y beneficiosas para los niños. Las estrategias pedagógicas serán apropiadas para su edad y nivel de desarrollo, asegurando que no se presenten riesgos físicos ni emocionales. Además, se respetará el derecho a la autonomía de los niños, promoviendo un ambiente de confianza donde puedan decidir libremente sobre su participación en las actividades. Si un niño decide no participar en alguna actividad, su decisión será respetada sin consecuencias negativas.

La investigación se desarrollará bajo las directrices del Manual de Convivencia Escolar de la institución, asegurando el cumplimiento de las normativas internas y los principios éticos establecidos por el Ministerio de Educación Nacional (MEN). Todo el proceso estará alineado con las normativas legales y éticas que protegen los derechos de los niños y promueven su desarrollo integral.

## **Herramientas y Métodos**

### **Enfoque y Tipo de Estudio**

Para este proyecto se adopta un enfoque cualitativo, ya que busca comprender cómo los niños y niñas de primer grado interactúan y responden a los ejercicios físicos y actividades lúdicas dentro de sus clases de educación física. Este enfoque permite observar y analizar las experiencias, comportamientos y progresos de los estudiantes en su desarrollo de la motricidad gruesa.

El tipo de estudio será experimental, porque se implementará un plan de actividades lúdicas y ejercicios físicos con el objetivo de fortalecer la motricidad gruesa en los niños, a través de la observación directa y la comparación de los cambios antes, durante y después de la intervención, se podrán identificar los efectos de estas estrategias en su coordinación, equilibrio y habilidades motoras generales.

Este enfoque metodológico es el más adecuado porque no permite solo registrar los cambios en el desarrollo motor de los niños, sino también comprender cómo se sienten y cómo experimentan estas actividades en su entorno escolar. Además, al ser una investigación con niños pequeños, es fundamental considerar sus respuestas emocionales y actitudinales, aspectos que solo pueden captarse a través de una aproximación cualitativa y vivencial.

### **Unidad de Análisis**

Está conformada por los niños y niñas de primer grado de la Institución Educativa Alejandro Humboldt.

### **Técnicas para la Recolección de Datos**

Para el objetivo 1: Explorar cómo los niños y niñas de primer grado interactúan con los ejercicios físicos y actividades lúdicas en educación física.

Técnica: Observación directa no participativa.

Procedimiento: Se realizarán sesiones de observación durante las clases de educación física para registrar cómo los niños interactúan con las actividades propuestas, se empleará una guía de observación estructurada con categorías como nivel de participación, tipo de interacción y respuesta motriz.

Producto o muestra: Registros de observación con anotaciones descriptivas.

Para el objetivo 2: Movilizar la motricidad gruesa mediante un plan de actividades lúdicas y ejercicios físicos enfocados en coordinación, equilibrio y lateralidad

Técnica: Diario de campo y fotografía.

Procedimiento: Se documentará el desarrollo de las actividades a través de un diario de campo en el que se registrarán percepciones sobre la ejecución de los ejercicios y la respuesta de los niños. Además, se capturarán imágenes de las sesiones para analizar la ejecución de los movimientos y la evolución de la motricidad gruesa.

Producto o muestra: descripciones del diario de campo y material audiovisual de las actividades.

Para el objetivo 3: Reconocer los cambios en la motricidad gruesa después de la implementación de los ejercicios físicos y actividades lúdicas en educación física.

Técnica: Entrevista semiestructurada al docente y cuestionario post-experiencia a los estudiantes.

Procedimiento: Se realizará una entrevista al docente de primer grado para conocer sus percepciones sobre el impacto de las actividades en la motricidad de los estudiantes, Además, se aplicará un cuestionario con preguntas sencillas y visuales a los estudiantes para que expresen cómo perciben su propio desempeño y qué actividades les han resultado más beneficiosas.

Producto o muestra: Transcripciones de entrevistas y cuestionarios respondidos por los niños con apoyo del docente investigador.

