

El Método Pilates como estrategia pedagógica de la psicomotricidad para la etapa preescolar.

Estudiante

Jessika Fernanda Gomez Gutierrez

Karen Sofia Galindo Lugo

Asesor

Miguel Ángel Alomía Riascos

Trabajo de grado para optar al título de licenciado en Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional de Colombia

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D.C.

2023

Agradecimientos

En este día, queremos expresar nuestro sincero reconocimiento a quienes fueron parte esencial de este recorrido académico. En particular, queremos destacar la invaluable contribución de nuestro tutor, Miguel Ángel Alomía Riascos, cuya guía y compromiso fueron fundamentales para el desarrollo y la culminación exitosa de este proyecto. Agradecemos profundamente su tiempo, paciencia y dedicación incansable.

Así mismo, extendemos nuestra más cálida gratitud al Jardín Infantil "La Casa De Los Niños", cuyo recibimiento y generosidad nos permitió vivir de cerca y de manera enriquecedora la experiencia docente.

Contenido

Introducción	9
1. Capítulo 1: Contextualización	11
1.1. Problema de Investigación	11
1.2. Propósito formativo	18
1.3. Antecedentes	19
1.4. Objetivos	23
1.4.1. Objetivo general	23
1.4.2. Objetivos específicos	24
2. Capítulo 2: Perspectiva Educativa	25
2.1. Perspectiva desde el enfoque Humanista, "Teoría del aprendizaje sociocultural - enfoque psicosocial"	27
2.2. Perspectiva desde el enfoque pedagógico, "teoría del conocimiento constructivista"	28
2.3. Perspectiva desde el enfoque disciplinar "tendencia de la educación física, la psicomotricidad"	29
2.4 Marco Conceptual	33
2.4.1. Las relaciones sociales y la población	33
2.4.2. Método Pilates	34
2.4.3. Desarrollo psicomotor en la infancia	38
2.4.4. Implementación del método Pilates en el ámbito de la educación física	41
2.4.5. Ideal del ser humano, sociedad, cultura y educación	43

3. Capítulo 3: Metodología	46
3.1 Caracterización del microcontexto	55
3.2 Evaluación Formativa	55
3.3 Macrodiseño	57
4. Capítulo 4: Resultados	
4.1 Hallazgos	
4.2 Hallazgos desde la implementación	
5. Error! Bookmark not defined.	
6. Recomendaciones	
7. Bibliografía	

Índice de Tablas

Tabla 1. Competencias y componentes propuestos por el MEN para el área de educación física.	13
Tabla 2. Matriz de intervención.	48
Tabla 3. Rubrica de Evaluación	

Índice de Figuras

Figura 1. Identificación de conceptos clave para el desarrollo de la propuesta curricular.	
---	--

Resumen

La formación integral de los niños en grado preescolar es un aspecto fundamental, sobre todo cuando se despliegan actividades, estrategias y ejercicios relacionados con las destrezas psicomotrices de los estudiantes. Por esta razón, la investigación tuvo como objetivo analizar el impacto del método Pilates en la destreza psicomotriz de niños preescolares desde el área de educación física. Para el alcance de los objetivos propuestos se utilizó una metodología cualitativa mediante el análisis documental y la observación participante como técnicas de recolección de información. Para ello, se diseñó una matriz de relaciones en las cuales se muestran los vínculos entre las dimensiones a trabajar, los estándares básicos de competencias y las necesidades de los estudiantes. Como resultados, se presentan las diversas relaciones que tiene el método pilates y la manera como este permite que los niños de grado preescolar empiecen a desarrollar habilidades y competencias en el área de educación física, pero que permean las otras dimensiones del ser humano. A manera de conclusión, el método pilates es una oportunidad para mejorar las destrezas psicomotrices de los estudiantes por medio de actividades lúdicas orientadas por el docente permitiendo el desarrollo por medio de la práctica de actividades físicas.

Palabras Clave: método pilates, destreza psicomotriz, educación física, actividad física, preescolar.

Abstract

The integral formation of children in preschool is a fundamental aspect, especially when activities, strategies, and exercises related to the psychomotor development of students are deployed. For this reason, the research aimed to analyze the impact of the Pilates method on the psychomotor development of preschool children in the area of physical education. A qualitative methodology was used to achieve the proposed objectives, using document analysis and participant observation as information collection techniques. For this, a matrix of relationships was designed, showing the links between the dimensions to work on, the basic standards of competencies, and the needs of the students. As a result, the various relationships that the Pilates method has and the way it allows preschool children to develop skills and competencies in the area of physical education, which permeate other dimensions of the human being, are presented. In conclusion, the Pilates method is an opportunity to improve students' psychomotor skills through playful activities oriented by the teacher and allows psychomotor development through the practice of physical activities.

Keywords: Pilates method, psychomotor development, physical education, physical activity, preschool.

Introducción

El desarrollo de los seres humanos durante las diferentes etapas de crecimiento requiere de la intervención de estrategias y acciones que permitan un proceso acorde desde los diversos aspectos de las personas, es decir, los niños y niñas a medida que pasa el tiempo van adquiriendo competencias y habilidades que les permite avanzar en su entorno social y personal. Por tal motivo, el proyecto busca presentar la importancia que tiene para la formación integral de los estudiantes el implementar iniciativas como el método pilates desde la mirada del Fitness como una herramienta innovadora para promover las habilidades psicomotrices de los niños y niñas que están cursando preescolar, atendiendo lo propuesto con los lineamientos curriculares y las Orientaciones Pedagógicas para el área de educación física.

Aunque la estructura educativa incluye educación preescolar, básica y media, es crucial prestar especial atención al desarrollo de la educación física en los niveles de preescolar y primaria, ya que corresponden a las edades clave para la maduración y el desarrollo humano, según se indica en las características de los estudiantes. Es importante tener en cuenta que, en la mayoría de instituciones del país, el profesor de aula es responsable de la educación física, lo que requiere una mayor profundización en el área tanto en los programas de formación permanente para los docentes, como en la formación de las escuelas normales y universidades (MEN, 2010).

Por tal motivo, se plantea como objetivo general fortalecer las habilidades psicomotrices de los niños y niñas en preescolar mediante el uso del fitness desde la perspectiva del método pilates. En ese sentido, en el capítulo uno se presenta la identificación de la situación que muestra el contexto desde la formación y la

implementación de iniciativas innovadoras llevadas a escenarios educativos donde las edades de los niños se encuentran entre los 3 a 5 años y exigen metodologías que promuevan las dimensiones de desarrollo de los estudiantes (Alzate-Gallego, *et al.*, 2018; Parra y Agudelo, 2020).

En el capítulo dos, se presentan las categorías que dan soporte al desarrollo del trabajo de grado y que permite reconocer las tendencias y situaciones que se han presentado en relación con el tema de estudio, es decir, con la implementación del método pilates y la psicomotricidad. Por tanto, permite robustecer el problema de investigación desde la mirada de diversos autores que han trabajado el tema central del proyecto. Para el capítulo tres, se reconoce la importancia que tiene la propuesta curricular para alcanzar los objetivos propuestos.

1. Capítulo 1: Contextualización

1.1. Problema de Investigación

La educación en Colombia, cuenta con una serie de normativas y leyes que se enfocan a potenciar la calidad educativa desde los primeros años de formación, por tal motivo, se han definido áreas de conocimiento obligatorias con el fin de dar cumplimiento con un proceso de enseñanza y aprendizaje que den respuesta a todas las dimensiones del ser humano (Guerra, *et al.*, 2014; Hernández-Jiménez, 2019). Por ejemplo, la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) expone en su artículo 23 aquellas áreas que son de obligatorio cumplimiento en las instituciones educativas donde se incluye la educación física.

No obstante, los planes de estudio de las instituciones educativas en el país se focalizan en cumplir un currículo académico centrado en el desarrollo de contenidos temáticas o competencias, dejando de lado aspectos que son indispensables para el avance de los estudiantes desde las diferentes perspectivas de transformación del ser humano (Arribas, *et al.*, 2016). En ese sentido, los estudiantes en muchas ocasiones, prefieren la clase de educación física porque es aquella que da respuesta a la necesidad de salir del salón, realizar actividades lúdicas o de esparcimiento o simplemente porque pueden jugar sin ningún tipo de guía o acompañamiento del docente, tal como lo expresan Chaparro-Parada, *et al.*, 2020: “Siempre la educación física se ha relacionado con las actividades de movimiento tales como la práctica de deportes, ejercicios, recreación y actividades dentro del tiempo libre” (p. 196).

Por otro lado, los autores manifiestan la contradicción que se da, en diversas instituciones, en relación con el desarrollo e importancia que tiene la clase de

educación física en el escenario educativo. En ese sentido, el PEI de las instituciones educativas busca una educación integral que no se limite a enseñar conocimientos específicos de las ciencias naturales, sino que también brinde a los estudiantes otros elementos necesarios para su desarrollo personal. Por otro lado, la asignatura de Educación Física no recibe el reconocimiento que merece a pesar de su gran contribución al desarrollo integral de la persona. Además, debido a la carga horaria limitada, se presta poca atención al contenido teórico de la materia y se enfoca principalmente en la práctica de la actividad física (Chaparro-Parada, et al., 2020).

En perspectiva de lo anterior, el plan de estudios de la asignatura se focaliza en dar respuesta a unos lineamientos proporcionados por el Ministerio de Educación Nacional (MEN) en el documento 15 denominado: Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (Tabla 1); que deja de lado aspectos como el contexto, la edad de los estudiantes, las habilidades para el desempeño en actividades físicas e incluso la motivación o gusto por estas. Por lo tanto, los maestros cuentan con unos lineamientos pedagógicos o regulaciones que están diseñadas para satisfacer las necesidades de unos pocos, sin tener en cuenta las necesidades particulares de los estudiantes, especialmente en la primera infancia (Renzi, 2009). Para ilustrar, Renzi (2009) sugiere que se debe dejar de lado la visión positivista que todavía limita esta disciplina a la educación física, al cuerpo biológico o al comportamiento motor, independientemente de su denominación. En resumen, Renzi (2009) argumenta que es necesario adoptar un enfoque más amplio y centrado en el estudiante en la educación física para satisfacer las necesidades de cada uno de ellos y de esta forma posibilitar un aprendizaje en profundidad.

