

06

CONCEPCIÓN DE UNA METODOLOGÍA PARA ESTIMULAR LA FLEXIBILIDAD EN NIÑOS DE LA INFANCIA PREESCOLAR

CONCEPTION OF A METHODOLOGY TO STIMULATE FLEXIBILITY IN PRESCHOOL CHILDREN

Mirta Hernández Escalona¹

E-mail: mirta@celep.rimed.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2719-4963>

¹Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. La Habana. Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Hernández Escalona, M. (2024). Concepción de una metodología para estimular la flexibilidad en niños de la infancia preescolar. *Revista Conrado*, 20(96), 57-67.

RESUMEN

Por medio de intercambios, observaciones al proceso educativo y al desarrollo de los niños, se constató la existencia de limitaciones metodológicas en las educadoras para estimular el desarrollo de la flexibilidad general en la infancia preescolar así como, deficiencias en el desarrollo de los niños. Por otra parte, limitaciones sobre el tema en la documentación disponible y consultada. El objetivo de la investigación estuvo orientado a concebir una metodología para el tratamiento de la flexibilidad general en la infancia preescolar. Se utilizaron métodos empíricos y teóricos como el histórico lógico, estudio documental, la encuesta, la entrevista, la observación, análisis documental, la consulta a peritos, la modelación, el criterio de expertos, el pre experimento y el test de satisfacción de ladov. Los resultados alcanzados en la preparación metodológica de las educadoras se evidenciaron en la calidad creciente de sus actividades para el desarrollo de la flexibilidad, su satisfacción por haber tenido esta oportunidad de superación y en el desarrollo de la capacidad logrado en los niños de la muestra, todo lo cual indica la pertinencia de la metodología.

Palabras clave:

Metodología, flexibilidad, infancia preescolar.

ABSTRACT

Through exchanges, observations of the educational process and the development of children, it was verified the existence of methodological limitations in the educators to stimulate the development of general flexibility in preschool childhood as well as deficiencies in the development of children, in addition, limitations on the subject in the available and consulted documentation. The objective of the research was oriented to conceive a methodology for the treatment of general flexibility in preschool children. Empirical and theoretical methods such as logical history, documentary study, survey, the interview, observation, documentary analysis, consulting experts, modeling, expert judgment, pre-experiment and ladov's satisfaction test were used. The results achieved in the methodological preparation of the educators were evidenced in the growing quality of their activities for the development of flexibility, their satisfaction for having had this opportunity to improve, and in the development of the capacity achieved in the children of the sample, all of which indicates the relevance of the methodology.

Keywords:

Methodology, flexibility, preschool childhood.

INTRODUCCIÓN

La flexibilidad como capacidad motriz, se pierde si no se preserva a través de la realización de ejercicios físicos dirigidos a tal fin. En su desarrollo el educador tiene una responsabilidad muy importante. Los intercambios, observaciones del proceso educativo y al desarrollo de los niños, permitieron constatar la existencia de limitaciones teóricas y metodológicas en las educadoras para atender el desarrollo de la flexibilidad general en la infancia preescolar y como consecuencias, deficiencias en el desarrollo de los niños e incumplimiento de este objetivo que forma parte del programa educativo.

En la documentación disponible y consultada, se apreció que existe consenso entre los autores sobre que la flexibilidad es involutiva, pero se adolece de un abordaje metodológico específico para su desarrollo en la infancia preescolar. De realizarlo, resulta escaso, fragmentado y a veces discordante.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizaron métodos empíricos y teóricos como el histórico lógico, el estudio documental, la encuesta, la entrevista, la observación, el análisis documental, la consulta a expertos, la modelación, el criterio de peritos, el pre experimento y el test de satisfacción de ladov.

El estudio documental y el histórico lógico permitieron establecer antecedentes y tendencias en el tratamiento metodológico de la flexibilidad, especialmente en la infancia preescolar.

La utilización de la encuesta, la entrevista y la observación, contribuyó a caracterizar la preparación de las educadoras desde el punto de vista teórico y metodológico.

