

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
PÚBLICA “LAMAS”**



Trabajo de investigación

**Importancia de la actividad física para adquirir
habilidades motrices básicas.**

Bachiller en Educación

Autor:

Dilmer Romero Vásquez

(ORCID: 0009-0009-0866-6994)

Asesor:

Mg. César Augusto Saldaña Cárdenas

(ORCID: 0009 – 0002 – 3848 – 9836)

Lamas – Perú

2024

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA
PÚBLICA "LAMAS"**



**Importancia de la actividad física para adquirir
habilidades motrices básicas.**

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Juan Carlos Rojas Cachay (Presidente)

Lic. Francisco Ruiz Ramírez (Secretario)

Prof. Javier Hidalgo Córdova (Vocal)

.....
.....
.....

Three handwritten signatures in blue ink are positioned to the right of the names. The top signature is for Dr. Juan Carlos Rojas Cachay, the middle one for Lic. Francisco Ruiz Ramírez, and the bottom one for Prof. Javier Hidalgo Córdova. Each signature is written over a dotted line.

Lamas – Perú

2024



AUTORIZACION DE PUBLICACION EN REPOSITORIO EESPP LAMAS

1. Identificación del documento

Autor

Apellidos completos	Nombres Completos	Código de estudiante (DNI)	Correo electrónico	Firma
Romero Vásquez	Dilmer	72038099	dilmerromero24@gmail.com	

Programa de estudios del autor
EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE

Título del documento a publicar

Importancia de la actividad física para adquirir habilidades motrices básicas.
--

Modalidad	Grado o título
<input type="checkbox"/> Tesis	<input type="checkbox"/> Título profesional - Licenciatura
<input checked="" type="checkbox"/> Trabajo de investigación	<input checked="" type="checkbox"/> Bachiller

2. Docente asesor

Apellidos completos	Nombres Completos	DNI	Correo electrónico
Saldaña Cárdenas	César Augusto	01073808	cesarsalda201345@gmail.com

3. Originalidad del Trabajo de Investigación presentado

Aspecto	Sí	No
Software antiplagio utilizando	X	
Otro mecanismo no software	X	
Trabajo de investigación supero el requisito de similitud máximo de 25% estipulada por la EESPP LAMAS.	X	
Aprobación de originalidad del Asesor	APROBADO	

4. Autorización de publicación

Por disposición legal, el repositorio institucional se encuentra enlazado con el repositorio de SUNEDU.

Yo, **Dilmer Romero Vásquez** con DNI N° 72038099, en mi calidad de autor, autorizo la publicación del documento presentado digitalmente a la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Lamas.

Reconozco estar informado que mantengo la propiedad intelectual del mismo. Además, tengo conocimiento de que soy libre de editarlo nuevamente en su forma presente o adaptarlo.

Firma: _____



Fecha: 18 -12 - 2024



Declaración Jurada de Autenticidad de Trabajo de Investigación

El que suscribe **Dilmer Romero Vásquez** con DNI N° 72038099, egresado del **Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe** de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Lamas", declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo titulado:

Importancia de la actividad física para adquirir habilidades motrices básicas.

El mismo que presento bajo la modalidad de: **INVESTIGACIÓN** para optar el grado académico de: **BACHILLER EN EDUCACIÓN**

2. El texto de presente trabajo de Investigación final respeta y no vulnera los derechos de terceros, incluidos los derechos de propiedad intelectual. En tal sentido, el texto de mi trabajo final no ha sido plagiado total ni parcialmente, para la cual he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.
3. El texto del trabajo final que presento no ha sido publicado ni presentado antes en cualquier medio electrónico o físico.
4. La investigación, los datos, conclusiones y demás información presentada que atribuyo a mi autoría, son veraces.
5. Declaro que mi Trabajo de Investigación final cumple con todas las normas de la EESPP LAMAS.

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad de la declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la EESPP LAMAS y/o la Administración Pública, toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluida el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Fecha: 18 -12 -2024



Firma del Autor




Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, César Augusto Saldaña Cárdenas, docente de la **Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Lamas"**, asesor del Trabajo de Investigación intitulada: **Importancia de la actividad física para adquirir habilidades motrices básicas** del autor **Dilmer Romero Vásquez**, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo de Investigación cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la **Escuela de Educación Superior Pedagógica pública "Lamas"**. En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Institución.

Lamas, 18 de diciembre del 2024

Apellidos y nombres del Asesor:	Firma
SALDAÑA CÁRDENAS, Cesar Augusto DNI: 01073808 ORCID: 0009 – 0002 – 3848 – 9836	

Dedicatoria

A mis padres, Hitler y Paquita y a mi hermana Vanessa por ser parte esencial en mi vida; motores de mis proyectos; guías; y ayuda presente en el momento de los problemas que se me presentaron.

Dilmer.

