

**EXPERIENCIA SOBRE EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN NIÑOS DE 3 A 6  
AÑOS****EXPERIENCE ON THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY IN CHILDREN FROM 3 TO 6  
YEARS OLD****AUTORA:**

Lic. Mirta Hernández Escalona<sup>1</sup>. Licenciada en Cultura Física.

[mirta@celep.rimed.cu](mailto:mirta@celep.rimed.cu)

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

Instituto Central de Ciencias Pedagógicas (ICCP) Cuba.

*Recibido: 12 de febrero de 2020*

*Aprobado: 31 de marzo de 2020*

**RESUMEN**

La flexibilidad, como capacidad motriz involutiva, se pierde con el tiempo si no se preserva desde edades tempranas por medio de la realización sistemática 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 y por otra parte que los docentes no ejercían influencia pedagógica para que ellos realizaran sus movimientos con amplitud. Por otra parte existe una tendencia en los autores a plantear que su estimulación debe comenzarse aproximadamente a los 7 años pues antes se le presupone como una capacidad manifiesta, lo que denota cierta omisión de los postulados pedagógicos que plantean que la educación antecede, potencia el desarrollo. Este trabajo muestra la experiencia sobre el impacto de una propuesta metodológica concebida para la preparación de los docentes y como resultado de su aplicación, en la estimulación y el desarrollo de la flexibilidad de niños de 3 a 6 años.

**PALABRAS CLAVE:** metodología, estimulación, desarrollo, flexibilidad.

---

<sup>1</sup>Investigadora Agregada y Profesora Asistente de la Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona. Especialistas en la atención a la Primera infancia, La Habana, Cuba.

## ABSTRACT

Flexibility, as an involuntary motor capacity, is lost over time if it is not preserved from an early age through the systematic performance of physical exercises with such objectives. In professional practice, it was observed that flexibility did not manifest itself naturally in the movements of children and, on the other hand, that teachers did not exert pedagogical influence so that they could carry out their movements widely. On the other hand, there is a tendency in the authors to suggest that their stimulation should begin at approximately 7 years old, since before it is presupposed as a manifest ability, which denotes a certain omission of the pedagogical postulates that state that education precedes development. This work shows the experience on the impact of a methodological proposal conceived for the preparation of teachers and as a result of its application, in the stimulation and development of flexibility in children from 3 to 6 years old.

**KEYWORDS:** methodology, stimulation, development, flexibility

## 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 sistemática de ejercicios específicos para lograrlo. En la estimulación para el desarrollo de esta capacidad motriz, el conocimiento y preparación metodológica del educador es esencial para lograrlo.

## DESARROLLO

Como primer paso se realizó un análisis documental en el cual se comprobó que:

- Existe consenso entre los autores sobre que la flexibilidad es una capacidad involutiva y que la infancia preescolar es un período sensitivo para el desarrollo en general.
- 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.

Posteriormente se realizaron varias acciones 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. Estas acciones permitieron:

1. Determinar los conocimientos y habilidades profesionales de los educadores sobre dicha capacidad motriz y su tratamiento metodológico en la práctica.
2. Concebir una propuesta metodológica para la estimulación del desarrollo de la flexibilidad en estas edades y preparar al personal docente para aplicarla.
3. Aplicar la propuesta metodológica en la práctica educativa.
4. Evaluar el impacto de en los docentes y en el desarrollo de los pequeños.

Para determinar los conocimientos y habilidades profesionales de los educadores sobre dicha capacidad motriz, se aplicó una encuesta a 43 de ellos, 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 reflejó que:

- La mayoría son graduados universitarios y tienen más de 6 años de experiencia laboral.
- Las respuestas relacionadas con elementos teóricos sobre la flexibilidad demuestran que pocos 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 estimulan 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 algunos 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 los educadores de la muestra, sobre la flexibilidad, son insuficientes. No obstante, el nivel profesional y los años de experiencia, permiten considerar que están en condiciones de prepararse convenientemente para estimular dicha capacidad.

Teniendo en cuenta la información hasta el momento obtenida, 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 capacitación del personal docente en aspectos teóricos,

prácticos y metodológicos sobre la flexibilidad en general y en estas edades en particular, a partir de la propuesta metodológica concebida.