El análisis documental del programa de la asignatura La Educación Física y su Didáctica del plan de estudio de la formación de licenciados en educación preescolar resultó necesario para valorar la suficiencia de este tema en la formación. El análisis de Planes Provinciales de preparación metodológica de la Dimensión Motricidad permitió conocer lo planificado para fortalecer el desarrollo profesional en el tema. Ambos análisis, para caracterizar la situación inicial.

La consulta a 6 expertos convenientemente seleccionados, se realizó para obtener sus propuestas, ideas, de cómo consideran debe ser una metodología para estimular la flexibilidad en niños de edad preescolar, qué no le debe faltar a esa metodología, de esta forma contribuir a conformar el modelo deseado, apoyado en el estudio bibliográfico realizado.

La toma de criterios de peritos, 35 especialistas, se realizó para tomar sus valoraciones sobre la propuesta metodológica modelada, realizar los ajustes necesarios y con ello llegar a la metodología preliminar.

Se utilizó el pre experimento para comprobar la efectividad de la metodología preliminar. Incluyó la preparación teórica y metodológica de las educadoras que formaron parte de la muestra; la aplicación de 4 pruebas pedagógicas para realizar el diagnóstico inicial y la evaluación final del desarrollo de la flexibilidad en los niños y del conocimiento de partes del cuerpo importantes para la dirección pedagógica. Se realizaron observaciones al proceso educativo conducido por las educadoras. Con el test de satisfacción de ladov se constató la aceptación, satisfacción y apropiación de la metodología por parte de las educadoras.

Asimismo, se utilizó el análisis porcentual y la media aritmética como métodos matemáticos estadísticos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados esenciales se obtuvieron por medio de un proceso que permitió:

1. La determinación de los principales fundamentos teóricos y metodológicos referenciales sobre la flexibilidad y su metodología, en general y en la infancia preescolar.
2. La caracterización de los conocimientos y habilidades de las educadoras sobre el tema, de la asignatura de la especialidad en la formación y de la proyección en cuanto a la preparación metodológica para las educadoras en ejercicio.
3. La concepción de una metodología preliminar sobre la flexibilidad.
4. La aplicación de la metodología preliminar en la práctica pedagógica en tres etapas: Preparación de las educadoras, realización práctica y evaluación de impacto.

A continuación, el abordaje de cada uno de los resultados.

1. Para determinar los principales fundamentos teóricos y metodológicos referenciales sobre la flexibilidad en general y en la infancia preescolar en especial, se estudiaron obras desde 1970 hasta 2023. Ello permitió conocer las tendencias en cuanto a definiciones, principios, otros aspectos teóricos y metodológicos que en este período se fueron presentando sobre el tema.

En la documentación consultada, se apreció que existe consenso sobre que la flexibilidad es involutiva, se pierde si no se estimula convenientemente.

Es necesario reconocer que los aportes autorales esenciales sobre la capacidad física flexibilidad en general en cuanto a fundamentos, principios, definiciones y otros elementos teóricos; así como métodos para su desarrollo y pruebas para evaluarla, estuvieron dados por autores de las escuelas de Europa Oriental relacionadas con la educación física y el entrenamiento deportivo. Sus producciones se enmarcan entre la década del 70 y 90 del siglo pasado y resultaron fundamentales en el estudio del tema. Ellas han perdurado en el tiempo y sus autores son considerados clásicos en la comunidad científica.

Posterior a esta etapa, los autores consultados se centran en elementos de la práctica tomando como referencia, para sus fundamentos teóricos y metodológicos, a los anteriores.

Se significa que, en ambos grupos de autores, cuando se aborda la primera infancia, los contenidos de sus obras resultan escasos y los comentarios aparecen de manera fragmentada, a veces discordante. Además, los aspectos metodológicos sugeridos son generales, breves, haciendo alusión a formas jugadas de ejercitación, adecuando los utilizados en las edades superiores.

Entre los autores estudiados recientemente se encuentran Albrecht (2016) que aporta un manual para expertos sobre estiramientos y movilidad. Ilizástigui (2020), aborda su tratamiento metodológico en el alto rendimiento. Por su parte (Sánchez, 2020; Eras, 2020; Ulloa, 2020; Gálvez, 2021; Echevarría, 2021), se refieren al entrenamiento deportivo en edades escolares y los temas versan en sobre ejercicios para la flexibilidad, efectos de los estiramientos en la gimnasia artística, indistintamente.