Reconocimiento

Para mi asesor que gracias a su gran capacidad de análisis hemos alcanzado grandes metas para desarrollar el trabajo y sé que juntos vamos alcanzar nuevos logros. Gracias a su buena toma de decisiones y la eficiencia de su trabajo es que llegamos a concluirlo.

A mis padres y mi hermana por su apoyo incondicional en mi formación y desarrollo profesional, por su constante amor y cuidado me inspiran a seguir esforzándome cada nuevo día.

Dilmer.

Resumen

A lo largo de la educación primaria, el paso del tiempo resulta fundamental para implementar un conjunto de actividades físicas orientadas a fortalecer y desarrollar las habilidades motrices fundamentales. Estas habilidades no son más que movimientos esenciales que juegan un papel crucial en el progreso motor del niño. Una práctica constante y estructurada de estas actividades contribuirá significativamente a mejorar y perfeccionar sus movimientos, permitiéndoles desplegarlos con mayor destreza y precisión en cualquier situación que lo demande. Este enfoque sistemático no solo promueve el desarrollo motor en general, sino que también establece las bases para una aplicación más efectiva y funcional de estas habilidades a lo largo de su vida. Las habilidades motoras esenciales comienzan a tomar forma desde las primeras etapas de la vida y se van perfeccionando gradualmente a través de actividades lúdicas y ejercicios, por ello, este proceso, tanto directo como indirectamente, contribuye al fortalecimiento y perfeccionamiento de estas habilidades, adaptándose y mejorando a medida que se requiera.

Palabras clave: Actividad física, habilidades, habilidades motrices básicas.

Uchillayachina Yuyay

Tukuy primaria yachana nishkapa, allinmi pacha rishkanmanta rikchak rurana pak kurkuyninchikpa kuyuk yachanamanta, maypimi akllashkamanta kurku kuyukta wamrakunata sinchiyachikun wiñachikunpish. Kay yuyay unanchaywan allinmi kuyunanpak, maypimi wamrakunata kikin kuyushkayninpi yanapakun. Kay rurashkata, wamrakunapa kuyushkayninpi yanapakun, allin wiñayninpish yanapakun, chayka ashwanta alli kurku kuyunanta sinchiyachikun, chanapipish ashwan chay yachayllawan rurayta maypipish kaptin kawachikun. Chay enfoque sistémico nishkata manami kuyuy wiñananta aypayachinllachu, sinchi kimiynintapish ashwan allin tukunanpak chay yachayllawan rurayta tukuy kawsaynintapish aypayachin. Kay yachayllawan rurayta kawsayninchikmanta kallarin, imanami kananta ruranakun, kurku kuyuk rurashkanchikmanta tipimanta tipimanta paktachikun, chayrayku kikinmanta, mana kikinmantapish kay yachayllawan rurayta sinchiyayninpi yanapakun, allichachishpa pacha munayninmantapish.

Kicharik rimanakuna: kurku kuyuk rurashka, yuyay unancha, kallarik yachayllawan kuyuk rurashka.

Introducción

A nivel global, se ha demostrado de manera concluyente que la actividad física ejerce un impacto positivo y contribuye al bienestar tanto físico como mental en todas las etapas de la vida humana, destacando su importancia en el desarrollo de niños en sus primeras edades. Esto lo comprueba, Jones et al. (2020) quienes en su estudio afirman que la práctica de actividad física en los primeros años de la infancia aporta una serie de resultados positivos para la salud, como la mejora de la adiposidad, desarrollo cognitivo y salud ósea y esquelética, psicosocial y cardiometabólica.

En efecto, la promoción de la actividad física tanto en niños como en adultos puede catalogarse como una tarea importante tanto para la sociedad como para la política sanitaria. La rutina escolar muestra que la competencia de movimiento o el dominio de las habilidades de movimiento básica se da por sentado en niños y adolescentes y adultos para que puedan participar en actividades organizadas e informales o incluso estar interesados en participar.

Por lo tanto, competencia motora, que encapsula las habilidades motoras básicas o fundamentales, esta competencias se han descrito como los componentes iniciales de movimientos coordinados más complejos, donde la actividad física tienen una relación recíproca y dinámica con las habilidades motrices fundamentales, en la que, a una edad temprana, la actividad física podría impulsar el desarrollo de estas destrezas que, a su vez, impulsa la participación en la actividad física a una edad posterior.

Asimismo, la competencia de las habilidades motoras tempranas se considera fundamental para aumentar la probabilidad vida con estilo físicamente activo en el futuro, además, las intervenciones de actividad física proporcionadas han sido efectivas para aumentar en los educandos su capacidad motora esencial (Wasenius et al., 2018).

Diversas investigaciones han confirmado que el grado de actividad física en preescolares inciden directamente en el fortalecimiento de su capacidad motora básica, donde, se ha observado que la participación en juegos activos, especialmente aquellos basados en la cooperación, se revela como una estrategia

efectiva para potenciar estas habilidades motoras fundamentales, no solo eso, sino que también proporciona beneficios sustanciales para la salud y el estado físico de los niños (Moghaddaszadeh y Belcastro, 2021).