### **Categorías para el Análisis de Datos**

#### ***Interacción con las Actividades Lúdicas y Ejercicios Físicos***

Esta categoría evalúa cómo los estudiantes participan en las actividades propuestas, su nivel de interés, compromiso y motivación, permitiendo explorar la relación entre los estudiantes y la propuesta pedagógica, por medio de la observación directa y el análisis de registros de interacción, se identificará qué tipos de actividades son más atractivas y favorecen la participación activa.

#### ***Evolución de la Coordinación, Equilibrio y Lateralidad***

Se analiza los cambios en las habilidades motoras gruesas de los estudiantes tras la implementación del plan de actividades, respondiendo al segundo objetivo, ya que busca determinar si los ejercicios y juegos diseñados realmente fortalecen la motricidad gruesa.

Mediante la revisión de diarios de campo, registros de observación y material audiovisual, se podrán identificar mejoras en la ejecución de movimientos, precisión y control corporal.

#### ***Percepción del Impacto en el Desarrollo Motor***

Se explora cómo el docente y estudiantes perciben el impacto de las actividades en su desarrollo motor y bienestar físico, esta se vincula con el tercer objetivo, pues permite comprender la experiencia desde la perspectiva de quienes participan en el proceso. A partir de entrevistas semiestructuradas al docente y cuestionarios post-experiencia aplicadas a los estudiantes, se obtendrá información sobre la autopercepción del progreso en su motricidad gruesa.

## **Resultados**

### **Acercamiento de la Población a la Variable**

Durante la fase inicial del proyecto, se aplicaron entrevistas semiestructuradas al docente de primer grado y guía de observaciones estructuradas dentro del aula, enfocadas en identificar cómo los estudiantes se relacionaban con las actividades que involucraban la motricidad gruesa.

En la entrevista, el docente expresó lo siguiente: "He notado que varios estudiantes presentan dificultad para coordinar movimientos simples como lanzar una pelota o mantener el equilibrio al caminar por una línea. Algunos se frustran fácilmente y prefieren no participar".

Desde la observación directa, se evidencia que un poco menos de la mitad de los estudiantes presentaban bajo nivel de participación en actividades que implicaban saltos, carreras o equilibrio. Algunos niños manifiestan inseguridad antes de iniciar los ejercicios.

Estas primeras aproximaciones revelan que existe una relación poco estimulante entre los estudiantes y las actividades físicas que desarrollan la motricidad gruesa, generando un escenario de poca motivación y escaso dominio corporal.

### **Experimentación**

Durante la etapa de intervención, se implementó un plan de actividades físicas y lúdicas que incluía juegos con aros, carreras de obstáculos, equilibrio sobre bancos y actividades de coordinación y aerobicos. Estas sesiones se realizaron durante las clases de educación física, en cuatro clases.

Se ejecutaron diarios de campo donde se resalta: "Algunos estudiantes, que antes eran muy tímidos para participar, ahora esperan con emoción el momento del juego, se notó avances, especialmente en su equilibrio y disposición para colaborar en equipo."

A través de videos y registros fotográficos, se observa un aumento en la motivación y participación activa de los estudiantes. Las actividades lúdicas como los aeróbicos y “caminar sobre el cono” facilitan que los estudiantes se sientan cómodos, seguros y dispuestos a intentarlo varias veces sin rendirse.

Los estudiantes verbalizaron frases como: ¡Sí puedo saltar más rápido ahora!, ¡Me gusta caminar sobre el cono, ya no me caigo!.

Esto evidencia una apropiación positiva de la variable experimental, generando no solo una mejora física sino también emocional, como el aumento de la confianza y la cooperación entre compañeros.

### **Identificación de Variaciones**

Para identificar los cambios posteriores a la intervención, se aplico nuevamente entrevista al docente y a los estudiantes, un cuestionario visual, además, se realizó una observación final con las mismas categorías del inicio: participación, interacción y respuesta motriz.