Dicha preparación se realizó por medio de conferencias, seminarios, talleres, actividades prácticas directas con los docentes y directivos, la observación de actividades demostrativas y abiertas, análisis de las mismas. Los momentos de preparación se mantuvieron durante la puesta en práctica de la propuesta metodológica.

La preparación incluyó el estudio de los aspectos esenciales dirigidos a su preparación para lograr el desarrollo básico de la flexibilidad de los niños, vistos en: teoría sobre esta capacidad que abarca los fundamentos y principios para su estimulación, definición, tipos de flexibilidad, de qué depende, factores que influyen en su desarrollo, relación entre la flexibilidad y postura; características del aparato osteomioarticular, su fisiología y del desarrollo motor en estas edades.

Se realizaron de manera práctica más de 180 ejercicios y juegos (contenidos).

Entre las indicaciones metodológicas se destacan las relacionadas con el vestuario, la estimulación diaria, número de ejercicios y repeticiones de acuerdo a la edad y nivel de desarrollo personal, la realización de ejercicios variados con diferentes posiciones iniciales, individuales, en parejas y con implementos sencillos. Resultó esencial mostrarles los pasos metodológicos de cada sesión: primero estiramientos, movilizaciones, luego ejercicios específicos aumentando la complejidad coordinativa y la amplitud hasta llegar a la máxima posible de cada pequeño. Por otra parte, la combinación 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 trabajó la motivación para hacer significativa la práctica por parte de los niños y los **MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS GENERALES** de la infancia preescolar combinados con específicos para el desarrollo de la flexibilidad. Entre ellos, el uso de imágenes, metáforas, rimas, canciones, indicaciones verbales, **LAS SITUACIONES PROBLÉMICAS** y el **JUEGO CORPORAL**. Ya entre los **MÉTODOS ESPECÍFICOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD** se combinó el método activo dinámico y método activo estático que consiste en realizar varias repeticiones y en la última mantener posición de máxima amplitud entre 5 y 10 segundos y abandonar esta posición

lentamente. La utilización del método pasivo dinámico y estático se concibió para las ayudas y realización por el propio niño.

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

A continuación algunos ejemplos que ilustran lo anteriormente expuesto sobre las indicaciones metodológicas para una dirección pedagógica exitosa.

*Juego corporal:*

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



“Barbilla a al pecho y barbilla al hombro”



*Juego corporal y utilización de ejercicios compensatorios:*

Los pies tocan la cabeza...luego  
se les propone hacer lo mismo pero  
acostado al frente:



“¿Quién puede tocar ahora, los pies  
con la cabeza?”

¿Cómo llevar los talones a los glúteos?...



¿Cómo llevar el  
pecho al piso?



¡Me peino con los pies!



...”El sapito”

Luego de la preparación recibida, los educadores estuvieron en condiciones de llevar estos conocimientos a la práctica pedagógica durante 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 la propuesta en la 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 asisten a círculos infantiles de 6 municipios de La Habana.

*El diagnóstico sobre el conocimiento de determinadas partes de su cuerpo fue una necesidad para determinar la estrategia a seguir para que los niños comprendieran las orientaciones de la tarea y lograr respuestas motrices inmediatas a la orientación. Además, que lograran establecer relaciones entre diferentes partes del cuerpo en el espacio y el movimiento, como parte del “juego corporal”.*

Se exploró el conocimiento de las siguientes partes del cuerpo: cara, barbilla, pecho, hombros, nuca, costado, glúteos, muñecas, tobillos y talones, las más utilizadas en los ejercicios propuestos, por medio del juego “Nombrar las partes del cuerpo”.

Se realizó un registro con el nombre de los niños, las partes del cuerpo a explorar y tres posibles evaluaciones de cada una: “N”, “R” ó “¿?”. Se señalaba una parte y preguntaba el nombre, si el niño la NOMBRABA se registraba una “N” en la casilla 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 se le mencionaba el nombre de la no nombrada, 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 “¿?”

*Diagnóstico sobre el nivel de desarrollo de la flexibilidad en los niños.* Se aplicaron 4 pruebas para evaluar la flexibilidad. Estas se realizaron de manera activa, sin la ayuda del adulto, independientemente de que se le estimuló a realizarlo lo más amplio posible.