Tabla 1. Competencias y componentes propuestos por el MEN para el área de educación física.

Competencias		Componentes	
Ítem	Definición	Ítem	Definición
Motriz.	Es la competencia que desarrolla las habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento, reflejadas en saberes y destrezas útiles las cuales se aplican de forma creativa y consciente	Kinestésico y de movimiento.	Desarrollo motor. Técnicas del cuerpo Lúdica motriz
Expresión corporal.	Esta competencia es la encargada de canalizar y expresar ideas, sentimientos y emociones, a través del cuerpo y el movimiento en un determinado espacio y tiempo.	Comunicativo – lúdico.	Lenguajes expresivos corporales
Axiológica corporal.	Esta competencia es entendida como el conjunto de valores, conocimientos y técnicas adquiridas a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación de sí mismo y del entorno.	Integralizador biopsicosocial.	Cuidado de sí mismo

Fuente: Adaptado del documento 15 (MEN, 2010).

Otro aspecto a recalcar es que los estudiantes requieren de un desarrollo desde la perspectiva de una formación integral, que comprenda el aspecto físico, académico y psicológico. Sin embargo, el desarrollo de competencias o habilidades quedan limitadas al simple hecho de realizar actividades netamente de avance muscular, desde la resistencia o la fuerza, dejando de lado aspectos de vital importancia como lo es la psicomotricidad como técnica en niños y niñas que están cursando grado preescolar,

etapa en la cual es imperante considerar la fundamentación de hábitos saludables, es decir, se refiere a la base teórica y científica que sustenta la importancia de adoptar y mantener conductas y prácticas que promuevan la salud y el bienestar físico, mental y social, que posibilitan un avance adecuado en las etapas de desarrollo de los estudiantes.

Las habilidades psicomotrices en niños y niñas es fundamental para su crecimiento integral y su capacidad de interactuar con el entorno (Gallardo, 2016). A continuación, se presentan algunos de los propósitos del desarrollo psicomotriz en niños y niñas desde la formación escolar:

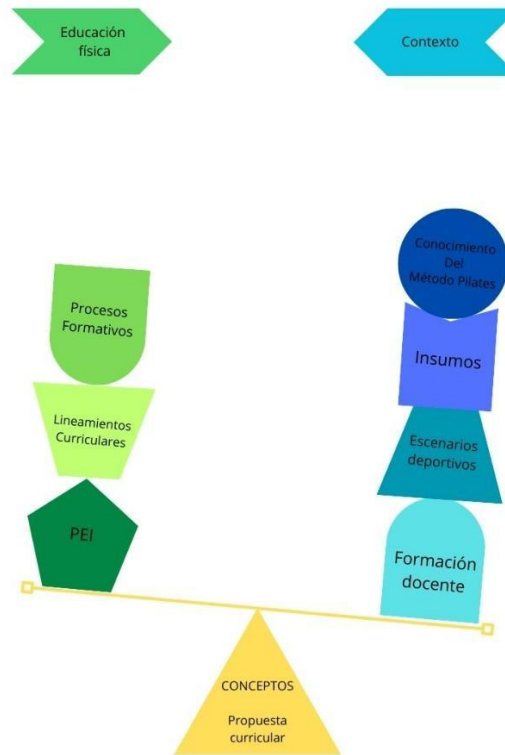
1. Desarrollo de la coordinación: La coordinación motora es fundamental para que los niños y niñas puedan realizar tareas diarias, como vestirse, comer o jugar. A través de juegos y actividades se pueden desarrollar habilidades como la coordinación óculo-manual, la coordinación bilateral y la coordinación fina.
2. Estimulación del equilibrio: El equilibrio es fundamental para el desarrollo de la postura, la movilidad y la coordinación. Por ello, es importante trabajar en actividades que estimulen la capacidad de equilibrio de los niños y niñas.
3. Fomento de la lateralidad: El desarrollo de la lateralidad permite a los niños y niñas identificar su lado dominante y, por lo tanto, facilitar la realización de tareas cotidianas. Por ello, es importante fomentar la lateralidad en actividades como la escritura, el dibujo o el deporte.
4. Mejora de la percepción espacial: La percepción espacial es fundamental para la comprensión del espacio que rodea a los niños y niñas. A través de juegos y

actividades que involucren la percepción espacial, se pueden desarrollar habilidades como la orientación, la ubicación y la dirección.

5. Desarrollo de la motricidad gruesa: La motricidad gruesa se refiere al control de los grandes movimientos musculares, como caminar, correr o saltar. A través de actividades que involucren la motricidad gruesa, se pueden mejorar la fuerza, la resistencia y la coordinación.

En general, el propósito de la psicomotricidad en niños y niñas desde la formación escolar es promover su capacidad para interactuar con el entorno de manera eficiente y satisfactoria, a través del desarrollo de habilidades físicas, perceptuales y cognitivas (Grauper1, 2011; Martínez y Cabeza, 2013). En la figura 1, se presentan algunos apartados importantes en relación a la cuestión de estudio.

Figura 1. *Identificación de conceptos clave para el desarrollo de la propuesta curricular.*



Fuente: elaboración propia.

Por otra parte, mencionado en lo anterior como beneficios de potenciar las habilidades psicomotrices, el método Pilates en su historia se define como un sistema de ejercicios y de acondicionamiento físico que intenta tomar el cuerpo desde una mirada integral, buscando el equilibrio y la armonía entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Su creador Joseph Pilates lo llamó Contrología y lo consideró mucho más que un método o un conjunto de ejercicios: una filosofía y un estilo de vida. Se caracteriza por llevar a cabo diversos movimientos que inciden en el plano osteo-muscular a partir de sus beneficios en el tono y en la elasticidad muscular, en la flexibilidad corporal y en la corrección postural. Con la pretensión de alcanzar un equilibrio y un cierto control corporal de la forma más precisa y eficaz posible, Pilates desarrolló una alta gama de ejercicios con sus variantes y diferentes niveles de dificultad, incluyendo trabajos en el

suelo o con aparatos y otorgando especial importancia a lo que llamó el centro o mansión del poder, constituido por los abdominales, la base de la espalda y los glúteos. Dentro de los aparatos podemos mencionar el Universal Reformer, Cadillac o Trapecio, Wunda Chair o Silla, además de los accesorios que se puedan añadir como complemento. Dentro de las bases que fundan su práctica se encuentra la búsqueda de la calidad en los movimientos más que la mera repetición de los mismos, concediendo un lugar central a la respiración, a la relajación y a la concentración en la ejecución de los ejercicios. Por último, cabe destacar que posee seis principios fundamentales que dan cohesión a todos los elementos de los que se nutre el método. Ellos son: respiración, concentración, control, centro, precisión y fluidez. (Ungaro, 2002)

En perspectiva de lo anterior, aspectos como el conocimiento del método pilates, los insumos con los cuales cuenten las instituciones educativas, los espacios y escenarios para la práctica y la formación del profesorado, permite que se puedan desarrollar habilidades y competencias desde incorporación de este en los planes de estudio.

Por esta razón, el método pilates sería el proceso clave para llevar a cabo las habilidades psicomotrices de los estudiantes en grado preescolar. Dicho lo anterior, se enumeran algunas dificultades que podrían presentarse en el proceso formativo:

1. Falta de conocimiento sobre el método Pilates: Los profesores de educación física pueden tener poca o ninguna experiencia en el método Pilates y, por lo tanto, pueden tener dificultades para comprender y aplicar adecuadamente sus principios en la enseñanza a niños preescolares.

2. Adaptación del método Pilates a niños preescolares: Aunque el método Pilates es una técnica de acondicionamiento físico muy efectiva, puede ser difícil adaptar sus ejercicios y principios a las necesidades y habilidades de los niños preescolares.
3. Falta de recursos adecuados: Para implementar el método Pilates en la enseñanza de educación física a niños preescolares, los profesores pueden necesitar equipos y materiales específicos, como colchonetas, balones y otros accesorios. La falta de recursos adecuados puede limitar la implementación del método Pilates y su eficacia en el desarrollo psicomotor de los niños preescolares.
4. Aceptación de los padres y la comunidad educativa: Puede haber resistencia por parte de algunos padres y la comunidad educativa en la implementación del método Pilates en la educación física de niños preescolares.

Por lo tanto, es importante que los profesores de educación física expliquen adecuadamente los beneficios del método Pilates y sus efectos positivos en el desarrollo psicomotriz de los niños preescolares. Dicho rechazo se da por la falta de conocimiento del método, la vinculación de un nuevo proceso en la enseñanza de la educación física o el interés particular que los niños y niñas se dediquen a un deporte en particular.

En relación con la identificación del contexto, se presenta la siguiente pregunta como parte del desarrollo del proyecto: ¿Cómo fortalecer las habilidades psicomotrices de la primera infancia desde la perspectiva del método pilates?

1.2. Propósito formativo

El objetivo principal de la propuesta es analizar el impacto del método Pilates en las habilidades psicomotrices de niños preescolares desde el área de educación física. El reconocimiento y el fomento de las habilidades y competencias desde el área de educación física permite el desarrollo del proceso motriz por medio del diseño de una propuesta educativa donde el método pilates hace parte del escenario educativo.

La propuesta permite dar un primer paso al reconocer las potencialidades que tiene el método pilates como parte de la formación en educación física en clave de un trabajo colaborativo, donde niños y niñas puedan ejecutar ejercicios en pro de su formación. Para potenciar estos aspectos, se requiere una articulación entre la intención formativa que diseña el docente y la implementación del método pilates desde la propuesta curricular.

Por ende, el propósito formativo consiste en implementar actividades y estrategias mediante el uso del método pilates como una posibilidad para aportar a las habilidades psicomotrices de niños de grado preescolar de las instituciones educativas.