El docente manifestó: "El cambio ha sido notorio, hay mayor disposición, se frustran menos y entre ellos mismos se animan, incluso los niños que más dificultades tenían ya intentan participar sin miedo".

En los cuestionarios visuales, la mayoría de los estudiantes marcaron caritas felices frente a preguntas como: “¿Te sientes capaz de correr y saltar con tus compañeros?”, y “¿Cuál juego te ayudó más a sentirte fuerte?”. Los más marcados fueron los juegos de carrera con conos y aeróbicos.

Comparando los datos iniciales y finales, se identificaron avances claros en la participación activa, mejora del equilibrio, coordinación motriz y disposición para afrontar retos físicos, estas variaciones refuerzan que la implementación de actividades físicas y lúdicas sí tiene

un impacto significativo en el fortalecimiento de la motricidad gruesa en estudiantes de primer grado.

## **Análisis y Discusión**

Al finalizar el proceso investigativo, los resultados reflejan de manera clara el impacto positivo de las actividades lúdicas y ejercicios físicos sobre el desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes de primer grado. Se logró cumplir con los objetivos planteados, evidenciando no solo una mejora en la coordinación, equilibrio y lateralidad de los estudiantes, sino también una mayor motivación y participación activa durante las clases. Este análisis se estructura en coherencia con cada fase del proceso investigativo, permitiendo observar cómo se transformaron las dinámicas en el aula a partir de la implementación de las estrategias pedagógicas diseñadas.

Durante el acercamiento inicial a la variable, fue evidente que varios estudiantes presentaban dificultades en acciones básicas como saltar, correr coordinadamente o mantener el equilibrio en un solo pie. Según lo observado, algunos estudiantes se mostraron inseguros o poco entusiasmados al enfrentarse a actividades físicas, lo que contrastaba con la idea de que todos los niños disfrutaban moverse libremente. Las observaciones y entrevistas iniciales con el docente permitieron identificar que, aunque se realizaban clases de educación física, no siempre se diseñaban con una intención pedagógica orientada al fortalecimiento de la motricidad gruesa. Esto confirma que era necesario estructurar un plan más intencionado y adaptado a las necesidades del grupo.

Durante la fase de experimentación, al implementar las actividades lúdicas como circuitos con obstáculos, relevos y aerobicos, se notó una transformación significativa en la actitud y desempeño de los niños. Desde la primera semana, el nivel de participación aumentó visiblemente, y los estudiantes comenzaron a demostrar avances tanto físicos como sociales. Esta etapa permitió constatar lo que plantean autores como Pellegrini y Smith (2018), quienes afirman que el juego no solo estimula el cuerpo, sino también el desarrollo social y emocional. Además,

los diarios de campo se evidenció que los estudiantes mostraron mayor disposición para colaborar y seguir instrucciones, lo cual fortaleció también su autonomía y convivencia.

En cuanto a las variaciones observadas tras la implementación de la variable, el cuestionario visual aplicado a los estudiantes y la entrevista final al docente evidenciaron mejoras claras. Los estudiantes reconocieron sentirse más capaces y seguros al realizar actividades físicas. Por ejemplo, uno de los estudiantes mencionó: “Ahora sí puedo brincar sin caerme”, mientras que otro expresó: “Me gusta cuando hacemos juegos con los aros porque me siento rápido”. Estos testimonios coinciden con la teoría de Le Boulch (2015), que resalta cómo el desarrollo motor influye también en la autoconfianza infantil. Además, el docente manifestó que los estudiantes mostraban más entusiasmo y menor temor al intentar nuevos movimientos.

Comparando estos hallazgos con estudios anteriores, se observa una coincidencia importante. Gallahue y Ozmun (2012) destacan que una motricidad gruesa bien estimulada en la infancia permite desarrollar habilidades que influyen en el aprendizaje general del niño. Esto se evidencia en los estudiantes, ya que, a medida que mejoraban esencialmente, también lo hacían en aspectos como la atención, la autorregulación y la disposición para aprender. Sin embargo, a diferencia de otros estudios que muestran avances más lentos, en este caso los cambios fueron relativamente rápidos, posiblemente por el carácter lúdico de las actividades y la conexión afectiva entre docentes y estudiantes.