“De esta forma, la actividad física promueve el desarrollo de habilidades motoras, a su vez, se sabe que el dominio de las habilidades motoras es un factor importante que explica la participación futura en la actividad física y la motivación deportiva, los sentimientos positivos hacia la actividad física y participación en juegos físicamente activos”.

“Por lo tanto, las habilidades motoras juegan un papel fundamental en la base de un estilo de vida activo durante toda la vida, además, se ha demostrado que el dominio de las habilidades motoras, incluida la motricidad gruesa y fina, no sólo contribuye a la salud física y al desarrollo físico, sino que también contribuye sustancialmente al desarrollo cognitivo y social de los estudiantes”.

García y Fernández (2020) en su investigación llegaron a constatar que practicar actividades físico con deportivas ayudó a mejorar el grado de competencia motriz y además a conseguir la disminución del sobrepeso y obesidad en los escolares, además de ayudar a desarrollar buenas habilidades motoras básicas en la edad escolar, también tuvo una influencia positiva en otras habilidades.

A medida que transcurre el tiempo en la etapa educativa primaria, se vuelve crucial implementar un programa de ejercicios diseñado para potenciar y fortalecer las habilidades motrices fundamentales de los niños, estas habilidades se consideran movimientos esenciales en el desarrollo motor de los niños y, cuando se abordan de manera apropiada y sistemática, tienen el potencial de mejorar significativamente la ejecución de cada uno de sus movimientos, proporcionándoles así una base sólida y versátil. Este enfoque integral no solo busca fortalecer las capacidades motrices de los niños, sino también optimizar su destreza y coordinación, elementos fundamentales en su crecimiento y desenvolvimiento cotidiano.

Las habilidades motrices básicas experimentan su desarrollo desde las etapas más tempranas de la vida y evolucionan progresivamente mediante la participación activa en ejercicios y juegos, por ende, este proceso de

fortalecimiento y mejora de las habilidades motrices se adapta de manera directa e indirecta a las necesidades específicas, permitiendo un crecimiento continuo y una adquisición más sólida de destrezas motoras esenciales.

En definitiva, estar físicamente activo cumple en los preescolares un papel esencial en su crecimiento físico, puesto que, la información a evidenciado que la actividad física y la motricidad están vinculadas; no obstante, se poner énfasis en como optar por a actividad física para fomentar óptimamente las habilidades motoras es menos claro.

La investigación siguiente tiene como objetivos:

Objetivo general:

- Analizar la actividad física en el contexto del desarrollo integral del individuo.

Objetivos específicos:

- Comprender los enfoques teórico-científicos sobre las habilidades motoras básicas, describiendo sus tipos y características.
- Identificar los beneficios de la interrelación actividad física y habilidades motoras básicas.

Capítulo I

La actividad física

1.1. Definición de actividad física

Las expresiones *physical fitness* (actividad física, ejercicio físico y condición física) a menudo se emplean de manera intercambiable; no obstante, a pesar de ser conceptos estrechamente relacionados, no deben ser considerados como sinónimos, por ello, esta hace referencia a cualquier movimiento del cuerpo realizado por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía, mientras que el ejercicio físico se caracteriza como la actividad física organizada, estructurada, sistemática y dirigida con el propósito de potenciar o mantener de uno a más elementos de la condición física (Martínez y Sánchez, 2008).

Esta viene a ser es la contracción de los músculos esqueléticos, en el cual el cuerpo entra en un estado de dinamismo y generar un desgaste de energía, donde el ejercicio y la actividad física realizar en el tiempo libre también se considera como parte de actividad física (OMS, 2019).

En este sentido, la actividad física se puede tomar como estructurada, donde se realizan actividades las cuales deben cumplirse, en ella se aprenden técnicas del deporte o de intervención ante cualquier circunstancia de salud y la actividad física no estructurada, basada en actividades recreativas, es decir, es realizada de manera libre y espontánea (Rosselli y Arévalo, 2018).

Rentería (2019) define a la actividad física es una concepción que abarca cualquier movimiento corporal ejecutado por los músculos del cuerpo los cuales emplean un desgaste energético, el cual es realizado a nivel mundo. Además, los deportes y las acciones motrices es un medio de crucial relevancia para los estudiantes para alcanzar su éxito académico, asimismo, les ayuda a fortalecerse socialmente, a obtener un mayor nivel competitivo incitando un resultado más efectivo en las personas.

Se define la actividad física como cualquier movimiento que involucre el sistema musculoesquelético y requiera un gasto de energía, independientemente de su nivel de intensidad. Evaluar la actividad física implica la necesidad de emplear herramientas avanzadas o una combinación de varias, ya que involucra múltiples variables complejas como el tiempo, la intensidad, la frecuencia y el tipo de actividad realizada (Jurado et al., 2019).