Los autores (David, 2021; Membrive, 2022) aportan juegos para el desarrollo de la flexibilidad en la clase de educación física, dentro de la edad escolar.

Entretanto, Bell (2023) escribe sobre juegos psicomotrices en edad preescolar, no referidos específicamente a la flexibilidad.

El tema de la flexibilidad en la infancia preescolar ha sido tratado por autores cubanos en los últimos años. Así, Lemes (2011) aporta juegos para estimular esta capacidad y García y Batista (2018), una alternativa metodológica que en su fundamentación teórica expresa que dicha capacidad se manifiesta desde la más temprana edad por lo que su desarrollo debe ser estimulado desde entonces, pues tiende a desaparecer ante la carencia de actividad, al avanzar el proceso ontogenético.

En resumen, el estudio documental de los clásicos y de autores recientes, permitió obtener los principales fundamentos teóricos y metodológicos referenciales sobre

la flexibilidad y su metodología, además, comprobar la necesidad de lograr una herramienta metodológica especialmente dirigida a educadores de la infancia preescolar, que en su actividad laboral tienen como objetivo el desarrollo general de la flexibilidad, sustentada en la investigación científica y no encontrada en la bibliografía estudiada. Por tal razón el objetivo de la investigación fue concebir una metodología para el tratamiento de la flexibilidad en la infancia preescolar.

2. Para indagar sobre los conocimientos y habilidades de las educadoras, se aplicó una encuesta que permitió conocer 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. También se valoró el programa de la asignatura La Educación Física y su Didáctica, del plan de estudio de la formación de licenciados en educación preescolar, se analizaron Planes Provinciales de preparación metodológica de la Dimensión Educación y Desarrollo de la Motricidad y realizaron observaciones.

La información obtenida en la encuesta aplicada a 43 educadoras reflejó 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 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.

En resumen, los conocimientos teóricos y metodológicos de las educadoras sobre la flexibilidad en la infancia preescolar, son insuficientes. No obstante, el nivel profesional y años de experiencia, permitió considerar que estaban en condiciones de comprender y aplicar la metodología.

El análisis del programa de la asignatura La Educación Física y su Didáctica, que se complementó con una entrevista grupal a 17 profesores de todo el país, refleja que la formación de licenciados carece de oportunidades suficientes para tratar con el rigor necesario una capacidad

que tiene complejidades considerables, y que será atendida por un profesional formado integralmente, no especialista en cultura física. Además, no se cuenta con una bibliografía específica que les permita a los profesores ilustrar a los estudiantes de pregrado sobre el tema.

La constatación documental realizada a 20 planes provinciales de preparación metodológica, demostró que no se presta un mínimo de atención a temas relacionados con la flexibilidad.

Se realizaron 146 observaciones a actividades programadas de Motricidad y Gimnasia Matutina en la infancia preescolar. Sólo se apreció, en 26 de ellas, sencillas indicaciones a los niños para que realizaran movimientos de mayor amplitud, para el 17,8%. Ello es reflejo de las deficiencias cognoscitivas y habilidades profesionales prácticas.

Como puede apreciarse, la etapa de caracterización demuestra un déficit en la formación y preparación metodológica, así como de la bibliografía necesaria.

3. Se concibió una metodología preliminar para estimular el desarrollo de la flexibilidad en niños y niñas de 3 a 6 años.

Para ello se realizó una consulta inicial a 6 expertos para obtener sus propuestas, ideas, de cómo consideran debe ser una metodología para estimular la flexibilidad en niños de edad preescolar, qué no le debe faltar a esa metodología. De esta forma contribuir a conformar el modelo deseado. Por medio de dicha consulta ofrecieron sus opiniones entendidas, acerca de la estructura en cuanto a componentes y elementos que debe tener una metodología con tales fines.

