

EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN LOS NIÑOS DEL CUARTO AÑO DE VIDA

THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN CHILDREN OF THE FOURTH YEAR OF LIFE

Autora: Yurisleidis Mesa Leal

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0595-3524>

Correo electrónico: yurisleidism1@gmail.com

Nombre de institución: Círculo Infantil "Las Margaritas"

Localidad: Mayabeque, Madruga, Cuba

Resumen

El área de motricidad, es considerada un componente esencial en la formación integral de la personalidad de los niños, cuyo objetivo es desarrollar capacidades y habilidades físicas, la transmisión de conocimientos y el desarrollo de cualidades psíquicas; para ello cuenta con el ejercicio físico como medio fundamental, que a su vez tiene su fundamento en el movimiento humano. La etapa preescolar de (0 a 6 años) se caracteriza por grandes cambios en el desarrollo motor. Es la etapa de la adquisición de las habilidades motrices por lo que se hace necesario antes de realizarlas acondicionar las diferentes partes del cuerpo. Teniendo en cuenta esto, se ha previsto en el contenido del programa educativo y en la práctica laboral sistemática la incursión de los ejercicios para el desarrollo físico general que desarrollen la flexibilidad en los niños, pues se demuestra que aún son insuficientes las variedades de ejercicios para el desarrollo físico general que propone el programa de Educación Física para el cuarto año de vida. Además los niños no tienen desarrolladas algunas capacidades físicas al ejecutar movimientos donde se ponen de manifiesto la flexibilidad. Siendo el objetivo de la presente investigación el desarrollo de la flexibilidad en los niños del cuarto año de vida.

Palabras claves: Desarrollo, flexibilidad, niños.

Abstract

The area of motor skills is considered an essential component in the integral formation of the children's personality, whose objective is to develop physical abilities and skills, the transmission of knowledge and the development of psychic qualities. That's why; it relies on physical exercise as a fundamental means, which in turn is based on human movement. The preschool stage (0 to 6 years) is characterized by great changes in motor development. It is the stage of the acquisition of motor skills so it is necessary before performing them to condition the parts of the body. Taking this into account, the incursion of exercises for general physical development that develop flexibility in children has been foreseen in the content of the educational program and in the systematic work practice, since it is shown that the varieties of exercises are still insufficient for the general physical development proposed by the Physical Education program for the fourth year of life. In addition, children do not have developed some physical capacities when executing movements where flexibility

is revealed. The objective of this research is the development of flexibility in children of the fourth year of life.

Keywords: Development, flexibility, children

Métodos, materiales y resultados

El Área de Educación Física o como actualmente también se denomina área de motricidad, es una de las más importante para la educación de los niños en la primera infancia. Su tarea principal es el desarrollo de sus movimientos, la formación de cualidades morales y sociales de la personalidad, la capacidad de trabajar física e intelectualmente, el fortalecimiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio, así como la formación de hábitos posturales e higiénicos.

El propósito que aspira lograr la Educación Física desde las edades tempranas va dirigido a preparar a los niños para la vida; esto significa desarrollar habilidades y capacidades motrices con las que pueda operar en diferentes condiciones. Para las actividades de Educación Física tiene un gran significado la realización de ejercicios del desarrollo físico general como parte del calentamiento de las distintas partes del cuerpo.

Lo más característico de estos ejercicios en los niños de tres a cuatro años de vida es que aunque el ritmo de crecimiento y desarrollo en esta edad es más lento, se manifiesta un incremento de la motricidad gruesa, de sus posibilidades de regulación de los movimientos, equilibrio, orientación espacial, adaptación y cambios motrices, ritmo, coordinación y en la amplitud de los movimientos, sobre todo en la ejecución de los ejercicios para el desarrollo físico general y de aquellas habilidades que constituyen formas de desplazamiento.