1.2. Beneficios de la actividad física

Rodríguez et al. (2020) sostienen que la participación emerge como un componente esencial para el desarrollo integral de los individuos, tanto en el ámbito escolar como en su vida social, razón por el cual, es imperativo que investigaciones futuras se centren en evaluar de manera específica el impacto de estas actividades en áreas como el aprendizaje y las conexiones sociales.

La implementación de actividad física no solo aborda preocupaciones de salud, sino que también fomenta un estilo de vida activo y saludable, dado que estimula la formación de hábitos que favorecen la adherencia continua a la actividad física, cultivada.

De ahí que la promoción de la salud se integra como un fundamental elemento para el proceso de enseñanza y aprendizaje dentro del entorno educativo, en efecto, este enfoque coadyuva a educar a los educandos para que sean individuos activos, dotándolos de los mecanismos suficientes en la toma de decisiones seguras y promover un estilo de vida saludable, por ello, se destaca la figura del docente como un actor clave, desempeñando un papel fundamental como agente de salud e

A continuación, se detallan los principales beneficios derivados de la participación en actividad física para niños y adolescentes:

- “Fortalece los vínculos sociales: La práctica de actividad física contribuye al desarrollo de diversas competencias y habilidades en niños y adolescentes (cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo en equipo, la concentración y la memoria), asimismo, esta práctica desempeña un papel importante en la prevención, tratamiento y rehabilitación frente a problemáticas sociales de gran relevancia”.

- Fortalece la salud emocional y bienestar psicológico: Desempeña un papel fundamental en la disminución de la ansiedad y el estrés, además de contribuir a prevenir el insomnio y reducir la necesidad de consumir pastillas, asimismo, diversas investigaciones destacan su impacto positivo en la reducción de la depresión, el fortalecimiento de la autoestima, y la mejora de habilidades como la concentración, la memoria y las funciones cognitivas.
- Mantenimiento del equilibrio de energía y la eliminación de la obesidad y sobrepeso.

En consecuencia, los autores sostienen que la comprensión de los impactos positivos la salud psicológica y física de los individuos, siendo necesario ser incorporada para potenciar las estrategias de enseñanza y aprendizaje adoptadas por los educadores de educación física, esto implica un enfoque integral que salvaguarda tanto en la salud física como intelectual, considerando las complejas interacciones entre el cerebro psicológico y cognitivo, y entre las capacidades analíticas y creativas. En definitiva, se resalta la importancia de integrar estos conocimientos en las prácticas educativas para lograr un desarrollo integral de los niños.

Por su parte, Jurado et al. (2019) afirmaron que la participación en actividades físicas sustenta un rol esencial en el crecimiento y bienestar del alumno, desempeñando también un papel crucial en la prevención de la obesidad infantil.

Los beneficios de la actividad física en niños y jóvenes están abundantemente respaldados por evidencia, esto ha llevado que actualmente, el ejercicio físico se considera esencial en el proceso educativo de los estudiantes, no solo para fomentar el desarrollo de valores individuales y sociales, sino también para promover hábitos saludables que abordan los crecientes problemas de salud pública que afectan a la infancia y la adolescencia, entre los cuales se destacan la preocupante sedentarización y la obesidad (Reloba et al., 2016).

Diversas indagaciones han respaldado la incidencia de la actividad física en la condición cardiovascular óptima, así como el fortalecimiento de lazos sociales, bienestar general y el autoconcepto de los alumnos también la identifican como un

factor determinante en los procesos cognitivos. Además, las investigaciones constataron que nivel óptimo de actividad física están vinculados a mejoras en un mayor rendimiento escolar, desarrollo cognitivo y funciones cerebrales de los estudiantes.

Capítulo II

Habilidades motoras básicas

2.1. Descripción conceptual

El término habilidad motriz básica engloba un conjunto de secuencias motrices que tienen su origen en la evolución filogenética del ser humano, cuentos como caminar, saltar, lanzar, correr, girar, y recibir, y estas destrezas fundamentales son respaldo para que las competencias receptoras que vienen desde el nacimiento y se transforman de forma sucesiva y coordinada se desarrollen.

Cuando nos referimos a habilidades motrices básicas, hablamos de acciones motoras que son efectuadas naturalmente y que conforman la estructura sensoriomotora esencial, sirviendo como base para otras acciones motoras que una persona pueda desarrollar, por ende, la habilidad motriz se conceptualiza como la competencia que se adquiere a través del aprendizaje, de "generar resultados previsibles con la máxima seguridad y, comúnmente con el mínimo gasto de tiempo, energía o ambos", por lo tanto, se trata de la capacidad de movimiento humana adquirida a través del aprendizaje, donde el desarrollo de la habilidad motriz se considera surge producto de un aprendizaje motor como proceso, siendo estas habilidades básicas, fundamentales para el aprendizaje motor de mayor complejidad en el futuro (Cidoncha y Díaz, 2013).