Unido a los criterios de la autora y al estudio bibliográfico de obras escritas por (Fernández, 2011; Lorences, 2022), que aportan elementos sobre la metodología como resultado científico, se modeló la propuesta metodológica que tendría objetivos generales; un componente teórico con fundamentos y principios, una caracterización motriz de los niños de 3 a 6 años y aspectos teóricos sobre la flexibilidad; un componente metodológico con contenidos y orientaciones metodológicas, además, explicación de tres fases para su aplicación una vez preparado adecuadamente el personal pedagógico. En la primera fase se propone un diagnóstico a los niños sobre el conocimiento de partes del cuerpo y la flexibilidad. En la segunda, la aplicación de la metodología en la práctica educativa y en la tercera, la evaluación final del desarrollo de la flexibilidad en los niños y el conocimiento de las partes del cuerpo.

A continuación, se realizó la toma de criterios a 35 peritos para lograr una evaluación sobre la propuesta metodológica modelada. Se obtuvo información argumentada y valiosa, en indicadores relacionados con su estructura, contenido y dinámica en general, la claridad en la argumentación de los fundamentos y principios, su pertinencia e interacciones que se establecen entre sus contenidos; de igual modo la pertinencia del componente metodológico con los fundamentos y principios que lo sustentan, además, el carácter orientador que en general se consiguiera con los dos componentes de la propuesta y sobre la concepción del proceso de aplicación: suficiencia de los contenidos y secuencia lógica entre el diagnóstico, la aplicación y la evaluación de la misma, así como la aprobación implícita de ellos como peritos, si la consideraban una necesidad para estimular el desarrollo de la flexibilidad. Sus resultados facilitaron la conformación de la metodología preliminar.

4. Aplicar la metodología preliminar en tres etapas: preparación de las educadoras, realización en práctica pedagógica y evaluación de impacto.

Con la metodología preliminar se procedió a la aplicación del pre experimento. La preparación de las 43 educadoras de la muestra que incluyó el estudio de los objetivos que están en función de su preparación para conducir el desarrollo general de la flexibilidad de los niños; teoría sobre esta capacidad, es decir, 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 en estas edades, así como peculiaridades del desarrollo motor.

Ocupó una especial atención en la preparación la realización práctica de los más de 100 ejercicios, de las 4 pruebas pedagógicas para evaluar la flexibilidad en los niños y la relacionada con el conocimiento del cuerpo.

Se precisaron las indicaciones relacionadas con el vestuario, estimulación diaria, realización de ejercicios variados y novedosos con diferentes posiciones iniciales, número de ejercicios y repeticiones en cada sesión de trabajo de acuerdo a la edad y nivel de desarrollo personal, y la realización de ejercicios individuales, en parejas y con implementos sencillos.

Entre las indicaciones metodológicas se destacaron, la motivación para hacer significativa la actividad para ellos, el uso de rimas y canciones, metáforas, imágenes; comenzar con estiramientos, movilizaciones, luego ejercicios específicos aumentando poco a poco la complejidad coordinativa y la amplitud hasta llegar a la máxima posible, el trabajo combinado de ejercicios para compensar

los planos musculares actuantes, el ritmo moderado de ejecución, el cuidado de la postura, así como la aplicación de las ayudas en caso necesario. Se orientó cómo hacer conscientes a los niños de su actividad, que fueran capaces de observar, sentir el movimiento, la relajación y la respiración, además proponerse un esfuerzo individual cada vez mayor amplitud para el cumplir el objetivo.

Un elemento decisivo fue la preparación para combinar los métodos propios de la infancia preescolar con los del desarrollo motor y para la flexibilidad específicamente. Entre ellos, indicaciones verbales, las situaciones problemáticas para obtener las respuestas motrices deseadas y el juego corporal. Entre los específicos para el desarrollo de la flexibilidad, la combinación del método activo dinámico y activo estático (varias repeticiones, mantener la posición de máxima amplitud entre 5 y 10 segundos 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.

