

Título: Resultados de la concepción y aplicación de una propuesta metodológica para estimular el desarrollo de la flexibilidad en niños de 3 a 6 años.

Autora: Lic. Mirta Hernández Escalona. (ICCP) Cuba.

Email: mirta@celep.rimed.cu

Resumen:

La flexibilidad, como capacidad involutiva, se pierde con el tiempo si no se preserva desde edades tempranas por medio de ejercicios físicos con tales objetivos.

En la práctica profesional se observó que la flexibilidad no se manifestaba de manera natural en los movimientos que los niños de 3 a 6 años realizaban durante sus juegos y actividades y por otra parte, los docentes, cuando estimulaban el desarrollo de los movimientos de los niños, no ejercían influencia pedagógica para que ellos realizaran sus movimientos con amplitud.

Esta ponencia muestra la experiencia relacionada con una propuesta metodológica aplicada por los docentes para estimular el desarrollo de dicha capacidad y sus resultados en niños de la infancia preescolar.

La propuesta responde a la Dimensión Educación y Desarrollo de la Motricidad, que formará parte del Programa para la Primera Infancia (0 a 6 años) dentro del III Perfeccionamiento del Sistema Educativo cubano que se lleva a cabo.

Introducción:

La flexibilidad como capacidad motriz es una potencialidad en edades tempranas, dadas las características del aparato osteomioarticular de los niños, pero es involutiva, es decir, se pierde con el tiempo si no se preserva a través de la realización de ejercicios físicos.

En la estimulación para el desarrollo de esta capacidad el educador tiene una responsabilidad muy importante y su preparación profesional metodológica es esencial para lograrlo.

Desarrollo:

Con el objetivo de contribuir a la preparación profesional del educador de la primera infancia sobre la metodología para el desarrollo de la flexibilidad y su adecuación a las características anatomofisiológicas e intereses de los niños de la infancia preescolar, se realizó un estudio que permitió:

1. Determinar los conocimientos y habilidades profesionales de los educadores sobre el tema.
2. Concebir una propuesta metodológica y a partir de ella, preparar al personal docente en aspectos teóricos y metodológicos sobre la flexibilidad en general y en estas edades en particular.
3. Llevar estos conocimientos a la práctica pedagógica con los niños.
4. Evaluar el impacto de estas influencias en los docentes y en el desarrollo de los pequeños.

Previo al diagnóstico se realizó un análisis documental en el cual se demostró en síntesis que:

- Existe consenso entre los autores sobre que la flexibilidad es una capacidad involutiva.
- La infancia preescolar un período sensitivo para el desarrollo.
- Autores cubanos opinan que la estimulación para el desarrollo de la flexibilidad debe iniciarse en las primeras edades.
- La documentación sobre la flexibilidad, su estimulación y desarrollo en la primera infancia resulta escasa, fragmentada y en oportunidades discordante.
- Se consideró la necesidad de concebir y aplicar una propuesta metodológica especialmente dirigida a los educadores de estas edades que contextualice la metodología general para el desarrollo de la flexibilidad, puesto que los niños de la infancia preescolar lo requieren atendiendo a sus características anatómicas, fisiológicas y psicológicas.

1. Para indagar sobre los conocimientos de las educadoras, se aplicó una encuesta a 43 de ellas, la cual abordó interrogantes sobre su formación profesional y experiencia, así como sus saberes teóricos y metodológicos sobre la flexibilidad en general y en las edades preescolares en especial.

El análisis de la información obtenida refleja que:

- La mayoría son graduadas universitarias y tienen más de 6 años de experiencia laboral (84% y 93% respectivamente)
- Las respuestas relacionadas con elementos teóricos sobre la flexibilidad demuestran que pocas tienen una definición sobre la capacidad, de qué depende y de los factores que influyen en su desarrollo (menos del 30% en dichas preguntas)
- De igual modo, el 30% reconoce que la flexibilidad es involutiva y el 95% expresa que su desarrollo debe ser estimulado desde edades tempranas.
- Al indagar sobre aspectos metodológicos el 95% opina que tienen en cuenta la estimulación de la flexibilidad en sus acciones de dirección del proceso educativo. Sin embargo, cuando se pregunta qué hacen y cómo lo hacen, sólo el 35% muestran cierto acercamiento a contenidos y métodos para el tratamiento a la flexibilidad en estas edades.

Los resultados de la encuesta aplicada refleja que los conocimientos teóricos y metodológicos de las educadoras de la muestra sobre la flexibilidad en la infancia preescolar, son insuficientes. No obstante, el nivel profesional y los años de experiencia, permite considerar que están en condiciones de comprender y aplicar una propuesta metodológica para estimular el desarrollo de la flexibilidad.