Por tanto, el área de educación física busca una formación integral desde la perspectiva del desarrollo de los niños y niñas que actualmente están cursando el grado preescolar, en ese sentido, se posibilita la oportunidad de implementar el fitness (Flores, *et al.*, 2019), puesto que permite que los estudiantes reconozcan y promuevan las diferentes dimensiones que permiten el desarrollo del ser humano (Coll, 2014). Retomando a autores como Beck (2018); Papalia, *et al.*, (2018); Piaget (1970) y Vygotsky (1978) mencionan que existen diversas teorías y modelos que proponen diferentes dimensiones del desarrollo humano. A continuación, se presentan algunas de las dimensiones más comunes:

1. Dimensión física: Se refiere al desarrollo del cuerpo y la salud física, incluyendo el crecimiento, la maduración sexual, la capacidad física, la nutrición y la salud en general.
2. Dimensión cognitiva: Se refiere al desarrollo de la capacidad mental y cognitiva, incluyendo la capacidad de aprendizaje, el procesamiento de información, la memoria, la atención, el pensamiento crítico y la resolución de problemas.
3. Dimensión socioemocional: Se refiere al desarrollo de las habilidades sociales y emocionales, incluyendo la regulación emocional, la empatía, la comunicación, la formación de relaciones interpersonales y la capacidad de resolver conflictos.
4. Dimensión moral y ética: Se refiere al desarrollo de la capacidad para comprender y tomar decisiones morales y éticas, incluyendo la capacidad de distinguir entre el bien y el mal, la empatía, el respeto por los derechos de los demás y la capacidad de tomar decisiones informadas y éticas.

1.3. **Antecedentes**

A continuación, se presenta el rastreo bibliográfico que da soporte al proyecto y que permite reconocer e identificar las tendencias, problemáticas e investigaciones que se han desarrollado en el campo a trabajar. Para ello se realizó una serie de búsquedas en libros, capítulos de libros, artículos, resultados de investigación, artículos de reflexión y trabajos de grado en diversos niveles académicos. Para la recolección de la información se tuvieron en cuenta palabras clave como fitness, desarrollo

psicomotor, psicomotricidad, primera infancia y método pilates. Se encontraron documentos desde el ámbito internacional, regional y local.

Para dar inicio al análisis y presentación de los antecedentes, Loaiza y Rodríguez (2019) explican en su trabajo titulado: *El fitness va a la escuela método pilates orientado al desarrollo psicomotor de niños preescolares*, el proyecto tenía como objetivo proponer el diseño de un plan de acción con el fin de capacitar a los docentes en la implementación del método pilates como una alternativa que presenta el fitness. Lo anterior, pensando en el desarrollo psicomotor de los niños y niñas en la edad de preescolar puesto que se evidenció poca experiencia teórico-práctica de alguno docentes que hicieron parte de la investigación. La metodología utilizada en la investigación fue de carácter descriptiva, bajo la modalidad del proyecto factible y de campo, se aplicó la encuesta como técnica de recolección y el instrumento diseñado fue un cuestionario. Se implementó el método Kuper-Richardson (K-R20) para analizar la confiabilidad. Dentro de los hallazgos se reconoce la necesidad de fortalecer e incrementar los conocimientos acerca de la psicomotricidad y sus características en los docentes tanto del área de educación física como para profesores de primaria.

Para el caso de Fernández, *et al.*, (2018), quienes presentan su trabajo de grado titulado: *Método pilates como estrategia para el desarrollo psicomotor en la en la primera infancia*, el cual tuvo como finalidad el análisis como el método pilates tiene incidencia en el desarrollo psicomotriz de los niños y niñas que se encuentran en el desarrollo de la primera infancia de la Institución Educativa Colegio Ateneo Técnico Comercial del Distrito de la ciudad de Barranquilla. Para el alcance de los objetivos planteados por los investigadores, se seleccionó un enfoque cualitativo. Para la

recolección de la información se tuvo en cuenta la implementación de un protocolo de evaluación el cual fue diseñado y validado por los investigadores, allí se consideraron el desempeño en 3 dominios: alto, medio y bajo. Los estudiantes que participaron fueron 10 en total, donde sus edades oscilaron entre los 3 y 6 años. De los cuales, 6 son de sexo masculino y 4 pertenecen al sexo femenino. Se aplicaron como criterios de selección y exclusión: pertenecen al grado preescolar, estar matriculado en la institución educativa y contar con el consentimiento informado de los padres de familia o acudientes. El proyecto permitió reconocer que los estudiantes que participaron del método pilates presentaron mejor desarrollo psicomotor en áreas como el lenguaje, motriz, socio-afectivo y cognitivo. Asimismo, los resultados brindaron insumos con el fin de consolidar procesos de reflexión encaminados a promover la educación integral desde la primera infancia.

Prada (2021), expone en su trabajo de grado titulado: *Relación entre el nivel de desarrollo motor y de actividad física con el estado nutricional en niños y niñas de educación primaria*. El autor postula como objetivo identificar el estilo de vida de los estudiantes que cursan su proceso formativo en educación primaria en un Centro Público ubicado en la provincia de Sevilla (España). La población contaba con edades entre los 7 y los 11 años, se indagó por la práctica de actividad física, los hábitos alimenticios y el nivel de coordinación motriz. Para ello se contó con una muestra conformada por 315 participantes, de los cuales 177 eran niños y 138 niñas. Dentro de los resultados se aplicaron 3 test así: test KIDMED con una puntuación de 4,97, indicando un nivel moderado para el análisis de la dieta mediterránea; la puntuación del test PAQ-C fue de 1,319, lo cual sitúa la actividad física en un nivel moderado bajo. Por

último, en el test 3JS, que analizaba la coordinación motriz tuvo una puntuación media de 20,01 lo que presenta un nivel normal-bueno. Por tanto, se demuestra la necesidad de mejorar los patrones alimentarios y la práctica de actividad física, así como la relación existente entre el nivel de actividad física, el estado nutricional y la coordinación motriz.

El artículo "Cuerpo y movimiento en la educación inicial: concepciones, intenciones y prácticas" (Duarte-Sánchez, *et al.*, 2017), se enfoca en analizar las concepciones, intenciones y prácticas de los docentes de educación inicial en relación con el cuerpo y el movimiento en el proceso educativo de los niños. El cuerpo y el movimiento son considerados elementos esenciales en la formación integral de los niños y son fundamentales para el desarrollo cognitivo, emocional y social.

Una de las ideas centrales del artículo es que la educación inicial debe considerar al cuerpo y al movimiento como elementos centrales del proceso educativo. Los docentes deben comprender que el aprendizaje no solo se produce a través de la mente, sino también a través del cuerpo y el movimiento. En este sentido, el artículo señala que *el cuerpo y el movimiento no son medios sino fines en sí mismos* y deben ser considerados como una dimensión educativa integral. Otra idea central del artículo es la importancia de que los docentes tengan una formación adecuada en el ámbito del cuerpo y el movimiento en la educación inicial. Esto permitirá que los docentes puedan diseñar y llevar a cabo actividades adecuadas y efectivas para la formación integral de los niños. Además, el artículo destaca la necesidad de que los docentes tengan una actitud abierta y reflexiva en relación con el cuerpo y el movimiento en el proceso educativo.

El artículo también resalta la importancia de que los docentes trabajen de manera colaborativa y en equipo para la implementación de prácticas educativas efectivas que incluyan el cuerpo y el movimiento. La colaboración entre docentes y la creación de espacios de intercambio y reflexión pueden contribuir a mejorar la calidad de la educación inicial y a fortalecer la formación integral de los niños. Por último, el artículo destaca la importancia de que los padres y cuidadores estén involucrados en el proceso educativo y en la implementación de prácticas relacionadas con el cuerpo y el movimiento. La colaboración entre la familia y la escuela es esencial para fortalecer la formación integral de los niños y para lograr mejores resultados en su desarrollo cognitivo, emocional y social.

1.4. **Objetivos**

1.4.1. Objetivo general

Analizar el impacto del método Pilates en las capacidades psicomotrices de los niños y niñas preescolares desde el área de educación física.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar los principales elementos del método Pilates que pueden ser adaptados para su uso en la enseñanza de educación física a preescolares.
- Comprender el impacto del método Pilates en el desarrollo de habilidades psicomotoras específicas, tales como la coordinación, el equilibrio y la fuerza, en preescolares.

- Implementar el método Pilates como estrategia educativa para mejorar el desarrollo psicomotriz en niños preescolares, comparándolo con otras formas de enseñanza de educación física.

2. Capítulo 2: Perspectiva Educativa

Es importante analizar el impacto del método Pilates en las capacidades psicomotrices de niños preescolares desde el área de educación física, ya que los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo de habilidades en los niños. La educación física, en este sentido, puede desempeñar un papel crucial en el fomento de la actividad física. Además, el método Pilates es una actividad física que se enfoca en mejorar la postura, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación, por lo que puede tener un impacto significativo en los primeros años de vida. Por lo tanto, es importante analizar cómo el método Pilates puede ser utilizado en el contexto de la educación física para mejorar el desarrollo de habilidades psicomotrices de los niños y niñas de las etapas preescolares.

En ese sentido, para Renzi (2009), el área de educación física se comprende como una: “disciplina pedagógica que busca intervenir intencional y sistemáticamente en la formación integral de los alumnos, a través de su incidencia específica en la constitución y desarrollo de su corporeidad y su motricidad, adecuando sus intervenciones a los diversos contextos socioculturales” (p. 1). Por consiguiente, es indispensable que las instituciones educativas cuenten con la capacidad de ofrecer a sus estudiantes una asignatura que permita esa formación integral en cualquier etapa de su desarrollo físico y emocional como una alternativa que combina lo académico con lo físico.

En ese sentido, el proyecto tiene como fin proporcionar información sobre la importancia que tiene la educación física desde la perspectiva del fitness para el

desarrollo de habilidades psicomotrices en niños y niñas de preescolar, es decir, que empiezan un proceso de desarrollo biológico, físico y mental donde las relaciones sociales juegan un papel fundamental en el crecimiento. Por tanto, la articulación de actividades lúdicas, juegos, retos y ejercicios de concentración promueven la consecución de competencias indispensables para el desarrollo socio-emocional de los estudiantes (Gil, *et al.*, 2008).