Para García y Fernández (2020) estas habilidades se denominan el alfabeto de las capacidades motrices, el cimiento en el cual se construyen las destrezas motrices de mayor complejidad, estas abarcan de dos a más segmentos del cuerpo y se clasifican en locomotrices, de control y, manejo de objetos y de equilibrio. Se consideran las habilidades motrices básicas como el factor para que los estudiantes triunfen académicamente, donde se destaca la gran importancia como mediador de la motricidad en el rendimiento académico escolar. Estas habilidades motrices pueden agruparse en base a aquellas habilidades que necesiten o no locomoción, el cual, a cada desplazamiento se entiende como la progresión entre dos puntos, es decir, de un punto hasta el otro (Pérez et al., 2022).

Por su parte, López y Juanes (2021) lo definen como aquellas acciones motoras las cuales son realizadas con naturalidad y que conforman toda la estructura sensomotriz básica, siendo la base para que los individuos desarrollen todas las acciones motrices, por lo tanto, para que una habilidad motriz sea considerada básica estas deben ser comunes a todas las personas, permitir y facilitar que el individuo sobreviva y ser la base para futuros destrezas motrices. Para los autores las habilidades se dividen en:

- Habilidades para movimientos donde se precise el control y dominio del cuerpo propio, es decir, manejar y controlar totalmente nuestro propio cuerpo. Se tiene: saltar, girar y desplazarse.
- Habilidades para movimientos donde se precise el control y dominio de objetos o móviles, es decir, manejar móviles. Se tiene: lanzar, recepción y botes.

Las destrezas motoras básicas son movimientos primarios independientes que se adquieren de manera innata, y de su combinación surgen otras acciones más complejas de nivel superior, estas habilidades se basan en aprendizajes previos relacionados con la percepción motora, el espacio y el tiempo. Engloban todos los actos motrices que se desarrollan a conforme el crecimiento del niño y le permiten interactuar en su contexto (gatear, caminar, correr, entre otras). Dichas habilidades pueden ser categorizadas en desplazamientos, saltos, giros y destrezas o manipulaciones, que implican que domines tu cuerpo y se dividen en locomotoras, no locomotoras y de proyección (Fernandez, 2022).

Del mismo modo, Pol et al. (2021) afirmaron que la habilidad motora básica abarca cualquier acción muscular o movimiento corporal necesario para llevar a cabo un gesto específico y preciso en el menor tiempo y el gasto de las energías posibles, implicando la destreza de interactuar con el ambiente a través de desplazamientos y tiene un aspecto en el cuerpo de movimiento general, es decir, una práctica global, dentro de esta habilidad, la destreza hace noción a la manera del vínculo con el ambiente mediante movimientos de coordinación fina, como el manejo de objetos, que constituye una práctica fina.

Según Durand (1988), citado en Pol et al. (2021) las habilidades motoras básicas son competencias adquiridas por un individuo para llevar a cabo a cabo

tareas específicas, estas habilidades implican la capacidad de resolver problemas motores con eficiencia y economía para alcanzar objetivos específicos, aunque se denominan habilidades motrices básicas, esto se debe a que son competencias desarrolladas por todos los individuos, cruciales para su supervivencia y fundamentales para los aprendizajes motores subsiguientes.

2.2. Tipos de habilidades motrices básicas

Luna et al. (2020) en su estudio da a conocer los siguientes estándares motores:

- a) **Desplazamientos:** Se refiere al movimiento del cuerpo de un lugar a otro, lo que contribuye a mejorar la estructura espacio-temporal, la coordinación dinámica general y las habilidades de percepción.

- b) **Salto:** Se basa en impulsarse hacia arriba, separando ambos pies del suelo en contra de la gravedad, potenciando así los músculos de las extremidades inferiores, al tiempo que mejora la coordinación y el equilibrio. Entre los ejercicios destacan saltos en un solo pie, alternando piernas, con ambos pies juntos, así como saltos de longitud y altura.

- c) **Giros:** Implican rotaciones alrededor de algún eje del cuerpo. Este tipo de movimiento favorece la orientación espacio-temporal, el control postural, la conciencia corporal, la organización del esquema corporal y la coordinación neuromuscular.

- d) **Lanzamientos:** Trata que alguien reciba algo enviándose por el aire, lo cual mejora el nexo de espacio y tiempo, así como la destreza para coordinar y percibir (Se puede alcanzar con una o ambas manos, con exactitud, velocidad y a cierta distancia).

- e) **Recepciones:** Trata de recibir el lanzamiento realizada por el otro sujeto, (efectuar actividades como coger en movimiento en el espacio un objeto, desviar el lanzamiento o controlarlo de forma móvil).

Cidoncha y Díaz (2013) consideran a destrezas siguientes:

A. Locomotrices

Aquí la locomoción es su particularidad fundamental, se tiene, caminar, moverse, subir, andar, correr, saltar, etc. (Cidoncha y Díaz, 2013).