Las pruebas fueron:

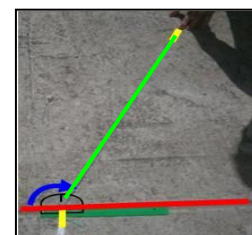
HOMBROS. Círculo con ambos brazos desde el frente hasta abajo y atrás, regresar.



CADERA. Flexión del tronco al frente.



CADERA. Abducción de las piernas.



COLUMNA VERTEBRAL. Arqueo.



Estas pruebas fueron repetidas al concluir la puesta en práctica de la propuesta como parte de la evaluación de impacto, por lo que sus resultados comparativos se expondrán más adelante.

Posterior a este diagnóstico, los docentes iniciaron una etapa de *aplicación de la propuesta metodológica en la práctica durante 3 meses*. La ejercitación fue diaria en la gimnasia matutina y dos veces por semana en las actividades programadas de

Motricidad. Además, pudieron realizar los ejercicios y juegos en su actividad independiente.

Durante este tiempo se mantuvo una comunicación permanente con los educadores y directivos. Se realizaron observaciones, demostraciones y talleres por medio de los cuales se logró consolidar la formación de habilidades profesionales de los educadores para la aplicación eficiente de la propuesta. Se apreció compromiso, interés y entusiasmo.

Finalmente se procedió a evaluar el impacto de estas influencias en los docentes y en los pequeños.

Para evaluar el impacto se aplicaron 3 instrumentos:

- Prueba de satisfacción a los docentes, consistente en tres preguntas:

¿Está satisfecho con el progreso individual al que se llega como resultado de la aplicación de la propuesta metodológica? Sí  No se  No

Si pudiera elegir libremente la vía para determinar los objetivos y acciones hacia su progreso profesional, ¿elegiría una con características similares a la propuesta metodológica aplicada? Sí  No se  No

¿Le gusta la forma en que se aplicó la propuesta metodológica?

Me gusta mucho  Me gusta más de lo que me disgusta  Me es indiferente

Me disgusta más de lo que me gusta  No me gusta  No puedo decir

Los resultados son los siguientes:

De los 43 docentes que participaron en la experiencia, los 43 respondieron positivamente la prueba de satisfacción en sus dos primeras preguntas y uno de ellas seleccionó la opción “Me gusta más de lo que me disgusta” en la pregunta No. 3. Estos resultados muestran un alto nivel de aceptación de la propuesta por parte de las educadoras.

Respecto al 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 136 niños de 5 a 6 años de edad. Los niños de 3 a 5 años también tuvieron resultados positivos.

- Evaluación a los niños sobre el conocimiento del cuerpo. Ya explicada anteriormente.

En el diagnóstico inicial, nombrar la barbilla como “mango”, NO fue aceptado como válido. Sí se aceptó nombrar “lado” por costado, “calcañal” por talón y “nalgas” por glúteos. Hubo niños que evadieron decir su denominación para los glúteos, por ser “una mala palabra”.



Las partes del cuerpo más nombradas en la prueba inicial fueron: la cara, 61 niños (44,8%), las nalgas/glúteos, 52 niños (38,2%) y el pecho por 37 niños para el 27,2%. Las menos nombradas 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 pecho, barbilla y muñecas. De igual modo entre el 26 y el 47% de ellos, tobillos, talones, nuca y costado.

En la evaluación final, 133 niños, el 97,8%, RECONOCEN todas las partes del cuerpo examinadas. Tres de ellos no lograron reconocer alguna de las partes del cuerpo: muñeca 3 niños, pecho 2 de ellos, costado 2, glúteos 2, tobillo 2, talón 2 y hombro 1 de ellos.

Las partes del cuerpo más NOMBRADAS por 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 menos nombradas, pero sí reconocidas 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%)

La mayoría asumió los términos más adecuados y los utilizaron con naturalidad. 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 y ágiles en tiempo.

- Pruebas pedagógicas para evaluar el desarrollo de la flexibilidad alcanzado por los niños. Ya explicadas anteriormente.