Así mismo, el proyecto busca reconocer la importancia que tiene el fitness desde la implementación del pilates como una estrategia educativa que permite promover las capacidades psicomotrices de los niños y niñas en grado preescolar. Lo anterior, dando cumplimiento a las exigencias del MEN en relación con la formación integral que se debe brindar en las instituciones educativas. Para Schönhaut, *et al.*, (2010) manifiestan que: “el desarrollo psicomotor (DSM) es un proceso evolutivo, multidimensional e integral, mediante el cual el individuo va dominando progresivamente habilidades y respuestas cada vez más complejas” (p. 124).

En perspectiva de lo expuesto anteriormente, es imperante que los niños y niñas puedan desarrollar habilidades psicomotrices mediante la implementación de estrategias pedagógicas que permita a los estudiantes reconocer la importancia de la educación física, en este caso en particular, mediante el uso del método pilates. Además, se requiere de planes de estudio coherentes y pertinentes que permitan a los docentes contar con herramientas que posibiliten la consecución de habilidades y destrezas desde los primeros años de formación escolar, así como el desarrollo de habilidades socio-emocionales que pueden ser desarrolladas o potenciadas desde la educación física.

El método Pilates brinda la oportunidad a los estudiantes de aplicar diversas habilidades en la realización de las tareas y actividades durante las clases. Por consiguiente, resulta de gran importancia que los docentes incorporen diversas estrategias pedagógicas que fomenten el desarrollo de las competencias correspondientes a cada edad de los niños y niñas, lo que permitirá el desarrollo de otras habilidades necesarias para su crecimiento personal y académico.

2.1. Perspectiva desde el enfoque Humanista, "Teoría del aprendizaje sociocultural - enfoque psicosocial"

La teoría del aprendizaje sociocultural de Bandura se centra en el aprendizaje a través de la observación y la imitación de los modelos sociales que nos rodean. Según Bandura (1977), el aprendizaje por observación implica la adquisición de nuevas habilidades, actitudes y valores, así como la modificación de las conductas ya existentes. Este proceso se produce mediante la observación del comportamiento de los demás y la retroalimentación que recibimos de nuestra propia conducta.

El enfoque psicosocial de la teoría del aprendizaje sociocultural de Bandura destaca la importancia del ambiente social en el que se desarrolla el aprendizaje. Según Bandura (1989), "el ambiente es un conjunto de condiciones que actúan sobre el individuo y lo afectan en su desarrollo y funcionamiento". En este sentido, el ambiente social en el que se desenvuelve el aprendizaje juega un papel fundamental en la adquisición de nuevos conocimientos.

Desde una perspectiva humanista, la teoría del aprendizaje sociocultural de Bandura se relaciona con la idea de que el ser humano es un ser activo que construye su propia realidad y que está en constante búsqueda de significado y propósito en su

vida. De esta manera, el aprendizaje es un proceso intrínseco al ser humano, que se desarrolla a través de la interacción con su entorno y su cultura.

Para Bandura, el aprendizaje es un proceso continuo que se produce a lo largo de toda la vida y que está influenciado por múltiples factores, como la experiencia previa, la motivación, las emociones y el ambiente social en el que se desenvuelve el individuo. En este sentido, su teoría del aprendizaje sociocultural se ha convertido en un referente para entender cómo se produce el aprendizaje en el contexto social y cómo podemos fomentarlo y mejorarlo.

En conclusión, la teoría del aprendizaje sociocultural de Bandura ha sido un aporte significativo en el campo de la psicología. La noción de autoeficacia, el concepto de modelamiento y la aplicación práctica de la teoría en diferentes campos son algunos de los aportes más destacados de esta teoría. La teoría de Bandura ha permitido comprender la importancia de los factores ambientales y sociales en el proceso de aprendizaje y en el comportamiento humano en general.

2.2. Perspectiva desde el enfoque pedagógico, "teoría del conocimiento constructivista"

La teoría del conocimiento constructivista en el enfoque pedagógico sostiene que el aprendizaje es un proceso activo y personal en el que los estudiantes construyen su propio conocimiento a través de la interacción con su entorno y la

reflexión sobre sus propias experiencias. Como afirma Jonassen (1991), "el aprendizaje se produce cuando el estudiante construye significado a partir de la experiencia" (p. 2).

La teoría constructivista de Piaget muestra una manera concreta de entender y explicar las formas en las que el individuo obtiene un conocimiento, brindando mayor énfasis en el niño y enfocando a este como el eje principal de su propio aprendizaje, se plantea que el conocimiento se construye a partir de interacciones con el entorno, lo que le permite al sujeto crear sus propios recuerdos, experiencias, actitudes, percepciones, etc.

Es así que Piaget afirma que "los principios de la lógica comienzan a desarrollarse antes que el lenguaje y se generan a través de las acciones sensoriales y motrices del bebé en interacción e interrelación con el medio, especialmente con el medio sociocultural" (Valdez Velázquez, 2014)

De acuerdo con lo anterior se puede decir que la capacidad cognitiva y la inteligencia tienen una amplia relación con el medio social (entorno) y con el desarrollo físico (experiencias); que el desarrollo lógico del ser humano se amplía desde el momento 0 (cero) gracias a la interacción de este con su entorno, lo que nos lleva a la construcción de nuevos conocimientos a partir de las vivencias y el desarrollo de experiencias.

Desde este punto, se puede hablar de términos como la asimilación y acomodación, capacidades mencionadas por Jean Piaget como innatas que se desarrollan gracias a los estímulos que se reciben en cada etapa de la vida.

“La asimilación se refiere a la incorporación de información proveniente del medio ambiente a la estructura cognitiva, en aras de conformar nuevos esquemas... Por su parte, la acomodación se caracteriza por procesar los insumos o productos derivados de la asimilación, es decir, constituye la reestructuración de los esquemas existentes con el fin de construir estructuras armónicas desde las cuales sea posible la adaptación al mundo...” (Fontaines & Rodriguez, 2008)

Ahora bien, Piaget plantea la existencia de 4 etapas de desarrollo cognoscitivo que se efectúan durante el proceso evolutivo del niño, estas son:

- Periodo sensoriomotor (de 0 a 2 años)
- Periodo preoperatorio (de 2 a 7 años)
- Periodo de las operaciones concretas (de 8 a 12 años)
- Periodo de las operaciones formales (de 12 a 16 años)

Si bien todas las etapas de desarrollo son importantes para el ser humano, este proyecto curricular particular hará énfasis en la segunda etapa, que abarca el periodo preoperatorio (de 2 a 7 años) que especifica la capacidad de representación, donde el niño logra crear imágenes mentales a partir de sus realidades, empieza a imitar las acciones de los actores de su entorno (adultos y pares), adicional empieza a mostrar signos de juego simbólico y la mejora de sus competencias lingüísticas es notable.

Esta etapa cuenta con unas características, que junto al lenguaje le permitirán la adquisición de mayor conocimiento y un mejor entendimiento en los siguientes periodos, entre estas:

- La centralización: esta característica se enfoca en que el estudiante solo podrá centrar su atención en una situación a la vez y se enfocan en el yo, como pensamiento principal.
- Artificialismo: En esta característica, el niño cree que todo aquello que puede percibir, es creado por el hombre.
- El Animismo: Se enfoca en que todo lo existente, posee sentimientos propios y tiene un fin.
- El egocentrismo: Su base es en la importancia del yo, no desde el egoísmo sino a partir de la no posibilidad de ponerse en la situación del otro.
- El Juego: en esta característica, el niño puede empezar a jugar sin interactuar con el otro, creando amigos imaginarios o generando juegos de roles.

Dicho lo anterior, desde la etapa preoperacional, empieza a jugar un papel significativo el docente, ya que puede entrar entendiendo al estudiante y fomentando experiencias, puede también estimular el desarrollo psicomotriz del niño, orientar y aportar al desarrollo cognitivo; esta teoría permite a los educadores entender con claridad las fases por las que pasan los niños, sus etapas y formas de aprendizaje.

Para concluir, se puede afirmar que, si tenemos claros estos estadios de desarrollo, será más fácil adaptar los espacios educativos, las planeaciones, los materiales y las actividades para las diferentes edades y necesidades de los estudiantes, también desde esta perspectiva, el rol del profesor es el de facilitador del aprendizaje, creando un ambiente en el que los estudiantes puedan explorar, experimentar y compartir sus ideas. Como señala Vygotsky (1978), "el aprendizaje es un proceso social y colaborativo en el que el profesor y los compañeros pueden

proporcionar el andamiaje necesario para que el estudiante construya su propio conocimiento" (p. 17).

2.3. Perspectiva desde el enfoque disciplinar "tendencia de la educación física, la psicomotricidad"

La tendencia actual de la educación física es la de utilizar la psicomotricidad como herramienta pedagógica para el aprendizaje motor y la formación integral de los estudiantes. La psicomotricidad en la educación física también se enfoca en la promoción del trabajo en equipo, la cooperación y la inclusión de todos los estudiantes en el aprendizaje. Como señala Blanco (2018), "la psicomotricidad vista desde la educación física puede ser una herramienta muy útil para fomentar la inclusión y el respeto a la diversidad, ya que permite trabajar con cada estudiante de manera individualizada" (p. 34).

De acuerdo con Ajuriaguerra (1974) como se citó en Semino (2016): Se entiende por psicomotricidad a la actuación de un niño ante unas propuestas que implican el dominio de su cuerpo; así como la capacidad de estructurar el espacio en el que se realizarán estos movimientos al hacer la interiorización y la abstracción de todo el proceso. (p,25)

En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante ya que influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas

Se consideran tres niveles de importancia:

- a) A nivel motor, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal.
- b) A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño.
- c) A nivel social y afectivo, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás”. (Semino, 2016, p.31)

La educación es una disciplina compleja que involucra múltiples perspectivas y enfoques. En este texto, exploraremos la relación entre tres aspectos: la perspectiva humanista, la teoría del aprendizaje sociocultural de Bandura, con enfoque de una pedagogía activa, la tendencia de la educación física y la psicomotricidad.