Por su parte, Fernandez (2022) lo define a las habilidades motrices de locomoción hacen alusión a los movimientos del cuerpo, ya sea en sentido vertical u horizontal, que implican un desplazamiento coordinado en un espacio determinado, por tanto, estas habilidades son cruciales para el desarrollo motor de la persona y van evolucionando y perfeccionándose con el tiempo, progresando desde movimientos simples hacia otros más complejos.

B. No locomotrices

“Manejar y dominar en el espacio el cuerpo es su particularidad esencial, por ejemplo: columpiar, voltear, colgarse, etc. (Cidoncha y Díaz, 2013)”.

Para Fernandez (2022) son habilidades de estabilidad, estas se expresan como patrones motrices en el cual el cuerpo se encuentra en el mismo sitio, sin embargo, sus segmentos corporales se desplazan alrededor de sus ejes horizontales y verticales como: agacharse o esquivar objetos.

C. Proyección/percepción

Se caracteriza porque las cosas y móviles se proyectan, manipulan y recepcionan, por ejemplo, labores como lanzamiento, atrapar, etc.(Cidoncha y Díaz, 2013)”.

En lo que respecta a las habilidades motrices de proyección, se hacen referencia a movimientos en los cuales la acción principal implica la manipulación de objetos, estas acciones requieren de fuerza y coordinación para proyectar objetos o dirigir el cuerpo según la dirección del objeto. Ejemplos de estas habilidades incluyen recibir, lanzar, patear, conducir, entre otras (Fernandez, 2022).

2.3. Características de las habilidades motrices básicas

Las características específicas que definen una habilidad motriz como básica según Cidoncha y Díaz (2013) son:

- Hace a todos los sujetos común.
- Facilita a los humanos la supervivencia.
- Servir como fundamento para futuros aprendizajes motores (ya sean deportivos o no).

Siguiendo la clasificación, en base a estos autores los movimientos básicos se pueden agrupar en dos categorías principales:

- i. Movimientos que abarcan principalmente el manejo del propio cuerpo, presentes en actividades locomotoras y de equilibrio de postura básica.
- ii. Movimientos donde la actividad esencial está orientado a manejar objetos (lanzar, recibir, golpear, etc.).

2.4. Evolución de las habilidades motrices básicas

Según Cidoncha y Díaz (2013), en las fases siguientes son llevadas a cabo el desarrollo de la motricidad:

1ra. Fase: 4 años hasta 6

- Fomento de las habilidades perceptivas mediante la realización de hechos cotidianos motrices.
- Desarrollo de competencias de percepción relacionadas tanto con el conocimiento del propio cuerpo como con la orientación espacial y temporal.
- Actividades cotidianas como caminar, lanzar, empujar, correr y saltar se integran en las actividades.
- Se emplean estrategias de exploración y descubrimiento para potenciar el aprendizaje.
- Se utilizan juegos libres o con baja estructura organizativa.

2ra. Fase: 7 años hasta 9 años

- Crecimiento de competencias esenciales por medio de movimientos básicos que haga uso del cuerpo propio y el uso de objetos.
- Desplazarse, saltar, girar, lanzar y recepcionar.
- Perfeccionar con mayor dificultad los movimientos de la etapa primera.
- Hacer uso de métodos de búsqueda, así como, de la dirección del docente en movimientos de mayor complejidad.

3ª fase: 10 años a 13

- Se comienza a incluir actividades expresivas y deportivas de carácter lúdico y deportivo.
- Se inicia el fortalecimiento de destrezas específicas empleadas en diversos deportes.
- Para mejorar los gestos, se trabaja las competencias específicas requeridas para cada deporte.

4ª fase: 14 años a 17

- Comienza a desarrollar las competencias de motricidad específicas.
- Se hace inicio de la especialización deportiva.
- Aplicando de forma real un trabajo para tener técnica y táctica.

2.5. Actividad física y habilidades motrices básicas

Boza y Charchabal (2022) en su trabajo de investigación llegaron a determinar que el sistema de actividades planteado es pertinente para el desarrollo motor básico, por tal razón, surge la necesidad de aplicarse en diferentes contextos educativos.

Roa et al. (2019) en su artículo científico evaluaron las actividades físicas fortalecieron de manera eficiente la motricidad fundamental de los niños. Gómez (2019) en su investigación sobre el ejercicio físico para desarrollar las habilidades motrices básicas para niñas y niños de nivel primario, llegaron a concluir que una gran incidencia que tiene el ejercicio para desarrollar habilidades motrices básicas, citando la importancia del deporte para el crecimiento motriz.