Mediante la observación diaria como educadora de Círculo Infantil "Las Margaritas" y la conversación con otras educadoras, se detectó que los niños de cuarto año de vida presentan dificultades en la realización de las capacidades motrices y dentro de estas tienen afectada la flexibilidad al ejecutar la amplitud de cada uno de los movimientos, en algunos casos la independencia al realizar los ejercicios para el desarrollo físico general.

Discusión de resultados

1.1 Referencias históricas sobre el proceso educativo en el área de la Educación Física

Las diversas formas y combinaciones de los ejercicios físicos han dado origen a las tres manifestaciones más generalizadas de la ejercitación: el juego, la gimnasia y el deporte. Estas manifestaciones han sido reconocidas como los objetivos y medios principales de la Educación Física.

En la infancia preescolar, la Educación Física se incluye en el Plan de Estudio “A”, en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en 1976, como una de las tres especializaciones correspondiente a la Especialidad de Educación Física. Más adelante, en año 1981, y bajo la orientación de reducir las especializaciones se mantiene en el Plan “B”, como asignatura integrada en la especialización de Educación Física.

En 1990, con el avance y el desarrollo alcanzado en la Educación Superior y el beneficio de la nueva concepción de preparar un profesional de perfil amplio, comienza la aplicación del Plan “C” y la asignatura Educación Física Preescolar aparece con 48 horas en el quinto año, en la modalidad de cursos especiales para todos los estudiantes de la carrera.

Lora J. (1989), expresó en términos generales que la: “Educación Psicomotriz ha logrado superar definitivamente su etapa inicial como técnica de reeducación y aborda con total éxito la acción educativa integral del niño cualquiera que sea el nivel de desarrollo por el que atraviese: deficiente, minusválido, retrasado o normal”.(p. 48).

Vega, (2000) considera que: “que los aspectos principales de la Psicomotricidad son: percepción sensorio motriz: en especial la percepción visual, auditiva y táctil; motricidad: fina y gruesa; esquema corporal; lateralidad; tiempo / ritmo y espacio”. (p. 95).

La autora se acoge a lo referido por Vega, (2000) ya que considera que la motricidad se divide en dos grupos fina y gruesa permitiéndole al niño un mayor desarrollo de sus capacidades motrices, así como la amplitud de los movimientos y la flexibilidad al ejecutar los ejercicios.

El currículo de la primera infancia asume el concepto de **motricidad** por considerarlo en su significado como más completo, preciso e integral, al incluir la motricidad gruesa y fina, el desarrollo de habilidades motrices, capacidades coordinativas, flexibilidad, el desarrollo de la postura correcta y hábitos de vida saludables, lo que permite una mayor y mejor interrelación con las restantes dimensiones del desarrollo.

El desarrollo de la motricidad resulta esencial en la formación integral del niño, pues, es mediante el movimiento que descubre las infinitas posibilidades de acción de su cuerpo, establece mayores relaciones con su entorno, satisface además sus necesidades de comunicación, expresión, el desarrollo de los diferentes sistemas del organismo y las amplias posibilidades motrices que desde los primeros años se manifiestan en el niño, lo cual garantiza la toma de conciencia de sí mismo y de los demás, favoreciendo el desarrollo de la personalidad y contribuyendo en la formación de individuos mejor preparados para incorporarse a la sociedad con una mejor calidad de vida.

La autora de la investigación asume que la Educación Física en la infancia Preescolar de cero a seis años es considerada determinante en la formación de los niños, ya que constituye un antecedente en el desarrollo integral del niño permitiéndole una amplitud de movimientos e intercambio con el medio que les rodea.

Por ello, el movimiento es la primera forma fundamental de comunicación con el medio, y es además, condición indispensable en el crecimiento humano, lo cual supone el desarrollo de capacidades coordinativas esenciales para el movimiento y la posterior adquisición de habilidades motrices que se van logrando, ya sea por imitación o libremente como un proceso natural muy importante, no obstante, es prudente brindarle la ayuda necesaria, tanto en el hogar como en las instituciones infantiles para que ese proceso de formación y educación de habilidades y capacidades motrices se produzca en óptimas condiciones.