2. Se concibió una propuesta metodológica para estimular el desarrollo de la flexibilidad en niños y niñas de 3 a 6 años y a continuación, se realizó la preparación del personal docente en aspectos teóricos y metodológicos sobre la flexibilidad en general y en estas edades en particular, a partir de la propuesta metodológica concebida.

La preparación incluyó el estudio de los objetivos de la propuesta que están en función de la preparación de los educadores para el desarrollo básico de la flexibilidad de los niños; teoría sobre esta capacidad como los fundamentos y principios para su estimulación, definición, tipos de flexibilidad, de qué depende, factores que influyen en su desarrollo, relación entre flexibilidad y postura; características del aparato osteomioarticular y su fisiología, del desarrollo motor en estas edades, pruebas para medir su desarrollo y ejercicios para desarrollarla.

Ocupó una especial atención en la preparación las indicaciones metodológicas entre las que se destacan el vestuario adecuado, frecuencia diaria para la estimulación, la realización de ejercicios variados y novedosos con diferentes posiciones iniciales, número de ejercicios y repeticiones de acuerdo a la edad y nivel de desarrollo personal, tal como lo establece el programa de la Dimensión de Motricidad y la realización de ejercicios individuales, en parejas y con implementos sencillos.

Entre las indicaciones metodológicas se destacaron también, la motivación para hacer significativa la práctica por parte de los niños, el uso de rimas y canciones; comenzar por la realización de estiramientos, movilizaciones, luego ejercicios específicos aumentando poco a poco la complejidad coordinativa y la amplitud hasta llegar a la máxima posible de cada pequeño, el trabajo combinado de ejercicios para compensar los planos musculares actuantes, el ritmo moderado para su ejecución, el cuidado de la postura, así como la aplicación de las ayudas en caso necesario.

Se trataron otros aspectos metodológicos tendientes a hacer conscientes a los niños de su propia actividad, para que fueran capaces de observar, sentir cada movimiento y proponerse cada vez mayor amplitud, también la relajación necesaria y la respiración.

Un elemento decisivo fue la preparación sobre la aplicación de métodos generales propios de la infancia preescolar combinados con específicos para el desarrollo de la flexibilidad. Entre ellos, y para la dirección de la acción motriz, el uso de imágenes, metáforas, indicaciones verbales, LAS SITUACIONES PROBLÉMICAS para obtener las respuestas motrices deseadas y el JUEGO CORPORAL, base de esta experiencia pedagógica. Ya entre los específicos para el desarrollo de la flexibilidad

se combinó el método activo dinámico y activo estático (mantener posición de máxima amplitud entre 5 y 10 seg) y abandonar la posición lentamente. La utilización del método pasivo dinámico y estático se concibió como parte de las ayudas del adulto en casos necesarios y en variante de realización por el propio niño.

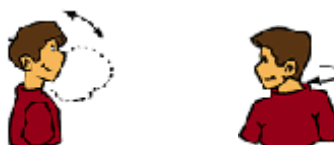
Dicha preparación se realizó por medio de conferencias, seminarios, talleres, actividades prácticas directas con los docentes y directivos, observación de actividades demostrativas y abiertas, análisis de las mismas, entre otras.

A continuación algunos ejemplos que ilustran lo anteriormente expuesto respecto a la dirección pedagógica.

“Acercamos la oreja al hombro y luego los hombros a las orejas”



“Barbilla a al pecho y barbilla al hombro”



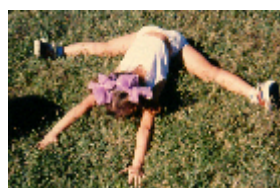
Los pies tocan la cabeza...luego se les propone hacer lo mismo pero acostado al frente:
“¿quién puede tocar ahora, la cabeza con los pies?”



¿Cómo llevar los talones a las nalgas?... Y luego... ¿Cómo llevar las nalgas o glúteos a los talones?



¿Cómo llevar el pecho al piso?
...”El sapito”



¡Me peino con los pies!



3. La preparación recibida se aplicó en la práctica pedagógica durante unos tres meses con los niños de 3 a 6 años de edad.

Esta etapa tuvo dos momentos:

- Diagnóstico sobre el conocimiento que poseen los niños de determinadas partes de su cuerpo y del nivel de desarrollo de la flexibilidad.
- Aplicación de lo aprendido por los docentes en su práctica pedagógica.