Suárez (2015) en su estudio identificó que la actividad física está orientada a resolver desafíos de movimiento propios de la etapa escolar, donde estas destrezas incluyen acciones fundamentales como correr, saltar, lanzar y recibir, las cuales contribuyen al desarrollo de capacidades perceptivo-motrices relacionadas con la coordinación y el equilibrio, a su vez, los ejercicios implementados permitieron a los estudiantes explorar diferentes posibilidades, favoreciendo el desarrollo de destrezas y la capacidad de adaptación a nuevas situaciones de manera eficiente.

Síntesis

Las habilidades motrices básicas son habilidades motoras que los individuos adquieren a medida que crecen, se desarrollan y maduran. Este proceso atraviesa diversas etapas claramente definidas, cada una de las cuales sirve como nacimiento para la siguiente, según las teorías del desarrollo motor, dichas habilidades motrices básicas representan patrones de movimiento que constituyen la base para toda la motricidad posterior.

Es crucial fomentar el desarrollo adecuado de estas habilidades durante la etapa escolar, ya que esto permite al individuo desarrollar de manera óptima su sistema nervioso central y establecer los fundamentos para movimientos más precisos y específicos, dado que, este desarrollo motor tiene un impacto significativo en la capacidad del individuo para adquirir aprendizajes escolares posteriores, es decir, la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades motrices básicas son elementos fundamentales en el proceso de crecimiento y desarrollo integral.

Estas habilidades sirven como plataforma para el desarrollo de situaciones de movimiento más complejas y se clasifican en locomotoras, que implican el manejo del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros), y manipulativas, que se centran en el manejo de objetos (lanzamientos y recepciones). Asimismo, estas habilidades son capacidades adquiridas por el aprendizaje y pueden manifestarse en conductas específicas con diversos niveles de destreza. Para ser hábil en una acción motriz, es necesario contar con la capacidad potencial necesaria y dominar procedimientos que garanticen el éxito de manera habitual.

Estas habilidades motoras también permiten al niño realizar movimientos, ya medida que maduran, se adquieren nuevas destrezas y opciones de movimiento, generando resultados positivos. Se desarrolla mediante el aprendizaje y no únicamente a través de aptitudes o talentos innatos. Por tal razón, diversos investigadores han agrupado a las habilidades motrices basadas en la locomoción como característica esencial, el manejo del cuerpo en el espacio

(no locomotoras) y las habilidades de proyección, manipulativas y recepción de objetos.

Por ta razón, la actividad física juega un papel fundamental en el fomento del desarrollo de las habilidades motoras básicas entre los estudiantes de primaria, esta sirve como piedra angular de su crecimiento y bienestar general. Participar en actividades físicas ayuda a perfeccionar las habilidades motoras fundamentales como correr, saltar, lanzar, mantener el equilibrio y más.

Asimismo, esta participación contribuye significativamente a la mejora de su coordinación, equilibrio, agilidad y competencia física general. Por consiguiente, la integración de la actividad física en el plan de estudios de la escuela primaria ofrece diversos beneficios, dado que, no sólo mejora las habilidades motoras, sino que también cultiva una actitud positiva hacia la aptitud física y fomenta un estilo de vida activo desde una edad temprana.

La inclusión de actividades variadas permite a los niños explorar y perfeccionar sus habilidades motoras, fomentando su desarrollo físico, cognitivo y social. Crear un ambiente divertido y atractivo, inculcando una sensación de disfrute y aprecio por la actividad física, es más probable que los niños mantengan un estilo de vida activo, promoviendo la salud y el bienestar durante toda la vida.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Primera: La actividad física se puede tomar como estructurada, donde se realizan actividades las cuales deben cumplirse, en ella se aprenden técnicas del deporte o de intervención ante cualquier circunstancia de salud y la actividad física no estructurada, basada en actividades recreativas, es decir, es realizada de manera libre y espontánea.

Segúnda: Las habilidades motrices básicas, son capacidades adquiridas por el aprendizaje y pueden manifestarse en conductas específicas con diversos niveles de destreza. Para ser hábil en una acción motriz, es necesario contar con la capacidad potencial necesaria y dominar procedimientos que garanticen el éxito de manera habitual.

Tercera: Es crucial fomentar el desarrollo adecuado de estas habilidades durante la etapa escolar, ya que esto permite al individuo desarrollar de manera óptima su sistema nervioso central y establecer los fundamentos para movimientos más precisos y específicos, dado que, este desarrollo motor tiene un impacto significativo en la capacidad del individuo para adquirir aprendizajes escolares posteriores.

Cuarta: Se conoció la importancia de la actividad física como una herramienta fundamental en el desarrollo de habilidades motrices básicas en la educación primaria, promoviendo un desarrollo integral y saludable en los niños.