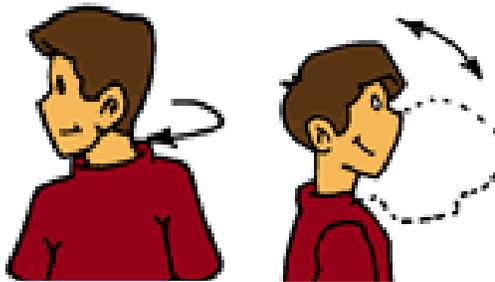
La preparación se realizó por medio de conferencias, seminarios, talleres, actividades prácticas con las educadoras, observación de actividades demostrativas y abiertas, análisis de ellas. A continuación, Figura 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10, algunos ejemplos que ilustran lo anteriormente expuesto respecto a la dirección pedagógica.

Fig. 1: Acercamos la oreja al hombro



Fuente: Elaboración propia

Fig. 2: Barbilla a al pecho y al hombro y luego los hombros a las orejas



Fuente: Elaboración propia

Fig. 3: Los pies tocan la cabeza



Fuente: Elaboración propia

Fig. 4: ¿Cómo los pies pueden tocar la cabeza acostada al frente?



Fuente: Elaboración propia

Figs. 5 y 6: ¿Cómo llevar los talones a las nalgas o glúteos?



Fuente: Elaboración propia

Figs. 7 y 8: Y ahora ¿Cómo llevar las nalgas o glúteos a los talones?

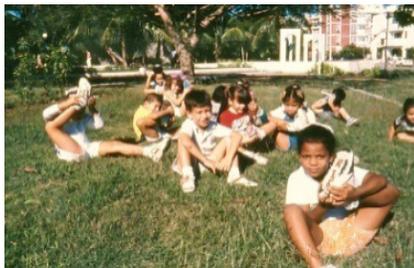


Fuente: Elaboración propia

Fig. 9: ¿Cómo llevar el pecho al piso?



Fig. 10: ¡Me peino con los pies! o El sapito



Fuente: Elaboración propia

Terminada la preparación de las 43 educadoras, se procedió a la aplicación de la metodología preliminar en la práctica pedagógica. La muestra estuvo compuesta por 166 niños de 3 a 4 años, 188 de 4 a 5 años y 136 de 5 a 6 años, para un total de 490 niños de la infancia preescolar que asisten a círculos infantiles de 6 municipios de La Habana. Las educadoras realizaron el diagnóstico inicial sobre el conocimiento de partes del cuerpo y el desarrollo de la flexibilidad.

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

Esta prueba tuvo como referente a Hernández y Noa (2014), y era necesaria para determinar la estrategia pedagógica a seguir para que los niños comprendieran las orientaciones de la tarea motriz, hacerlos conscientes de su propia actividad práctica y lograr respuestas motrices inmediatas a la orientación. También a que los niños establecieran 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”. La prueba se realizó mediante el juego “Nombrar las partes del cuerpo”, que eran las más usadas cotidianamente y en los ejercicios propuestos.

Se exploró el conocimiento de: cara, barbilla, pecho, hombros, nuca, costado, glúteos, muñecas, tobillos y talones. Se aplicó de manera individual, invitándolo a jugar, 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 “?”

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

Se aplicaron 4 pruebas para evaluar la flexibilidad. Todas son ejercicios que realizan los niños a los que se les adaptaron instrumentos sencillos para medir en centímetros o grados, y evaluar, según el caso. Antes de realizar cada prueba, se ejecutaron ejercicios para crear las condiciones físicas y psíquicas adecuadas. Se realizaron de manera activa, sin la ayuda del adulto se le estimuló a realizarlo lo más amplio posible.

Prueba HOMBROS: De pie, brazos abajo, una mano agarrar en el espacio adicionado a la cinta métrica, rozando su borde interior con en el punto cero de la escala de la

cinta métrica, la otra mano agarra la cinta a la distancia requerida por el niño, tronco erguido. El registrador se coloca de frente al niño. El niño elevará los brazos, pasando por sobre la cabeza y bajar por detrás, describiendo un círculo completo. Los brazos se mantendrán extendidos y hombros nivelados, regresar de atrás hacia delante a quedar en la posición inicial. Realizar dos veces. Se toma la cifra de la escala que está en contacto con el borde interior de la mano que marca la cifra mayor en cm. (mejor registro) Resultados óptimos: será el que coincida con el ancho de los hombros. Figura 11, 12, 13 y 14

Fig. 11



Fig. 12



Fuente: Elaboración propia.