La muestra estuvo compuesta por 166 niños y niñas de 3 a 4 años, 188 de 4 a 5 años y 136 de 5 a 6 años, para un total de 490 niños y niñas de la infancia preescolar que asiten a círculos infantiles de 6 municipios de La Habana.

Prueba para determinar el conocimiento de determinadas partes de su cuerpo.

Esta prueba era necesaria para determinar la estrategia pedagógica a seguir que les permitiera a los niños comprender las orientaciones de la tarea motriz, hacerlos conscientes de su propia actividad práctica y lograr respuestas motrices inmediatas a la orientación. También contribuir a que los niños logran establecer las relaciones entre dichas partes en el espacio, el tiempo y el movimiento, así como encausar adecuadamente la dirección del proceso educativo por medio del “juego corporal”. Para determinar las partes del cuerpo a explorar se analizaron cuáles eran las más usadas cotidianamente y los ejercicios propuestos. La prueba se realizó mediante el juego “Nombrar las partes del cuerpo”

Se exploró el conocimiento de las siguientes partes del cuerpo: cara, barbilla, pecho, hombros, nuca, costado, glúteos, muñecas, tobillos y talones. Se preparó una planilla registro con la relación nominal de niños y los nombres de las partes del cuerpo antes mencionadas.

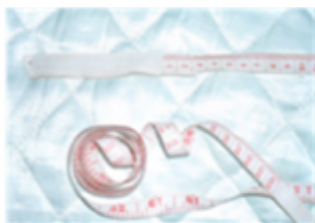
La prueba se aplicó de manera individual, invitándolo a jugar con los nombres de las partes del cuerpo, se señalaba una y preguntaba el nombre, si el niño la NOMBRABA se registraba una “N” en dicha parte correspondiente al nombre del pequeño y se continuaba con otra parte. En caso de no nombrar, se preguntaba sobre otras partes evidentemente conocidas por el niño para evitar el fracaso ante la tarea, luego insistir en el nombre o aplicar un nivel de ayuda para lograr al menos el RECONOCIMIENTO, ejemplo, **¿cuál es la barbilla?** Si la reconocía-señalaba, se registraba el resultado “R”. Si el niño/a no nombraba ni reconocía la parte señalada se le nombraba y se registraba el resultado “?”

Prueba para diagnosticar el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los niños.

Se aplicaron 4 pruebas para evaluar la flexibilidad:

Antes de realizar cada prueba a los niños, se ejecutaron ejercicios para crear las condiciones físicas y psíquicas adecuadas. Se realizaron de manera activa, sin la ayuda del adulto, independientemente de que se le estimuló a realizarlo lo más amplio posible.

HOMBROS. Círculo con ambos brazos.



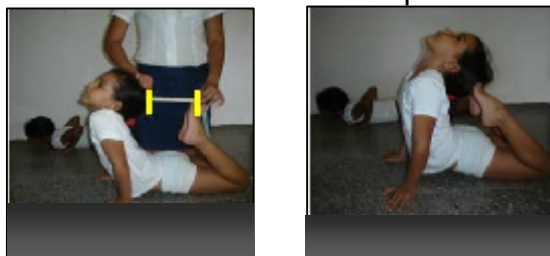
CADERA. Flexión del tronco al frente.



CADERA. Abducción de las piernas.



COLUMNA VERTEBRAL. Arqueo.



Terminado el diagnóstico a los niños, los docentes iniciaron una etapa de aplicación de la propuesta metodológica en la práctica pedagógica durante 2 meses. Los niños ejercitaron diariamente (lunes a viernes) en la gimnasia matutina y dos veces por semana en las actividades programadas de Motricidad. Además, tuvieron oportunidad realizar los ejercicios y juegos en su actividad independiente.

Durante este tiempo se mantuvo una comunicación permanente con los participantes, se realizaron observaciones, demostraciones y talleres por medio de los cuales **se logró consolidar la formación de habilidades profesionales de las educadoras para la aplicación eficiente de la propuesta.**

4. Finalmente se evaluó el impacto de estas influencias en los docentes y en los pequeños.

- Se aplicó un test de satisfacción a los docentes.
- Se evaluó nuevamente a los niños el conocimiento del cuerpo.
- Se evaluó el desarrollo de la flexibilidad alcanzado por los niños.

Los resultados son como siguen:

Sobre el test de satisfacción, de las 43 docentes que participaron en la experiencia, 43 respondieron positivamente el test de satisfacción en sus dos primeras preguntas y una de ellas seleccionó la opción "Me gusta más de lo que me disgusta" en la pregunta tres referida a "¿Le gusta la forma en que se aplicó la propuesta metodológica?"