Recomendaciones

- A las instituciones educativas se les recomienda brindar diferentes tipos de actividades físicas que abarquen distintas habilidades motrices básicas, como, por ejemplo, correr, saltar y lanzar hasta equilibrarse, rodar o trepar, dado que, estas diversas actividades potencian distintos aspectos del crecimiento motor.
- Se recomienda que es fundamental presentar actividades físicas de forma positiva para que los estudiantes tengan un disfrute pleno en su realización, creando así vínculos positivos ente la actividad física y movimiento, conllevando a un continuo crecimiento de destrezas motrices básicas.
- Se sugiere a los educadores de educación primaria que realicen actividades destinadas a fomentar y mejorar las habilidades motoras de los niños. Se recomienda innovar en métodos y estrategias, estimulando y manteniendo activa el área psicomotriz, con el objetivo de promover el desarrollo y fortalecimiento de las destrezas motoras

Referencias

- Boza, J., & Charchabal, D. (2022). Actividades lúdicas para desarrollar habilidades motrices básicas en estudiantes de Educación Física. *Ciencia y Deporte*, 7(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-17732022000200046
- Cidoncha, V., & Díaz, E. (2013). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. *EFDeportes: Revista digital*(147). Obtenido de [https://g-se.com/uploads/blog_adjuntos/aprendizaje_motor._las_habilidades_motric es_b_sicas_coordinaci_n_y_equilibrio.pdf](https://g-se.com/uploads/blog_adjuntos/aprendizaje_motor._las_habilidades_motric_es_b_sicas_coordinaci_n_y_equilibrio.pdf)
- Fernandez, G. (2022). *Habilidades motrices básicas y la coordinación fina en estudiantes de quinto grado de una institución educativa Satipo, 2022*. Lima: UCV. Obtenido de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/96858>
- García, P., & Fernández, N. (2020). Asociación de la competencia en las habilidades motrices básicas con las actividades físicodeportivas extracurriculares y el índice de masa corporal en preescolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 38, 33-39. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7397358.pdf>
- García, P., & Fernández, N. (2020). Asociación de la competencia en las habilidades motrices básicas con las actividades físicodeportivas extracurriculares y el índice de masa corporal en preescolares. *Retos*(38), 33-39. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7397358.pdf>

- Gómez, F. (2019). *Ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas para niñas y niños de nivel parvulario*. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes. Obtenido de <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1144>
- Jones, D., Innerd, A., Giles, E., & Azevedo, L. (2020). Association between fundamental motor skills and physical activity in the early years: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 9(6), 542-552. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.03.001>
- Jurado, J., Llorente, F., & Gil, M. (2019). Evaluación de la actividad física en niños. *Pediátrica*, 77(5-6), 94-99. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Jose-Manuel-Jurado-Castro/publication/334768809_Evaluacion_de_la_actividad_fisica_en_ninos/links/5dd054ea4585156b351977b9/Evaluacion-de-la-actividad-fisica-en-ninos.pdf
- López, L., & Juanes, B. (2021). Metodologías para evaluar las habilidades básicas en estudiantes de la educación básica primaria. *Mendive*, 19(3). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962021000300743
- Luna, H., Moscoso, R., Ávila, C., & Jarrín, S. (2020). Las habilidades motrices básicas como base para la educación física primaria. *Polo del Conocimiento*, 5(11), 100-115. doi:<http://dx.doi.org/10.23857/pc.v5i11.1911>
- Martínez, V., & Sánchez, M. (2008). Martínez-Vizcaíno, V., & Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Española de Cardiología*, 61(2), 108-11. Obtenido de https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20080519185108actividadfisica_condicion.pdf
- Moghaddaszadeh, A., & Belcastro, A. (2021). Guided Active Play Promotes Physical Activity and Improves Fundamental Motor Skills for School-Aged Children. *J Sports Sci Med.*, 20(1), 86-93. doi:<https://doi.org/10.52082/jssm.2021.86>

- OMS. (22 de Noviembre de 2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Pérez, H., Simoni, C., Fuentes, M., & Castillo, A. (2022). La ludomotricidad y habilidades motrices básicas locomotrices (caminar, correr y saltar). *Retos*(44), 1141-1146. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8368607>
- Pol, Y., Durruthy, R., & Robert, D. (2021). Juegos motrices y habilidades motrices básicas. *DeporVida*, 18(49), 143-151. Obtenido de <https://repositorio.uho.edu.cu/bitstream/handle/uho/9135/787-Texto%20del%20art%20adculo-4097-1-10-20210629.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Reloba, S., Chiroso, L., & Reigal, R. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 9(4), 166-172. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S188875461630048X#sec0005>
- Roa, S., Hernández, A., & Valero, A. (2019). Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo. *Conrado*, 15(69), 386-393. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000400386
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&script=sci_arttext

- Suárez, J. (2015). *Ejercicios físicos para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños(as) de 9 años en la escuela de educación básica Ballenita, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2014 – 2015*. Universidad Estatal de Península de Santa Elena. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/3638>
- Wasenius, N., Grattan, K., Harvey, A., Naylor, P., Goldfield, G., & Adamo, K. (2018). The effect of a physical activity intervention on preschoolers' fundamental motor skills — A cluster RCT. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(7), 714-719. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.004>