Comencemos con la perspectiva humanista, que se centra en el desarrollo personal y la autorrealización. Este enfoque sostiene que cada persona tiene un potencial único y que la educación debe ayudar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial. Desde esta perspectiva, el educador debe ser un facilitador del aprendizaje, en lugar de un mero transmisor de información.

Por último, la tendencia de la educación física y la psicomotricidad tiene como uno de sus focos el desarrollo físico y motor de los estudiantes. Esta perspectiva sostiene que el movimiento y la actividad física son fundamentales para el aprendizaje, y que el desarrollo motor debe ser un objetivo clave de la educación. Desde esta perspectiva, el educador debe crear situaciones de aprendizaje en las que los estudiantes puedan moverse y participar en actividades físicas y deportivas. En resumen, aunque cada una de estas teorías fundamentan este PCP desde lo

humanístico, lo pedagógico y lo disciplinar, todas comparten la idea de que la educación debe ser un proceso activo y participativo, en el que el estudiante es un ente activo en su propio aprendizaje. Los educadores deben ser facilitadores, creando situaciones de aprendizaje en las que los estudiantes puedan interactuar con su entorno, colaborar con otros y construir su propio conocimiento, mientras se desarrollan de manera física y motriz y se acercan a su potencial de autorrealización.

2.4 Marco Conceptual

2.4.1. Las relaciones sociales y la población

Las relaciones sociales son una parte fundamental de la vida humana y son necesarias para el bienestar individual y colectivo. Según el psicólogo Abraham Maslow, en su teoría de la jerarquía de necesidades, las relaciones sociales se encuentran en el tercer nivel de las necesidades humanas, después de las necesidades fisiológicas y de seguridad. Es decir, la necesidad de pertenencia y de amor es una necesidad básica para el ser humano.

Las relaciones sociales tienen una gran importancia en la población, ya que pueden influir en la salud mental y física de las personas. Un estudio publicado en la revista científica PLoS Medicine encontró que las personas con relaciones sociales sólidas tienen un 50% más de posibilidades de sobrevivir a largo plazo en comparación con las personas que poseen relaciones sociales débiles. Además, otro estudio realizado por la Universidad de Harvard encontró que las personas con relaciones sociales fuertes tienen menos probabilidades de desarrollar enfermedades cardíacas y tienen una mejor capacidad para manejar el estrés.

La calidad de las relaciones sociales también puede tener un gran impacto en la salud mental. Un estudio publicado en la revista *Health Psychology* encontró que las personas con relaciones sociales de alta calidad tienen menos probabilidades de experimentar depresión y ansiedad. Además, según la Organización Mundial de la Salud, "la exclusión social, la discriminación y la falta de acceso a los recursos y servicios básicos pueden aumentar el riesgo de enfermedades mentales".

Las relaciones sociales también pueden influir en la felicidad y el bienestar general de las personas. Según un estudio publicado en la revista *Journal of Happiness Studies*, las personas con relaciones sociales fuertes tienden a ser más felices y satisfechas con sus vidas que las personas con relaciones sociales débiles. Además, según un informe de la Fundación para la Salud Mental, "la soledad y el aislamiento social pueden tener un efecto negativo en la salud mental, incluyendo la depresión y la ansiedad". En resumen, las relaciones sociales son una parte fundamental de la vida humana y tienen una gran importancia en la población. Las relaciones sociales pueden influir en la salud mental y física de las personas, la felicidad y el bienestar general. Es importante mantener y fomentar relaciones sociales sólidas y de alta calidad para promover el bienestar individual y colectivo.

En virtud de lo anterior, el método pilates permite que los estudiantes puedan establecer un acercamiento entre pares, puesto que se requiere concentración, ejecución de ejercicios y realización de actividades en las cuales el trabajo en equipo es indispensable, así como el respeto por el espacio y la actividad que cada estudiante esté llevando a cabo.

2.4.2. Método Pilates

Los procesos de formación desde la perspectiva de la actividad física permiten a los seres humanos desarrollar habilidades y competencias como parte del fortalecimiento de aspectos diferentes a los académicos y disciplinarios. Por tal motivo, la implementación de actividades lúdicas y físicas en el aula de clase promueve capacidad de relacionamiento y desarrollo psicomotor necesarios para el desarrollo integral de los estudiantes en cualquier etapa de formación. Por ende, el uso del método pilates permite que los niños, niñas y jóvenes puedan ampliar su escenario formativo más allá de la trasmisión de conocimientos y procesos académicos.

Para iniciar el recorrido conceptual Pilates y Miller (1995) explican en el libro: *Return to Life through Contrology*, los autores manifiestan la importancia del método que fue creado por ellos donde se establecen de forma detalla diferentes los ejercicios, poses e instrucciones fundamentales para el trabajo en colchoneta. Asimismo, se indica que el método pilates permite la práctica de deporte donde se usan conceptos de un cuerpo y mente equilibrados, y extraídos del enfoque defendido por los antiguos griegos, estos son los ejercicios que continúan sosteniendo una revolución mundial en estrategias de fitness y técnicas de ejercicio.

Por otro lado, el método pilates ha sido un proceso evolutivo donde se han destinado décadas de estudio científico e investigativo en relación con diversidad de dolencias físicas que imposibilitan el buen funcionamiento del cuerpo y de la mente. Por tanto, son diversos los proyectos que han aportado a la consolidación del método pilates como un mecanismo de sanación, equilibrio y desarrollo personal y mental.

Las personas que practican Pilates en la actualidad siguen desarrollando este método a través de la presentación de nuevas formas y enfoques creativos que incluyen movimientos circulares, posturas en posición de pie y ejercicios de fortalecimiento del núcleo utilizando diversos accesorios como tubos, pesas, varillas, bandas, círculos mágicos, mini-bolas, pelotas de estabilidad, rodillos de espuma, entre otros (Pilates y Meller, 1995).

Considerando lo anterior, Isacowitz (2019) explica que el método pilates, tal como lo manifestó Pilates su creador, buscaba potenciar habilidades y destrezas en niños, niñas y jóvenes en pro de una mejor salud, es decir, que por medio de la actividad física se pudiera complementar aquellos que la academia en muchas ocasiones dejaba de lado. En ese sentido, desde las enseñanzas, su condición física y el nivel con que se ejecutaban los ejercicios. Por tal motivo, Pilates presentó influencias desde la gimnasia, el yoga, las artes marciales, el boxeo y aspectos encaminados desde los sistemas filosóficos orientales u occidentales.

Por tal motivo, desde la perspectiva del método pilates se buscaba un sistema de enseñanza que fuese parte del proceso formativo de los centros educativos y universidades. Asimismo, el autor señalaba que es indispensable que desde las pequeñas personas debían recibir formación sobre el cuerpo humano y, sobre todo, que esa información fuese sencilla y que todos puedan acceder a ella (Lemas, *et al.*, 2019). En palabras de Soares, *et al.*, (2022):

La práctica de ejercicios físicos de forma regular viene siendo defendida por profesionales del área de la salud ya hace algunas décadas como la principal forma de mantener o mejorar el bienestar y la calidad de vida de la población de forma general (p. 80).

Por consiguiente, el método pilates se caracteriza en el grupo de las prácticas corporales psicomotrices, pues independientemente de que el practicante realice su clase de forma individual o colectiva, él estará centrado en sí mismo, sin interferir o ser interferido por las acciones de otro individuo, incluso con el profesional orientando su práctica.

2.4.1.1. Beneficios del método pilates

El método Pilates ha sido reconocido por sus beneficios en el desarrollo psicomotor de niños preescolares. Según un estudio realizado por Armijo-Olivo *et al.* (2016), la práctica regular del método Pilates puede mejorar la postura, la coordinación, el equilibrio, la fuerza muscular y la flexibilidad en niños preescolares. Además, la práctica del método Pilates puede ser una forma segura y efectiva de ejercicio físico para niños, ya que se enfoca en el control del movimiento y la alineación corporal, lo que ayuda a prevenir lesiones.

Comparado con otros métodos y técnicas de enseñanza, el método Pilates ha demostrado ser una forma efectiva de mejorar el desarrollo psicomotor de los niños preescolares. Según un estudio realizado por Wallmann *et al.* (2016), la práctica de Pilates mejoró significativamente la postura, el equilibrio y la coordinación en comparación con un grupo de control que no practicaba Pilates. Otro estudio realizado por Borrego *et al.* (2019) encontró que la práctica de Pilates mejoró la fuerza muscular y la flexibilidad en niños preescolares.

Además, el método Pilates también puede tener beneficios en el desarrollo cognitivo y socioemocional de los niños preescolares. Según un estudio realizado por

Donath, *et al.*, (2016), la práctica del método Pilates mejoró significativamente la atención y la concentración en niños preescolares. Además, la práctica de Pilates también puede mejorar la autoestima y la autoimagen en los niños, ya que ayuda a mejorar la postura y la apariencia física (Borrego, *et al.*, 2019).

En conclusión, el método Pilates puede ser una forma segura y efectiva de ejercicio físico para mejorar el desarrollo psicomotor de los niños preescolares. En comparación con otros métodos y técnicas de enseñanza, el método Pilates ha demostrado ser efectivo en mejorar la postura, el equilibrio, la coordinación, la fuerza muscular y la flexibilidad. Además, la práctica de Pilates también puede tener beneficios en el desarrollo cognitivo y socioemocional de los niños preescolares.

2.4.3. Desarrollo psicomotor en la infancia

El desarrollo psicomotor en la infancia es un proceso complejo y continuo que implica la adquisición de habilidades físicas y cognitivas fundamentales. Según Piaget (1952), el desarrollo psicomotor se divide en varias etapas y subetapas, cada una con características y habilidades específicas. En las primeras etapas, el desarrollo motor se basa en gran medida en los movimientos reflejos, pero a medida que el niño crece, se desarrollan habilidades más complejas como la coordinación de los movimientos finos y gruesos.