Estos resultados muestran un alto nivel de aceptación de la propuesta por parte de las educadoras.

Análisis del impacto de la aplicación de la propuesta metodológica en el desarrollo de los niños.

Por razones de espacio se expondrán los resultados comparativos correspondientes a las pruebas diagnóstico y de evaluación final aplicada a los niños de 5 a 6 años de edad. **Los niños de 3 a 5 años también tuvieron resultados positivos.**

Prueba para explorar y evaluar el conocimiento de partes del cuerpo.

En el DIAGNÓSTICO INICIAL los niños participaron con agrado en el juego “Nombrar las partes del cuerpo”. Los que nombraron el área correspondiente a la barbilla como “**mango**”, NO fue aceptado como válido.

Fue aceptado como válido nombrar “**lado**” por costado, “**calcañar**” por talón y “**nalgas**” por glúteos. Hubo otras denominaciones no aceptadas como: fondillo, fotingo, cucu, culo. En este caso se aprecian algunos rasgos “prejuiciosos y/o suspicaces” en el comportamiento de los niños y las niñas al preguntarle el nombre de esta parte del cuerpo, tales como: no querer nombrar porque es “una mala palabra”, sonreír, taparse la boca, bajar la cabeza, actitudes que indican haber sido transmitidas por los adultos más cercanos, pues al final de la experiencia se asume por la mayoría de los niños el término glúteos y se utilizó con naturalidad.

Las partes del cuerpo más **nombradas por los niños** en la prueba inicial fueron: la cara, 61 niños (44,8%), las nalgas o glúteos por 52 niños para el 38,2% y el pecho por 37 niños para el 27,2%.

Las partes del cuerpo menos nombradas en la prueba inicial fueron: el tobillo y el talón con solo 2 niños para el 1,5% y tres pequeños nombraron la nuca, representando el 2,2% del total.

Entre el 13 y el 18% de los niños no reconocieron ni nombraron el pecho, la barbilla y las muñecas por ese orden. De igual modo entre el 26 y el 47% de los pequeños, los tobillos, talones, nuca y costado.

Ya en la PRUEBA FINAL es de destacar que 133 niños, el 97,8%, RECONOCEN las partes del cuerpo examinadas, lo que permite la comprensión y ejecución de la tarea motriz. Sólo tres de ellos, no lograron reconocer alguna o algunas de las partes del cuerpo examinadas: muñeca 3 niños, pecho 2 de ellos, costado 2, glúteos 2, tobillo 2, talón 2 y hombro 1 de ellos.

Las partes del cuerpo que más NOMBRAN los niños de 5 a 6 años fueron: cara, pecho y barbilla con 124 niños (90,5%), 116 (84,7%) y 110 (80,3%) respectivamente. Las partes del cuerpo menos nombradas por ellos fueron: la muñeca, 62 niños (45,3%), el costado con 59 niños para el 43,1% y el tobillo, 50 niños (42,3%)

Como puede apreciarse las cifras muestran una importante transformación en la esfera cognitiva, resultado que contribuyó marcadamente a la comprensión de la tarea motriz y como consecuencias, respuestas motrices adecuadas.

Prueba para explorar y evaluar el desarrollo de la flexibilidad en los niños

En las pruebas finales TODOS los niños que no tuvieron resultados óptimos en el diagnóstico inicial, mejoraron sus índices individuales en las 4 pruebas aplicadas, es decir, el 100% de los niños logró avanzar en la amplitud de sus movimientos. En la prueba de flexión al frente los niños que tuvieron óptimos resultados en la prueba inicial, los mejoraron más. Tales resultados demuestran la calidad con la que fue aplicada la propuesta metodológica por las educadoras y su pertinencia, aun cuando no siempre, ni en todas las pruebas se lograron resultados individuales destacados.

Ilustrando los resultados por prueba:

La aplicada para hombros partió de 30,2 cm. de ancho de hombros como promedio.

En la prueba inicial la distancia promedio del agarre estuvo en 77,8 cm. y en la final 68,2 cm., para una disminución promedio favorable de 9,6 cm. en el agarre durante la realización de la prueba, no obstante, como puede apreciarse, este resultado queda distante de las cifras esperadas como óptimas.

La flexión al frente tuvo como promedio + 2,2 cm. en la prueba inicial (resultado considerado como óptimo). En ella 95 niños (69,8%) lograron resultados entre cero cm. o en positivos, lo que evidencia que la flexión al frente es la acción motriz de mayor influencia por parte de los educadores y por lo tanto sus resultados son superiores sin haber sido aplicada aún la propuesta metodológica. La prueba final arrojó como promedio una profundidad en la flexión de + 6,4 cm, es decir, se aumentó la amplitud en 4,1 cm. como promedio.