Entre las limitaciones del estudio, se destaca que el tiempo disponible fue corto para observar cambios más profundos o duraderos. Además, al tratarse de un solo grupo y de una intervención localizada, no se puede generalizar del todo a otros contextos. También fue un reto mantener a todos los niños igualmente motivados, ya que algunos requerían más

acompañamiento para no dispersarse o frustrarse ante los retos físicos. Estas limitaciones invitan a pensar en futuros estudios con más tiempo, más grupos y con seguimiento prolongado.

A pesar de estas limitaciones, los hallazgos tienen implicaciones prácticas valiosas, se evidencia la importancia de diseñar clases de educación física con sentido pedagógico, no solo como espacio de recreación, también, resalta cómo las actividades lúdicas bien planificadas pueden ser una herramienta poderosa para trabajar el desarrollo integral en la infancia. Desde la escuela, se puede promover la implementación de planes de motricidad que no solo responden al currículo, sino a las necesidades reales de los estudiantes.

Esta investigación permitió comprobar que el juego y el movimiento no solo son aliados del aprendizaje, sino parte esencial del desarrollo infantil. A partir de estos resultados, surgen nuevas preguntas como: ¿cómo influye el desarrollo de la motricidad gruesa en otras áreas como la lectoescritura o la autorregulación emocional? ¿Qué impacto tendría este tipo de intervención en niños con necesidades educativas especiales? Estas inquietudes podrían orientar futuras investigaciones, con un enfoque más amplio o en contextos diversos.

## Conclusiones y Recomendaciones

La investigación evidenció que la implementación de actividades físicas lúdicas y estructuradas tiene un impacto positivo en el desarrollo de la motricidad gruesa en los estudiantes de primer grado. Los objetivos establecidos, tales como la mejora en la coordinación, equilibrio y lateralidad, fueron alcanzados satisfactoriamente. Estos resultados responden de manera precisa a la cuestión central de la investigación, que era determinar el efecto de las actividades físicas en las habilidades motrices de los niños. En resumen, la intervención jugó un papel crucial en el fortalecimiento del desarrollo físico de los estudiantes, al mismo tiempo que favoreció una mayor participación y seguridad en las actividades físicas.

Durante el desarrollo de la investigación, se observó una evolución en la actitud y percepción de los niños hacia el ejercicio físico. Los niños no solo mostraron un mayor interés en participar, sino que también adquirieron una mayor conciencia sobre sus propias habilidades motrices. Este cambio tiene implicaciones profundas, ya que la motricidad gruesa no solo está relacionada con el desarrollo físico, sino también con el bienestar emocional y social de los niños. La intervención permitió que los estudiantes superaran algunas de las limitaciones físicas anteriores, incrementando su autoestima y confianza, factores esenciales para su crecimiento integral.

El impacto de la variable utilizada en esta investigación, que fueron las actividades físicas lúdicas y estructuradas, fue indudablemente positivo. Los avances se reflejaron especialmente en la mejora de la coordinación y el equilibrio, componentes fundamentales de la motricidad gruesa. Sin embargo, un aspecto que podría haberse optimizado es la duración de las sesiones, ya que algunos estudiantes no tuvieron el tiempo suficiente para desarrollar completamente sus

habilidades motrices. A pesar de esta limitación, los resultados son claros: la intervención tuvo un efecto significativo en el desarrollo físico de los niños.