El desarrollo psicomotor también tiene un impacto significativo en el desarrollo cognitivo y socioemocional de los niños. Por ejemplo, se ha demostrado que el desarrollo de las habilidades motoras finas y gruesas está asociado con un mejor desempeño en las habilidades de lectura y escritura, así como en la resolución de

problemas matemáticos (Gabbard, 2008). Además, el desarrollo motor también influye en la socialización y las relaciones interpersonales, ya que los niños que tienen dificultades con el movimiento pueden experimentar problemas de autoestima y de relación con sus compañeros (Barnett, *et al.*, 2009).

Es importante destacar que el desarrollo psicomotor no es un proceso uniforme y puede verse afectado por factores biológicos, sociales y ambientales. Los niños que tienen problemas de salud o que viven en condiciones adversas pueden experimentar retrasos en el desarrollo motor (Hernández, 2011). Por lo tanto, es esencial que los educadores y profesionales de la salud comprendan el proceso del desarrollo psicomotor y estén capacitados para detectar y abordar los problemas que puedan surgir.

2.4.3.1. Desde la perspectiva de la teoría del desarrollo humano.

Esta teoría hace referencia al estudio del desarrollo humano desde la infancia hasta la edad adulta, y cómo las personas cambian y se desarrollan física, cognitiva y socialmente a lo largo de su vida. El desarrollo psicomotriz en la infancia es un aspecto clave de la teoría del desarrollo humano, ya que se refiere al desarrollo físico y mental del niño y cómo éstos interactúan entre sí.

El desarrollo psicomotor en la infancia incluye habilidades físicas como gatear, caminar y correr, así como habilidades mentales como la capacidad de pensar, aprender y resolver problemas. Según la teoría del desarrollo humano, el desarrollo

psicomotor en la infancia es un proceso continuo que se produce a través de etapas predecibles y secuenciales.

La comprensión de cómo los niños desarrollan habilidades psicomotoras en la infancia es importante para entender cómo se desarrollan las habilidades cognitivas, sociales y emocionales en etapas posteriores de la vida. Por lo tanto, el estudio del desarrollo psicomotor y el potenciarlo desde la psicomotricidad en la infancia es un aspecto clave de la teoría del desarrollo humano y ayuda a los profesionales de la salud, educadores y padres a entender cómo apoyar el crecimiento y desarrollo saludable de los niños.

2.4.3.2. Evaluación y medición del desarrollo psicomotriz

La evaluación y medición del desarrollo de habilidades psicomotrices en niños preescolares es esencial para identificar posibles retrasos o alteraciones en el desarrollo motor. Existen varios métodos y técnicas de evaluación y medición del desarrollo psicomotriz en niños preescolares, siendo una de las más utilizadas la Escala de Desarrollo Motor (EDM) de Rosa Neto (2002). Esta escala permite evaluar el desarrollo motor grueso y fino, la coordinación y el equilibrio en niños preescolares y ha sido validada en diferentes poblaciones (Fernández-Rodríguez, *et al.*, 2019).

Otro método de evaluación y medición del desarrollo es el Test de Peabody de Desarrollo Motor (PDMS-2), que evalúa el desarrollo en niños de 0 a 6 años. Este test ha demostrado ser válido y fiable en diferentes poblaciones y es utilizado por muchos profesionales de la salud y la educación (Fernández-Rodríguez, *et al.*, 2019).

Además de estas herramientas, también se utilizan pruebas específicas para evaluar la coordinación motora, el equilibrio y la percepción visomotora en niños preescolares. Una de estas pruebas es el Test de Educación Física de Ulrich (1985), que evalúa la coordinación motora gruesa y fina en niños de 4 a 6 años. También se utiliza el Test de Equilibrio en Niños Pequeños (TEP) de Kiphard y Schilling (1974) para evaluar el equilibrio estático y dinámico en niños preescolares.

Una vez realizada la evaluación, se analizan los resultados obtenidos para determinar si el niño presenta algún retraso o alteración en el desarrollo psicomotor. En caso afirmativo, se diseñan intervenciones específicas para mejorar el desarrollo de habilidades motorices. Es importante destacar que la evaluación y medición debe ser realizada por profesionales capacitados en el área.

En perspectiva de lo anterior, existen varios métodos y técnicas de evaluación y medición del desarrollo en niños preescolares, siendo las más utilizadas la Escala de Desarrollo Motor y el Test de Peabody de Desarrollo Motor. Además, existen pruebas específicas para evaluar la coordinación motora, el equilibrio y la percepción visomotora. Es esencial realizar una evaluación y medición adecuada del desarrollo psicomotor para identificar posibles retrasos o alteraciones en el desarrollo y poder diseñar intervenciones específicas a partir de la psicomotricidad para mejorar el mismo.

2.4.4. Implementación del método Pilates en el ámbito de la educación física

El método Pilates se relaciona estrechamente con la tendencia psicomotriz, ya que su enfoque principal es el desarrollo del control consciente y preciso del cuerpo, lo que implica la coordinación entre los movimientos, la respiración y la concentración

mental. Estos aspectos son fundamentales en la tendencia psicomotriz, que busca el desarrollo de la motricidad global y fina, la percepción corporal, la lateralidad y la organización espacial y temporal.

Además, el método Pilates incluye ejercicios que buscan la integración de los diferentes segmentos corporales y la mejora de la postura y el equilibrio, aspectos que también son centrales en la tendencia psicomotriz. De esta manera, el método Pilates puede ser considerado como una herramienta útil para trabajar aspectos psicomotores en niños y adultos, contribuyendo al desarrollo integral de la persona.

La implementación del método Pilates en el ámbito de la educación física se ha convertido en una opción popular para el desarrollo psicomotor en niños preescolares. El método Pilates se basa en una serie de ejercicios que se centran en el control del movimiento y la estabilización del cuerpo a través de la respiración y la alineación postural. Se ha demostrado que la implementación del método Pilates en programas de enseñanza para niños preescolares tiene beneficios significativos en el desarrollo de habilidades psicomotrices (González, *et al.*, 2020).

El diseño e implementación de programas de enseñanza basados en el método Pilates para niños preescolares requiere de la adaptación de los ejercicios a las características y necesidades de los niños de esta edad. Es importante tener en cuenta que los ejercicios deben ser divertidos y atractivos para los niños, y deben estar adaptados a su nivel de desarrollo motor. Además, se recomienda que la implementación del método Pilates se realice en combinación con otras actividades físicas y deportivas para obtener mejores resultados en el desarrollo motor (Carrillo-Expósito, *et al.*, 2020).

El análisis de la eficacia y efectividad de los programas de enseñanza basados en el método Pilates se ha realizado en diferentes estudios. Por ejemplo, en un estudio realizado por González, *et al.*, (2020) se demostró que la implementación del método Pilates en un programa de enseñanza para niños preescolares mejoró significativamente el equilibrio, la coordinación y la fuerza muscular. Además, se encontró que los niños que participaron en el programa tuvieron un aumento significativo en la autoestima y la confianza en sus habilidades motoras. Otro estudio realizado por Carrillo-Expósito, *et al.*, (2020) evaluó la eficacia de un programa de enseñanza basado en el método Pilates para niños preescolares con trastornos del espectro autista. Los resultados mostraron que la implementación del método Pilates en el programa de enseñanza mejoró significativamente el desarrollo psicomotor, la comunicación y la interacción social en los niños con autismo.

Por tal motivo, la implementación del método Pilates en el ámbito de la educación física puede ser una estrategia efectiva para el desarrollo de habilidades psicomotrices en niños preescolares. Es importante adaptar los ejercicios a las características y necesidades de los niños y combinar el método Pilates con otras actividades físicas y deportivas. Además, los programas de enseñanza basados en el método Pilates han demostrado ser eficaces en mejorar el equilibrio, la coordinación, la fuerza muscular y la autoestima en los niños preescolares.

2.4.5. Ideal del ser humano, sociedad, cultura y educación

El ideal de ser humano está intrínsecamente ligado a la sociedad, la cultura y la educación. Como seres humanos, tenemos necesidades y deseos que van más allá de lo puramente físico. Buscamos la felicidad, la realización personal y el bienestar

emocional, y para lograr esto, necesitamos ser educados en todos los aspectos de nuestra vida. La educación física y el desarrollo psicomotriz son fundamentales en este proceso educativo, es decir, deben presentar un vínculo e intención formativa a la luz de los procesos relacionados con la enseñanza de la educación física mientras se desarrollan habilidades motrices en los estudiantes. La educación física es una disciplina que se enfoca en la educación del cuerpo y el movimiento, la cual se articula con el desarrollo psicomotriz el cual se centra en la relación entre el cuerpo y la mente.

A través de la educación física, los estudiantes pueden desarrollar habilidades motoras, mejorar su salud física y aumentar su capacidad para el trabajo en equipo y la colaboración. También pueden aprender valores como la disciplina, el respeto y la perseverancia. El desarrollo psicomotriz, por su parte, tiene como objetivo desarrollar la capacidad de los estudiantes para coordinar sus movimientos y su pensamiento. Esto se logra a través de actividades que involucran la resolución de problemas, la toma de decisiones y la creatividad. Al desarrollar habilidades psicomotoras, los estudiantes pueden mejorar su capacidad para aprender y tener éxito en diferentes áreas de su vida.

En ambos casos, la educación física y el desarrollo psicomotriz, están enmarcados en un contexto cultural y social. La educación física, puede variar según las diferencias culturales y geográficas. Por ejemplo, la educación física en una sociedad oriental puede enfatizar más la meditación y el yoga, mientras que en una sociedad occidental puede enfocarse más en deportes de equipo y competencias. La cultura y la sociedad también influyen en el ideal de ser humano. En algunas

sociedades, se valora más la fortaleza física y la competitividad, mientras que en otras se valora más la paz interior y el equilibrio emocional.