En la abducción de pierna, se logró una apertura inicial promedio de 128,7°. No hubo resultado óptimo en esta ocasión (180°). En ella 15 niños, el 11%, lograron una amplitud entre 150° y 179°. La prueba final tuvo un promedio de 142,5°, para una diferencia de 13,8° en ganancia de flexibilidad. En esta segunda oportunidad, 2 niños lograron 180° en la abducción (1,5%) y 62 niños, el 45,6%, estuvieron entre los 150° y 179°, cifras estas últimas consideradas como estimables.

El arqueo muestra un resultado inicial de 16,7 cm. promedio de separación de los pies a la cabeza y un resultado final de 10,4 cm. de separación, para 6 cm. promedio de ganancia de movilidad. Es de señalar que en la prueba inicial 21 niños lograron 0

cm. (15,6%) y en la final lo lograron 34 para un resultado óptimo en el 25% de los pequeños. Por otra parte otros 8 niños acercaron sus pies a la cabeza entre 3 cm. y 1 cm. que si no es un resultado óptimo es loable el trabajo y resultado alcanzado.

Conclusiones

- La flexibilidad como capacidad involutiva, requiere de una atención especial por parte de los educadores desde edades tempranas.
- La propuesta metodológica especialmente dirigida a educadores que trabajan con niños de la infancia preeescolar destinada a la estimulación para el desarrollo de la flexibilidad, tuvo un alto nivel de aceptación por parte de las educadoras de la muestra y se demostró su pertinencia en la práctica educativa.
- La dirección pedagógica encaminada al conocimiento de las partes del cuerpo mayormente implicadas en la aplicación de la propuesta metodológica, es necesaria para facilitar la comprensión de la tarea motora por parte de los niños y por tanto su ejecución expedita y eficiente. Los niños lograron conocer mejor su cuerpo y posibilidades de movimiento.
- Como impacto de todo lo anterior, los 136 niños y niñas de la muestra demostraron mayor amplitud de movimientos en las 4 pruebas aplicadas para evaluar su desarrollo.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Agrelo, Ofelia; Bequer, Gladys. Dinámica del desarrollo de la motricidad del niño de edad preescolar. Artículo en Selección de temas de educación física preescolar. Editorial Pueblo y Educación. 2012. 60 páginas.
2. Alter, Michael J. Los estiramientos. Desarrollo de ejercicios. 4ta. Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona. España. 1998. 262 páginas.
3. Anderson, Bob. Estirándose. Guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo. Editorial RBA Integral. 2000. 215 páginas.
4. Blázquez, Domingo; Emilio Ortega. La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años. Editorial Cincel-Kapelusz. Madrid. España. 1984. 105 páginas.
5. Di Santo, Mario. La flexibilidad en las distintas edades de la vida. [en línea] Barcelona. España. 1997. Disponible en: <http://www.sobreentrenamiento.com>
6. Fleitas, Isabel y cols. Teoría y Práctica General de la Gimnasia. La Habana. Editorial Deporte. 2005. 515 páginas.
7. Hernández Corvo, Roberto. Movimiento infantil. Editorial Deportes. La Habana. Cuba. 2005. 127 páginas.
8. Hernández, Mirta; Noa, Odet. Reconocimiento del cuerpo. 17mo. Congreso Mundial Educación Física y Deporte. La Habana. 2013.
9. Ilizástigui, Félix; Fleitas, Isabel. Aspectos polémicos sobre la flexibilidad. Presentación en power point. UCCFD “Manuel Fajardo”. 2012.
10. Mora, Jesús. Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad. 2ª Edición. Colección Educación Física. Excmo. Cabildo Insular de Gran Canaria. España. 1989.
11. Norris, Christopher. La flexibilidad. Principios y práctica. 2ª Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona. España. 211 páginas.
12. Platonov, Vladimir. Postulados fundamentales de la metodología del desarrollo de la flexibilidad. Editorial Zdorovia. Traducción. 1983.
13. Rodríguez, Raúl; Rojas Josefa A.; Mayra Marín Pérez. Fisiología del desarrollo del niño de 0 a 6 años. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 2011. 161 páginas.
14. Ruiz, Ariel. Teoría y metodología de la educación física y el deporte escolar. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 2012. 219 páginas.
15. Valdés, Yolanda y cols. Teoría y metodología de la educación física. Editorial Deportes. 2009. 205 páginas.