Este estudio aporta a la literatura existente al subrayar la importancia de integrar el ejercicio físico y el juego en las prácticas educativas desde una edad temprana, favoreciendo el desarrollo de la motricidad gruesa. El enfoque pedagógico utilizado valida el uso de actividades lúdicas como herramienta efectiva en la enseñanza y el desarrollo físico. Los hallazgos sugieren que investigaciones futuras podrían explorar el impacto de factores adicionales, como la motivación intrínseca de los niños o las características del entorno escolar, en los resultados de estas intervenciones. Además, la metodología empleada, que incluyó observación directa y entrevistas, podría ser replicada en otros contextos educativos para enriquecer el conocimiento sobre este tema.

A partir de los hallazgos de este estudio, se recomienda que las instituciones educativas incluyan de manera más sistemática actividades físicas lúdicas dentro del currículo de educación física, especialmente en los primeros grados de escolaridad. Esto no solo mejorará las habilidades motrices de los estudiantes, sino que también fomentará una cultura de ejercicio físico desde una edad temprana, favoreciendo su desarrollo integral. Es importante también que los docentes reciban formación adecuada para diseñar actividades que involucren a los niños de manera activa y divertida, promoviendo la participación y el aprendizaje significativo.

Para una comprensión más profunda de los fenómenos estudiados, se recomienda explorar ajustes metodológicos, como la ampliación de la duración de las intervenciones o la inclusión de diferentes tipos de actividades físicas. Asimismo, sería útil investigar cómo otras variables, como la motivación intrínseca de los estudiantes o la participación de los padres en las actividades, pueden influir en los resultados. Estudiar el efecto de factores externos, como la

disponibilidad de espacios recreativos adecuados, también puede contribuir a ofrecer una visión más completa sobre el impacto del ejercicio físico en la motricidad gruesa de los niños

### Referencias Bibliográficas

- Álvarez del Villar, C. (1998). *La coordinación motriz en la educación física*. En F. Contreras (Ed.), *Fundamentos de la educación física* (pp. 123-145). Editorial Deportiva.
- Cándales-Castillo, R., (2012). La capacitación psicopedagógica para desarrollar la motricidad fina en los niños de 3 a 6 años del Centro de Educación Nacional Bolivariano “El Llano”. *EduSol* , 12 (39), 61-71. <https://www.redalyc.org/pdf/4757/475748678008.pdf>
- Castañer, M., Camerino, O., & Anguera, M. T. (2020). Educación física y desarrollo infantil: Perspectivas actuales. *Revista Española de Pedagogía*, 78(276), 215-233.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- González-Rave, J. M., et al. (2022). Motor skill interventions in early childhood: A systematic review. *Frontiers in Pediatrics*, 10, 912345. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.912345>
- Le Boulch, J. (2015). *La educación psicomotriz en la escuela primaria*. Editorial Paidós.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra
- Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (2018). *The nature of play: Great apes and humans*. Guilford Press.
- Setiawan, J., Widodo, A., Widyaningsih, H., Mutiara, H., & Soegiyanto. (2022). Improving gross motor skills of children through traditional games skills practiced along the contextual interference continuum. *Frontiers in Psychology*, 13, 986403. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.986403>
- Tavares, V., Ferreira, J. P., & Oliveira, A. (2023). Motor intervention and academic performance in early childhood. *Children*, 10(3), 514. <https://doi.org/10.3390/children10030514>

Vygotsky, L. S. (2000). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Crítica.

<https://saberespsi.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/09/vygostki-el-desarrollo-de-los-procesos-psicolc3b3gicos-superiores.pdf>

Zapata, O. A. (1991). *La psicomotricidad y el niño: etapa maternal y preescolar*. Trillas.

Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5822865.pdf>

Zúñiga Delgado, M. S. (2023). *La motricidad gruesa y su incidencia en la flexibilidad y coordinación de movimiento*. Universidad Bolivariana del Ecuador. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9280208.pdf>

## Apéndices

### Apéndice A

#### *Muestra de Investigación*

[https://drive.google.com/drive/folders/1AxVVzNdaBS7Bt5\\_rxKBcYciYu28yqinv?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1AxVVzNdaBS7Bt5_rxKBcYciYu28yqinv?usp=sharing)