En resumen, el ideal del ser humano está relacionado con la educación, la cultura y la sociedad en donde se busca un ser capaz de disfrutar de los espacios académicos siendo emocionalmente activo generando relaciones efectivas con su ambiente. La educación física y el desarrollo psicomotriz son herramientas importantes para lograr este ideal, ya que ayudan a los estudiantes a desarrollar habilidades motoras y psicológicas que les permiten tener un mejor desempeño en las diferentes áreas de su vida. Al mismo tiempo, estos enfoques están influenciados por la cultura y la sociedad, lo que hace que la educación física y el desarrollo psicomotriz varíen de una sociedad a otra.

3. Capítulo 3: Metodología

El enfoque metodológico para alcanzar el objetivo, podría ser un enfoque didáctico y lúdico que promueva la participación activa y el interés de los niños y niñas. El tipo de método a utilizar sería el método Pilates adaptado a las necesidades y características de los niños y niñas en edad preescolar. Las técnicas podrían incluir ejercicios de respiración, estiramientos, fortalecimiento muscular y trabajo postural. Los instrumentos necesarios podrían ser colchonetas, pelotas de Pilates, cintas elásticas y otros accesorios que permitan la realización de los ejercicios de forma segura y efectiva.

En el caso de analizar el impacto del método Pilates en el desarrollo de habilidades psicomotrices de niños preescolares desde el área de educación física, la

metodología cualitativa puede ser muy útil. En primer lugar, como técnica para la recolección de información es la observación participante para registrar y analizar las reacciones de los niños mientras practican el método Pilates. Esto permitiría identificar si los niños disfrutaban de las actividades y si se sienten motivados a participar.

Adicionalmente, proporcionará información valiosa sobre cómo los niños perciben las actividades, cómo afectan su desarrollo psicomotor y si se sienten cómodos y seguros mientras las realizan. Otra técnica útil en la metodología cualitativa es el análisis de documentos, como registros de la asistencia y el progreso de los niños en las clases de educación física, para comprender cómo el método Pilates influye en el desarrollo de habilidades psicomotrices de los niños a lo largo del tiempo.

Es importante destacar que la metodología cualitativa no busca establecer relaciones causales entre variables, sino más bien comprender la complejidad de la experiencia humana y cómo las personas perciben y dan sentido a los fenómenos que están siendo estudiados. Por lo tanto, esta metodología sería una herramienta valiosa para analizar el impacto del método Pilates desde el área de educación física, ya que permitiría una comprensión más profunda de las percepciones y experiencias de los participantes. En la tabla 1, se presenta la matriz de intervención considerando las categorías de análisis y el desarrollo de la propuesta de intervención.

Tabla 2. Matriz de intervención.

Tabla No. 1 MATRIZ DE RELACIONES								
El método pilates como estrategia pedagógica de la psicomotricidad para la etapa preescolar								
Desarrollo psicomotor	Motriz			Expresión corporal			Ejes de relación	Temas
Emocional	Trabajo conjunto emocional – trabajo emocional que	Percepción del yo interno y reconocimiento del cuerpo.	Significación de la experiencia.	Relaciones con el entorno	Expresiones y emociones.	Percepción del entorno y su cuerpo.	Integrado o Biopsicosocial.	Identifica su cuerpo, sus partes y las partes que lo conforman.
		Escucha activa.	Trabajo con el otro desde las diferencias.		Reconocimiento del cuerpo y su motricidad. Uso del método pilates.	Reconocimiento de los gestos y el lenguaje.		Reconoce las emociones que experimenta internamente y las que surgen en relación a las experiencias con el ambiente y las personas que lo rodean, mediante la implementación del método pilates.
								Escucho y reconozco que las ideas de mis compañeros(as) son importantes y me permiten crecer.

	p o							
Cognit o	A p r e n d i z a j e a u t ó n o m o	Reconocimiento de las problemáticas del entorno.	Actitudes autónomas	A p r e n d i z a j e d i r i g i d o	Seguimiento de normas de trabajo individual y autónomo.	Aplica los conceptos de la motricidad y los utiliza para mover el cuerpo.	Comu nicati vo – lúdico .	Promover el trabajo en equipo, desde el reconocimiento de sus movimientos.
		importancia de la motricidad y su impacto en el cuerpo.			Seguimiento de normas y reglas.	Relación de mis prácticas con la sociedad y mi entorno por medio del método pilates.		
			relaciones entre la motricidad y el movimiento.		Conciencia corporal. Implementación del método pilates.	Postura adecuada y acorde al movimiento.		Desarrolla valores y habilidades desde el trabajo con el otro.
	Autocontrol.	Importancia del movimiento		Calentamiento, preparación y desarrollo de las actividades.	Capacidad de mantener una relación adecuada entre nuestras partes corporales por medio del movimiento.			
					Aplica conocimientos de la asignatura en la implementación de ejercicios.			
					Explica y comprende las normas que permiten el desarrollo de cada actividad.			
					Desarrollo capacidades motrices vinculando los conocimientos adquiridos en el proceso formativo.			
				Ubico mi cuerpo en tiempo y espacio determinado.				

Conductual	Relación interpersonal	Respeto y acato las normas para cada una de las actividades.	Me expreso con seguridad y respeto la importancia del otro.	INTERPRETACIÓN CORPORAL	Función tónica	Control postural.	Kinesésico y de movimiento	Habilidad para mantener una correcta interacción entre las diferentes partes del cuerpo.
						Capacidades coordinativas.		Desarrollo y mejora de habilidades como mantener el equilibrio, coordinar movimientos y aumentar la resistencia física.
						Lateralidad.		Tengo la habilidad de situar mi cuerpo en un tiempo y espacio específico cuando se desarrollan actividades mediante el método pilates.
						Capacidad sensorial		Identifico mis pensamientos y emociones que se manifiestan a través de mi comportamiento, para así poder establecer conversaciones significativas cuando se desarrollan ejercicios relacionados con el método pilates.
						Control motor.		Mejorar procesos motrices por medio de trabajos de motricidad gruesa y fina.
					Praxis expresiva.	Expresividad		
						Interacción motriz		

Fuente: Elaboración propia.

La educación física es una disciplina fundamental en el desarrollo de los niños, puesto que contribuye a mejorar su salud, su bienestar físico y mental, y su capacidad para interactuar con su entorno. En este sentido, el método Pilates se presenta como una estrategia educativa muy interesante para trabajar con niños preescolares desde el área de educación física.

Según Romero y Cordero (2019), el método Pilates se puede utilizar en la educación física para niños de preescolar porque "promueve el desarrollo de habilidades motoras básicas, la mejora de la postura, la coordinación y el equilibrio, y contribuye a la prevención de lesiones musculoesqueléticas" (p. 129). Además, el método Pilates se enfoca en la respiración y la conciencia corporal, lo que permite a los niños aprender a controlar su cuerpo y su mente. En relación con el desarrollo psicomotor, el método Pilates se puede utilizar para estimular el desarrollo de habilidades básicas como la coordinación, la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio. Según Gómez y Chiroso (2015), "el método Pilates es muy útil para el desarrollo de la coordinación visomotora, la capacidad de equilibrarse y el control postural, y puede ayudar a mejorar la orientación espacial y la percepción corporal de los niños" (p. 34).

Por otro lado, la motricidad se refiere a la capacidad del niño para realizar movimientos coordinados y precisos. En este sentido, el método Pilates se presenta como una herramienta muy útil para mejorar la motricidad de los niños. Según Romero y Belén (2018), "el método Pilates se enfoca en la activación de los músculos profundos, lo que permite a los niños mejorar la estabilidad y el control de su cuerpo, y desarrollar su motricidad fina y gruesa" (p. 110).

Finalmente, la expresión corporal es una disciplina que permite al niño expresar sus emociones y sentimientos a través del movimiento y la danza. En este sentido, el método Pilates se puede utilizar para estimular la expresión corporal de los niños preescolares. Según Lourdes Pérez (2018), "el método Pilates favorece la integración sensorial, lo que permite a los niños explorar su cuerpo y sus movimientos de manera creativa, y expresarse a través del movimiento y la danza" (p. 57). Por tal motivo, la matriz permite identificar la relación que se da entre los estándares de competencia del área de ciencias naturales, los componentes que se desprenden de los estándares y la importancia de estos al vincular el método pilates al proceso formativo.

La expresión corporal y la psicomotricidad están estrechamente relacionadas, ya que ambas buscan el desarrollo y la integración de las capacidades motrices, emocionales y cognitivas de la persona. La expresión corporal se enfoca en la comunicación no verbal, utilizando el cuerpo como medio de expresión y comunicación. A través de la expresión corporal, se pueden transmitir emociones, sentimientos y pensamientos de una manera creativa y artística, lo que favorece el desarrollo emocional y cognitivo del individuo.

Por otro lado, la psicomotricidad busca el desarrollo armónico del cuerpo y la mente, trabajando aspectos como la motricidad global y fina, la percepción corporal, la organización espacial y temporal, la lateralidad, el equilibrio y la coordinación. Estos aspectos son esenciales para el desarrollo de habilidades psicomotrices y la integración de las capacidades motrices, emocionales y cognitivas. Por tanto, la expresión corporal y la psicomotricidad comparten objetivos y enfoques similares, ya que ambas buscan el desarrollo integral de la

persona a través de la integración de las capacidades motrices, emocionales y cognitivas.

En ese sentido, el método Pilates se presenta como una estrategia educativa muy interesante para trabajar con niños preescolares desde el área de educación física. El método Pilates contribuye al desarrollo psicomotor y la motricidad, y estimula la expresión corporal de los niños, lo que permite mejorar su bienestar físico y emocional.

La tabla proporciona una matriz de relaciones que muestra la correspondencia entre el método Pilates orientado al desarrollo psicomotor de niños preescolares como estrategia educativa desde el área de educación física y diferentes aspectos relacionados con el desarrollo psicomotriz de los estudiantes de la I. E. y en particular en el área de educación física para niños de preescolar. La tabla se divide en cinco ejes de análisis: emocional, biopsicosocial, cognitivo-lúdico, importancia del movimiento y conductual. En cada eje de análisis, se exploran diferentes temas relacionados con el desarrollo psicomotor, la motricidad, la expresión corporal y la educación física para niños de preescolar.