Por todo, lo anteriormente expuesto, es trascendental que en la formación de los futuros profesionales de la Cultura Física, la asignatura Educación Física Preescolar le brinde a los educandos los conocimientos y habilidades pedagógicas profesionales necesarias para que puedan asimilar las estrategias didácticas metodológicas que les permita aprender a enseñar en el ámbito de la motricidad en esta importante y compleja infancia de cero a seis años de edad.

El desarrollo de la motricidad resulta esencial en la formación integral del niño, pues, es mediante el movimiento que descubre las infinitas posibilidades de acción de su cuerpo, establece mayores relaciones con su entorno, satisface además sus necesidades de comunicación, expresión, el desarrollo de los diferentes sistemas del organismo y las amplias posibilidades motrices que desde los primeros años se manifiestan en el niño, lo cual garantiza la toma de conciencia de sí mismo y de los demás, favoreciendo el desarrollo de la personalidad y contribuyendo en la formación de individuos mejor preparados para incorporarse a la sociedad con una mejor calidad de vida.

El ejercicio físico proporciona al pequeño alegría y satisfacción por la actividad motriz, a su vez propicia la asimilación de acciones dirigidas a la regulación de su conducta, contribuye a las relaciones con sus coetáneos. Entre los propósitos de la dimensión está el trabajo para el desarrollo de capacidades coordinativas más complejas como la regulación de los movimientos, la adaptación y cambios motrices y el ritmo. La flexibilidad ocupa un lugar especial en los contenidos pues a partir de los 3 años comienza a hacerse más evidente su pérdida si no se atiende.

La educación física desde estas edades juega un rol importante, el adulto lo introduce en la ejecución de actividades que contribuyen al desarrollo de conocimientos, habilidades y capacidades motrices.

Además, conjuntamente con las habilidades que les crean los ejercicios a los niños, se les desarrollan también las capacidades motrices, que estas son cualidades del hombre y no de la actividad, aunque dependen de esta para desarrollarse, de ahí que es necesario e imprescindible creárselas a los niños dentro de las actividades y específicamente en los ejercicios del desarrollo físico general. (“Educación Preescolar. Programa tercer ciclo”, 2014).

1.2. El desarrollo de la flexibilidad en los niños del 4to año de vida del círculo infantil

El desarrollo motor en la infancia preescolar tiene una serie de manifestaciones fundamentales y en el caso del cuarto año de vida, estas se van haciendo más visibles. Por consiguiente, es necesario tener pleno conocimiento de ellas para el trabajo con los niños, las mismas aparecen a continuación.

Características de los niños del cuarto año de vida

En las edades entre tres y cuatro años edad los niños se encuentran en un período de explosión motriz, donde desarrollan habilidades motrices que enriquecen su experiencia y constituyen el antecedente para un accionar en el entorno con mayor seguridad e independencia.

Aunque el ritmo de crecimiento y desarrollo en esta edad es más lento, se manifiesta un incremento de la motricidad gruesa, de sus posibilidades de regulación de los movimientos, equilibrio, orientación espacial, adaptación y cambios motrices, ritmo, coordinación y en la amplitud de los movimientos, sobre todo en la ejecución de los ejercicios para el desarrollo físico general.

En esta variedad de adquisiciones, el niño logra caminar y correr por diferentes planos. Realiza saltos cambiando las direcciones y venciendo alturas con dos pies y con uno. Puede ejecutar diversas formas de lanzar, rodar y rebotar pelotas. Lo logra con una y dos manos y hacia un objetivo. Asimismo, atrapa pelotas aun cuando implique la ayuda de todo el cuerpo para realizarlo. Dentro de este grupo de acciones se incluye el golpeo con el pie, con un instrumento y detener el objeto golpeado. De igual modo realiza diversas acciones relacionadas con la cuadrupedia, reptación, trepa y escalamiento.