Figs. 13 y 14: HOMBROS. Círculo con ambos brazos hacia atrás y adelante.



Fuente: Elaboración propia

Prueba CADERA. (Extensores de la espalda e isquiotibiales: espalda y parte posterior del muslo) Flexión del tronco al frente. Sentado sobre las tuberosidades isquiáticas, espalda recta, piernas extendidas y separadas unos 10 cm, para colocar una tablilla o regla con escala que coincida su número cero con el apoyo del talón de niño. Flexión del tronco al frente, inclinando la pelvis al frente, a tocar la punta de los pies o más adelante, manteniendo las piernas extendidas. Realizar dos veces. Se toma la cifra que coincide en la escala con el extremo de los dedos del medio de las manos. Resultados óptimos: los correspondientes al cero cm o los valores positivos de la escala. Figura 15.

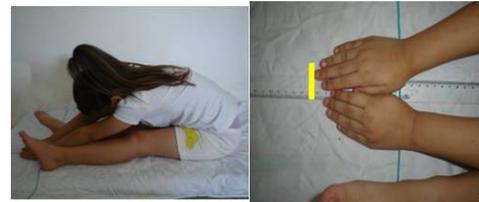
Fig. 15: CADERA. Flexión del tronco al frente.



Ejercicio 110a

Ejercicio 110b

Ejercicio 110c



Ejercicio 110d

Ejercicio 110e

Fuente: Elaboración propia

- Prueba CADERA (Articulación coxo-femoral) Abducción de piernas (separar). Sentado sobre las tuberosidades isquiáticas, espalda recta, sobre una línea del piso, piernas extendidas y separadas, la izquierda sobre la línea del piso, las manos libres para ayudar al equilibrio del cuerpo durante el movimiento: deslizar, separar todo lo más posible la pierna derecha acercándola a la continuidad de la línea. Realizar dos veces. Registro: Se marca con una tiza el lugar donde apoya el pliegue central de los glúteos del niño al sentarse en la línea. Se marca también el lugar donde apoyó finalmente el centro del talón del pie derecho al separar la pierna. Se retira el niño. Se coloca un semicírculo haciendo coincidir su 0° con la marca que quedó del pliegue central de los glúteos en el piso y ahí se fija una cinta que se extiende hasta la marca que se realizó donde el niño apoyó el talón derecho. Tomar la cifra de los grados de apertura que queda marcado por la cinta en el semicírculo. Resultados óptimos: 180° (grados) es decir, que ambas piernas queden sobre la línea del piso. Se considera estimable 150° o más. Figura 16

Fig. 16: CADERA. Abducción de las piernas.



Ejercicio 128a

Ejercicio 128b

Fuente: Elaboración propia

- Prueba COLUMNA VERTEBRAL. Arqueo. Acostado de frente, apoyar las manos en el piso a la altura del pecho. Extender los brazos, hombros abajo, manteniendo las caderas apoyadas en el piso, llevar la cabeza atrás, flexionar ambas piernas para tratar de tocar la parte posterior de la cabeza con la punta de los pies (punteo). Registro: Colocar el borde cero de la cinta métrica en contacto con en el extremo posterior de la cabeza. Tomar la cifra que coincida con el borde extremo de los dedos de los pies más cercano a la cabeza. Resultados óptimos: Cifra 0 (cero), es decir, pies y cabeza en contacto. Se considera estimable una separación entre 3 y 1 cm. Figura 17

Fig. 17: Arqueo.



Fuente: Elaboración propia

Los resultados de estas pruebas diagnóstico se explicarán más adelante de conjunto con las pruebas de evaluación final para establecer comparación entre ellas y apreciar más fácilmente el resultado.