En las pruebas finales todos los niños mejoraron sus índices individuales respecto a las iniciales, es decir, el 100% logró avanzar en la amplitud de sus movimientos.

Ilustrando los resultados por prueba:

Hombros: se partió de 30,2 cm. de ancho de hombros como promedio. En la prueba inicial la distancia promedio del agarre fue de 77,8 cm. y en la final 68,2 cm., para una disminución promedio favorable de 9,6 cm. en el agarre, no obstante, este resultado queda distante de las cifras esperadas como óptimas que son las que se acercan al ancho de los hombros, siendo la prueba de más discretos resultados finales.

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 resultado en la estimulación, previa a la aplicación de la propuesta metodológica. La

prueba final tuvo como promedio una profundidad en la flexión al frente de + 6,4 cm., es decir, se aumentó la amplitud en 4,1 cm. como promedio, resultados muy favorables.

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°, resultado positivo como ganancia de flexibilidad, aunque no se acerca suficientemente al resultado óptimo. 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°, 30 más que en la prueba inicial, cifras estas últimas consideradas como estimables.

El arqueo mostró inicialmente una separación de los pies a la cabeza de 16,7 cm. promedio 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 requiere de una atención especial desde edades tempranas.

La propuesta metodológica especialmente dirigida a educadores que trabajan con niños de la infancia preescolar destinada a la estimulación para el desarrollo de la flexibilidad, demostró su pertinencia en la práctica educativa.

El 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 y por tanto su ejecución productiva. Los niños lograron conocer mejor su cuerpo y posibilidades de movimiento.

Como resultado final de la experiencia, los 136 niños y niñas de la muestra, demostraron mayor amplitud de movimientos en las 4 pruebas aplicadas para evaluar su desarrollo.

## BIBLIOGRAFÍA

Agrelo, Ofelia; Bequer, Gladys (2012). *Dinámica del desarrollo de la motricidad del niño de edad preescolar*. Artículo en Selección de temas de educación física preescolar. Editorial Pueblo y Educación.

- Alter, Michael J (1998). *Los estiramientos. Desarrollo de ejercicios*. 4ta. Edición. Editorial Paidotribo. Barcelona. España.
- Anderson, Bob (2000). *Estirándose. Guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo*. Editorial RBA Integral.
- Blázquez, Domingo; Emilio Ortega (1984). *La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años*. Editorial Cincel-Kapelusz. Madrid. España.
- Colectivo de autores (1998). *Programa Educativo para la educación preescolar*. Primero al 6to. Año de Vida. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Di Santo, Mario (1997). *La flexibilidad en las distintas edades de la vida*. [en línea] Barcelona. España. Disponible en: <http://www.sobreentrenamiento.com>
- Fleitas, Isabel y cols (2005) *Teoría y Práctica General de la Gimnasia*. La Habana. Editorial Deporte.
- Hernández Corvo, Roberto (2005). *Movimiento infantil*. Editorial Deportes. La Habana. Cuba. 2005. 127 páginas.
- Hernández, Mirta; Noa, Odet (2013). *Reconocimiento del cuerpo*. 17mo. Congreso Mundial Educación Física y Deporte. La Habana.
- Ilizástigui, Félix; Fleitas, Isabel (2012). *Aspectos polémicos sobre la flexibilidad*. Presentación en power point. UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Mora, Jesús (1989). *Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad*. 2ª Edición. Colección Educación Física. Excmo. Cabildo Insular de Gran Canaria. España.
- Rodríguez, Raúl; Rojas Josefa A.; Mayra Marín Pérez (2011). *Fisiología del desarrollo del niño de 0 a 6 años*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Ruiz, Ariel (2012). *Teoría y metodología de la educación física y el deporte escolar*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
- Valdés, Yolanda y cols (2009). *Teoría y metodología de la educación física*. Editorial Deportes. 2009.

Cómo citar el artículo:

Hernández, M (2020, mayo). Experiencia sobre el desarrollo de la flexibilidad en niños de 3 a 6 años. Ciencias Pedagógicas, No.2 (2020),p.92. [www.cienciaspedagogicas.rimed.cu](http://www.cienciaspedagogicas.rimed.cu)