Es capaz de combinar las habilidades motrices antes mencionadas, ejemplos, caminar y correr, correr y saltar, lanzar y atrapar, golpear y detener, entre otras. Por otra parte, se aprecia seguridad y confianza en sus posibilidades motrices.

Esto evidencia su capacidad para adaptarse a nuevas condiciones de ejercitación, a regular sus esfuerzos físicos, con una correcta orientación espacio-temporal en íntima relación con otras capacidades coordinativas evidenciadas desde el grupo anterior. La capacidad motriz flexibilidad comienza a manifestar evidencias claras de su pérdida si no se ejercita adecuadamente. Además,

presenta mayor desarrollo de la motricidad fina, lo que le permite ser más preciso en su actividad con materiales y objetos.

Y para que los niños adquieran un buen desarrollo motor se debe trabajar con eficiencia y mucha dedicación para garantizarles el cumplimiento de determinados **logros** del desarrollo que deben alcanzar, los cuales se exponen a continuación:

- ✓ Atrapa con ambas manos una pelota que le lanzan.
- ✓ Salta con dos pies desde una altura y hacia diferentes direcciones.
- ✓ Escala con coordinación al subir y bajar.
- ✓ Repta por debajo de obstáculos.

Es por ello que la educadora trabajará para que los niños puedan alcanzar los **objetivos** generales del ciclo que son:

- ✓ Realizar movimientos donde se ponga de manifiesto la flexibilidad, regulación, adaptación y cambios, equilibrio, coordinación, orientación y diferenciación.
- ✓ Adoptar buena postura.

Para ayudar a los niños a vencer los objetivos y logros expuestos, se debe garantizar siempre las condiciones favorables del área. Además de exigirles la realización de cada una de las capacidades motrices con mayor independencia posible y dentro de estas la flexibilidad al ejecutar la amplitud de cada uno de los movimientos al realizar los ejercicios para el desarrollo físico general.

El desarrollo motor alcanzado por los niños en la infancia temprana, favorece en la infancia preescolar la incorporación de nuevas formas de ejecutar las acciones motrices, caracterizadas por la variabilidad y un aumento gradual de la complejidad, sustentado en las combinaciones de habilidades motrices con un enfoque lúdico. El desarrollo de habilidades y capacidades motrices se hacen efectivas mediante la actividad práctica del individuo.

Como objetivo general de la educación física en la infancia preescolar el desarrollo de habilidades y capacidades motrices está dirigido a lograr mediante la ejecución de las diferentes acciones motrices un mejoramiento de los niveles de salud y un estado emocional positivo que propicie el buen desarrollo de los niños.

Las capacidades motrices son cualidades del hombre y no de la actividad, aunque como ya se ha expresado dependen de esta para desarrollarse. Por otra parte, las capacidades no son innatas, su desarrollo está determinado por las posibilidades morfofuncionales del individuo, el cual nace con las potencialidades para desarrollarlas. Entre las diversas capacidades que existen se encuentra la de flexibilidad.

La flexibilidad es una capacidad motriz potencialmente presente en la primera infancia, dadas las características del aparato osteomioarticular, pero es involutiva, es decir, se pierde si no se mantiene en niveles adecuados, producto de la realización sistemática de ejercicios apropiados para ello.

La flexibilidad se define como la capacidad de realizar movimientos con una amplitud dada, según la exigencia del mismo, y se manifiesta desde la más temprana edad. Es importante tener en cuenta todos los grupos de edades de la infancia preescolar, que durante la ejecución de la acción motriz la flexibilidad no debe exigirse al niño más allá de sus posibilidades de movimiento, a fin de evitar cualquier tipo de lesión en su sistema osteomuscular y ligamentoso. Debemos tener presente que esta capacidad es la única innata y su manifestación en esta etapa de la vida ocurre de forma natural sin tener que reforzarla.

La flexibilidad va evolucionando positivamente en la medida que avanza el día y disminuye durante la noche, por lo que la hora es un agente modificador de la flexibilidad.