Terminado el diagnóstico a los niños, se inició la aplicación de la metodología preliminar en la práctica pedagógica durante 3 meses. Los niños ejercitaron diariamente en la gimnasia matutina y dos veces por semana en las actividades programadas de Motricidad. Podían realizar los ejercicios y juegos en su actividad independiente. Durante este tiempo se mantuvo comunicación permanente con los participantes, se realizaron observaciones, demostraciones y talleres. Con ellos se logró consolidar la formación de habilidades profesionales de las educadoras para este trabajo.

Terminada la etapa de aplicación se evaluó nuevamente el conocimiento del cuerpo y el desarrollo de la flexibilidad en los niños.

Por razones de espacio se expondrán los resultados comparativos correspondientes a las pruebas diagnóstico y de evaluación final aplicada a los 136 niños de 5 a 6 años de edad. Los niños de 3 a 5 años tuvieron resultados positivos.

- Resultados del diagnóstico inicial y evaluación final del conocimiento de partes del cuerpo.

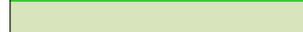
En el diagnóstico inicial los niños participaron con agrado en el juego "Nombrar las partes del cuerpo".

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%.

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 ellos, los tobillos, talones, nuca y costado. Tabla 1

Tabla 1: Diagnóstico Inicial sobre el conocimiento de partes del cuerpo.

	CARA	BARBILLA	PECHO	HOMBRO	NUCA	COSTADO	GLÚTEOS	MUÑECA	TOBILLO	TALÓN
No.Niños	61	6	37	22	3	9	52	5	2	2
%	44,5	4,4	27,2	16,1	2,2	6,6	38,2	3,6	1,5	1,5

 Partes MÁS NOMBRADAS
 Partes MENOS NOMBRADAS

Fuente: Elaboración propia

Ya en la PRUEBA FINAL es de destacar que 133 niños de los 136 de la muestra, el 97,8%, RECONOCEN las partes del cuerpo examinadas, lo que resulta SUFICIENTE PARA la comprensión y ejecución de la tarea motriz. Sólo tres de ellos, no lograron reconocer alguna o algunas de las partes del cuerpo examinadas.

Las partes del cuerpo que MÁS NOMBRAN fueron: cara, pecho y barbilla con 124 niños (90,5%), 116 (84,7%) y 110 (80,3%) respectivamente. Las partes del cuerpo MENOS NOMBRADAS 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, Tabla 2, resultado que contribuyó marcadamente a la comprensión de la tarea motriz y como consecuencias, respuestas motrices adecuadas. Es importante destacar el aporte al enriquecimiento del vocabulario en los niños.

Tabla 2: Prueba final sobre el conocimiento de partes del cuerpo.

	CARA	BARBILLA	PECHO	HOMBRO	NUCA	COSTADO	GLÚTEOS	MUÑECA	TOBILLO	TALÓN
No.Niños	124	110	116	97	77	59	106	62	58	75
%	90,5	80,3	84,7	70,8	56,2	43,1	77,4	45,3	42,3	54,7

 Partes MÁS NOMBRADAS
 Partes MENOS NOMBRADAS

Fuente: Elaboración propia

- Resultados del diagnóstico inicial y evaluación final del 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, objetivo esencial a lograr.

Ilustrando los resultados por prueba:

La prueba para hombros partió de 30,2 cm. de ancho de hombros como promedio. En el diagnóstico inicial la distancia promedio del agarre estuvo en 77,8 cm. y en la evaluación 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 que es el ancho de hombros.

En la prueba de flexión del tronco al frente los niños que tuvieron óptimos resultados en el diagnóstico inicial, los mejoraron más. Ello demuestra la calidad con que fue aplicada la propuesta metodológica y su pertinencia, aun cuando no siempre, ni en todas las pruebas se lograron resultados individuales destacados. En este caso el diagnóstico inicial tuvo como promedio + 2,2 cm. (considerado como óptimo). En ella 95 niños (69,8%) lograron resultados entre cero cm. o en positivos, lo que evidencia que la flexión del tronco al frente es la acción motriz de mayor influencia por parte de los educadores sin haber sido aplicada aún la metodología. La evaluación 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 las piernas, se logró una apertura promedio en el diagnóstico inicial 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 evaluación 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 el diagnóstico inicial 21 niños lograron 0 cm. (15,6%) y en la evaluación 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 el resultado.

Concluida la evaluación de los niños, se evaluó el impacto de estas influencias en las educadoras con la aplicación del test de satisfacción de ladov.

Impacto en las educadoras. De las 43 educadoras que participaron en la experiencia, 43 respondieron positivamente el test de satisfacción ladov, 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.

CONCLUSIONES

La flexibilidad como capacidad involutiva, requiere de una atención especial por parte de los educadores desde edades tempranas.

La metodología concebida especialmente dirigida a educadores que trabajan con niños de la infancia preescolar 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.

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 y conocimiento de las partes del cuerpo mayormente implicadas en la aplicación de la metodología.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albrecht, K. y Meyer, S. (2016). *Estiramientos y movilidad. Un manual para expertos*. Badalona, España: Paidotribo.

Bell Martínez, K., Bestard Revilla, A., Cabrera Acosta, R. E., y Ortiz Fernández, Y. (2023). Los juegos psicomotrices: un rol importante en niños de tres a cuatro años. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 18(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1996-24522023000300008&lng=es&nrm=iso&tlng=es

David. (2021). Juegos de flexibilidad para educación física. *Educación 2.0: Tu Revista de Educación*. <https://educacion2.com/juegos-de-flexibilidad-educacion-fisica/>

Echevarría Pérez, M., Govea Díaz, Y., Armenteros Vázquez, Z., Noda Rablo., Y., y Ilizástigui Avilés, M. (2021). Ejercicios especiales para mejorar la flexibilidad en las atletas de gimnasia artística femenina. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1122/html>

Eras, N. J., Rojas, W. F., Jácome, C. A., Díaz, R. J., Boada, S. R., y Enríquez, S. C. (2020). Potenciación de la capacidad flexibilidad en la gimnasia artística masculina infantil. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(261), 46-56. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1943/1135>

Fernández, A. (2011). Obtención de una metodología, como resultado científico, en investigaciones sobre dirección. *Saber, Ciencia y Libertad*, 6(1). <https://doi.org/10.18041/2382-3240/saber.2011v6n1.1766>

Gálvez Eras, N. J. (2021). Análisis estructural sobre el entrenamiento de la flexibilidad en gimnasia artística masculina. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 125-137. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7983058>

García, M. y Batista, L. (2018). Alternativa metodológica para favorecer la flexibilidad en los niños de la infancia preescolar. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*, (marzo 2018). <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/flexibilidad-infancia-preescolar>.

Hernández, M. y Noa, O. (2014). ¿Conozco mi cuerpo? Estudio diagnóstico para la preparación y desarrollo cognitivo y motor en niños de infancia preescolar. *Itinerario Educativo*, 28(64), 177-192. <https://doi.org/10.21500/01212753.1425>

Ilizástigui Avilés, M. (2020). La flexibilidad como dirección del rendimiento deportivo. *Revista ARRANCADA*, 20(36). <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/308>

Lemes, M. (2011). *Juegos para potenciar la capacidad física flexibilidad en los niños de cinco años*. <http://www.monografias.com/trabajos87/juegos-potenciar-capacidad-fisica-flexibilidad/juegos-potenciar-capacidad-fisica-flexibilidad.shtm>

Lorences, J. (2022). *La metodología como resultado científico de las investigaciones educativas*. La Habana: Universidad Pedagógica "Félix Varela". http://www.ecured.cu/index.php/La_metodolog%C3%ADa_como_resultado_cient%C3%ADfico_de_las_investigaciones_educativas

Membrive, J. (2022). *Juegos para trabajar la flexibilidad*. <https://redsocial.rededuca.net/juegos-trabajar-flexibilidad>

- Sánchez, L. L., Ramírez, L. R., y Martínez, Y. de Á. (2020). Ejercicios de flexibilidad para la gimnasia artística en el sexo masculino (Original). *Revista científica Olimpia*, 17, 794-806. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1702>
- Ulloa Sánchez, P. (2020). El efecto agudo de diferentes tipos de estiramiento sobre la altura de salto de gimnastas: revisión sistemática. *MHSalud*, 17(2). <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.17-2.7>