Existen dos tipos de flexibilidad:

Activa. Es cuando la amplitud se consigue por la propia actividad muscular, por la acción de los músculos agonistas que trabajan para producir el movimiento de un segmento corporal, sin ayuda.

Pasiva. Cuando la amplitud del movimiento se consigue por la acción muscular del individuo y la acción adicional de un agente externo, que puede ser un adulto, el compañero, la gravedad, la propia actividad muscular y la ayuda de implementos, tales como bastones y espalderas. Define la potencialidad de esta capacidad en cada articulación.

Mediante ella se logran mayores índices de amplitud que la activa, estos ejercicios son más interesantes pero requieren de aprendizaje y cuidados para evitar lesiones. La diferencia entre ambas constituye la llamada reserva de flexibilidad. Las posibilidades de desarrollo de las dos manifestaciones garantizarán la ganancia de la amplitud angular, lo cual es el objetivo fundamental en la educación y desarrollo de esta capacidad.

Aun cuando la flexibilidad forma parte de los objetivos del Programa Educativo para la infancia preescolar en nuestro país, en el contenido del programa no aparecen ejercicios específicos para el desarrollo de la flexibilidad. En las orientaciones metodológicas aparecen breves indicaciones referidas a la dirección pedagógica en los momentos de orientación y de ejecución de la actividad como palabras clave o frases, ejemplos: “más amplio”, “más profundo”, “resbalamos”; también se hace alusión a imágenes como: “el muellecito”, “el sapito”, “la mariposa”, “peinarse con los pies”, “somos una pelota”, “nos convertimos en un aro”, entre los más usados.

También se orienta la realización de ejercicios compensatorios para lograr un equilibrio entre el desarrollo de la flexibilidad y la postura del niño y el ritmo de ejecución. No aparecen orientaciones que permitan valorar el desarrollo, que en este sentido, alcanzan los niños, entre otras carencias del programa. Llevado al contexto internacional, en las oportunidades de acceso a los programas de otros países como Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Guatemala, México y Perú esta capacidad no forma parte del contenido de la mayor parte de los programas educativos en el área de Educación Física, Motricidad o Psicomotricidad en la infancia Preescolar.

Para Martínez-López (2003) “la flexibilidad expresa la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares“(p.p.8- 58).

La autora asume la definición de Martínez -López ya que en ella se precisa acerca de la flexibilidad y amplitud de los movimientos. Además expresa que la flexibilidad es una de las capacidades motrices que permite al ser humano realizar movimientos con grandes amplitudes debiéndose trabajar con mayor sistematicidad en estas edades pues al ser innatas si no se ejercitan se pierde.

Esta capacidad es involutiva, o sea, al nacer el individuo dispone de determinados niveles de flexibilidad que va perdiendo, por tanto se constituye en una necesidad su estimulación sistemática desde edades tempranas para preservarla y desarrollarla. Y esto puede hacerse efectivo a través de la realización de los ejercicios para el desarrollo físico general pues estos sirven de calentamiento a las diferentes partes del cuerpo y a su vez ejercitan la flexibilidad en los niños.

Conclusiones

El estudio realizado permitió conocer sobre el proceso educativo en el área de Educación Física y a su vez la importancia que se le concede al desarrollo de la flexibilidad en la realización de ejercicios para el desarrollo físico general. Los cuales ofrecen a los niños una vía de acondicionamiento de las diferentes partes del cuerpo.

Referencias Bibliográficas

Educación Preescolar Programa de Tercer Ciclo. (2014). La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

Lora. J. (1989). *Educación Psicomotriz.* Perú.

López A. Y C. Vega. (1999). *La clase de Educación Física. Actualidad y perspectiva.* México: Ediciones Deportivas Latinoamericanas.

Martínez, E. J. (2003). *La Flexibilidad: pruebas aplicables en educación secundaria - grado de utilización del profesorado*. *Revista Digital, Educación Física y Deportes*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com>.