En el eje emocional, se destacan temas como el trabajo en equipo, la percepción del yo interno y el reconocimiento del cuerpo, la expresión de emociones y la percepción del entorno y su cuerpo. Se enfatiza en la importancia de reconocer y administrar las emociones que experimentan internamente y las que surgen en relación a las experiencias con el ambiente y las personas que lo rodean, mediante la implementación del método Pilates.

En el eje biopsicosocial, se exploran temas como la identificación del cuerpo y sus partes, la percepción del entorno y su cuerpo, y el desarrollo de

valores y habilidades desde el trabajo con el otro. Se enfatiza en la importancia de implementar el método Pilates para el reconocimiento de las problemáticas del entorno y el desarrollo de actitudes autónomas conscientes.

En el eje cognitivo-lúdico, se destacan temas como el aprendizaje autónomo, el reconocimiento de las problemáticas del entorno, el seguimiento de normas de trabajo individual y autónomo, y la aplicación de los conceptos de la motricidad en el movimiento del cuerpo. Se enfatiza en la importancia de promover el trabajo en equipo desde el reconocimiento de los movimientos y en la relación de las prácticas con la sociedad y el entorno mediante el método Pilates.

En el eje de importancia del movimiento, se exploran temas como la capacidad de mantener una relación adecuada entre nuestras partes corporales por medio del movimiento, la postura adecuada y acorde al movimiento, el calentamiento, la preparación y el desarrollo de las actividades. Se enfatiza en la importancia de aplicar los conocimientos propios de la asignatura en la implementación de ejercicios y en el desarrollo de capacidades motrices vinculando los conocimientos adquiridos en el proceso formativo.

En el eje conductual, se destacan temas como la relación interpersonal, el respeto y acato a las normas para cada una de las actividades, la expresión con seguridad y el reconocimiento de la importancia del otro. Se enfatiza en la mejora de habilidades como mantener el equilibrio, coordinar movimientos y aumentar la resistencia física, y en la identificación de pensamientos y emociones que se manifiestan a través del comportamiento para establecer conversaciones significativas cuando se desarrollan ejercicios relacionados con el método Pilates.

3.1 Caracterización del micro contexto

Dentro del marco caracterizador, es de suma importancia dar a conocer el lugar y la población con la cual se hará dicha práctica pedagógica-educativa, de este modo todo el entramado teórico tendrá sentido, pero ahora en la praxis educativa. Ahora bien, el jardín infantil La Casa de los Niños ubicado en el municipio de Mosquera Cundinamarca, barrio Villa María será la sede para el desarrollo de este proyecto con una población que se encuentra entre los 4 y 5 años, entre niños y niñas, cursando la etapa escolar Jardín.

Mosquera, es una Ciudad Metropolitana en el departamento de Cundinamarca - Colombia, ubicada en la Provincia de Sabana Occidente, su casco urbano que limita con Bogotá, Madrid y Funza; Mosquera forma parte de la amplia área metropolitana de Bogotá. Según el Censo DANE 2023 el municipio cuenta con 87.000 habitantes los cuales están repartidos en 5 veredas, 70 barrios y 127 conjuntos.

3.2 Evaluación Formativa

En todo proceso educativo es importante incluir la evaluación para poder observar el progreso que se está brindando a la población. Según Cárdenas y Castro (2015), citando a Villareal y Salcedo (1999), la evaluación es la "actividad final del proceso de enseñanza - aprendizaje, a través de la aplicación de exámenes y la asignación de calificaciones al final del curso" (p.1). La evaluación

no solo indica los resultados cuantitativos, sino también la reflexión de la práctica y la toma de decisiones. Rivero (2007) indica que la evaluación va más allá del contexto académico, ya que se trata de una herramienta de reflexión a partir de diferentes experiencias. Es importante establecer lo que se quiere lograr con la evaluación para comprender los contextos y relaciones interpersonales y orientar las conductas asertivas. Por tanto, algunos de las pruebas a considerar para evaluar a partir del método pilates son:

1. Test de equilibrio: se puede evaluar el equilibrio de los niños y niñas a través de diferentes ejercicios de Pilates que requieran estabilidad, como el "Roll Up" o la "Plank".
2. Test de flexibilidad: se puede evaluar la flexibilidad de los niños y niñas a través de diferentes ejercicios de Pilates que impliquen estiramientos, como el "Spine Stretch" o el "Swan".
3. Test de fuerza: se puede evaluar la fuerza de los niños y niñas a través de ejercicios de Pilates que involucren el uso de su propio peso corporal, como el "Push-Up" o el "Single Leg Circle".

Por otro lado, Existen varios cuestionarios y escalas que se pueden utilizar para medir la percepción sobre el uso del método Pilates en el proceso formativo en niños y niñas de grado preescolar. A continuación, te presento algunas opciones:

1. Cuestionario de percepción del método Pilates en niños: Este cuestionario consta de preguntas diseñadas para medir la percepción de los padres y los niños sobre el método Pilates. El cuestionario se divide en tres secciones:

características personales, práctica de Pilates y percepción del Pilates. Se puede utilizar tanto para niños como para adultos y se puede adaptar para su uso en preescolares.

2. Escala de Actitudes hacia el Ejercicio en Preescolares (PAES): Esta escala es una herramienta diseñada para evaluar la actitud de los preescolares hacia el ejercicio físico. El cuestionario consta de 15 preguntas relacionadas con la actitud hacia el ejercicio y se puede adaptar para evaluar la percepción sobre el uso del método Pilates.
3. Escala de Motivación hacia el Ejercicio en Preescolares (PMES): Esta escala es una herramienta diseñada para evaluar la motivación de los preescolares hacia el ejercicio físico. El cuestionario consta de 10 preguntas relacionadas con la motivación hacia el ejercicio y se puede adaptar para evaluar la percepción sobre el uso del método Pilates.

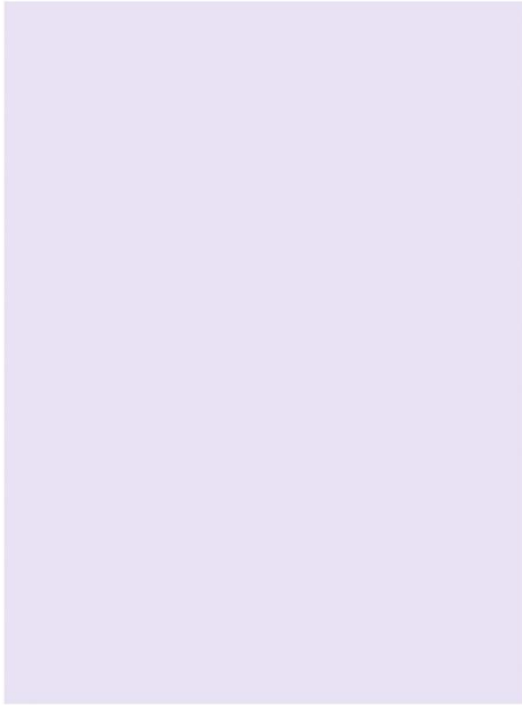
La finalidad de este proceso es lograr tener un dialogo estudiante-maestro entorno a la reflexión de la práctica una vez implementado el método pilates, evidenciando que el estudiante pueda hacer este proceso de forma autónoma y consiente en las diferentes situaciones de su vida, es por esto que se toma la decisión de conllevar al inicio un proceso de hetero evaluación y seguido a ello un proceso critico desde la autoevaluación, pues estos procesos implicaran comprender causas y consecuencias en su accionar diario.

Tabla 3. Rubrica de evaluación

	Excelente	Satisfactorio	Elemental	Inadecuado
--	-----------	---------------	-----------	------------

Ejecución Motriz	Responde a situaciones motrices diversas de manera natural y muy espontánea identificando los movimientos	Respondió a situaciones motrices sencillas y diversas con cierta habilidad identificando los movimientos y mostrando interés por mejorar la competencia motriz	Respondió a situaciones motrices sencillas y diversas con cierta habilidad identificando los movimientos y mostrando interés por mejorar la competencia motriz	Responde a algunas situaciones motrices sencillas siempre controladas o con necesidad de alguna ayuda
Recursos expresivos	Utiliza recursos expresivos del cuerpo con gran naturalidad creatividad y alto nivel de ejecución también a través de bailes y danzas sencillas como coreografías simples o Pequeños musicales	Utilizadas sus recursos expresivos del cuerpo con naturalidad también a través de bailes y danzas sencillas como coreografías simples o Pequeños Musicales mostrando interés por mejorar	Utiliza sus recursos expresivos de manera sencilla o con cierta rigidez también en bailes y danzas sencillas como coreografías simples o Pequeños musicales	Utiliza sus recursos expresivos imitando el modelo de otras compañeras u otros compañeros
Cooperación	Coopera ayuda e invita al trabajo en equipo asumiendo el liderazgo de grupo y favoreciendo las buenas relaciones entre los compañeros y las compañeras	Coopera y juega en equipo	Coopera en algunas ocasiones alternando con juego individual	Coopera siempre que siga unas instrucciones y de manera eventual

DESARROLLO DE LA SESIÓN



Ejemplo de planeación:

TEMA

EXPLORACIÓN DE MOVIMIENTOS A TRAVÉS DEL JUEGO Y EL PILATES.

DIA: _04_/_10_/_23_

LU MA MI JU VI SA DO

TIEMPO ACTIVIDAD

TIEMPO	ACTIVIDAD
15 min	Movilidad articular
15 min	Pista de Obstaculos
10 min	Introducción al pilates
5 min	Coordinación y cooperación
5 min	Vuelta a la calma
5 min	Retroalimentación
5 min	Despedida

OBJETIVOS

- DESARROLLAR HABILIDADES PSICOMOTRICES BÁSICAS COMO LA COORDINACIÓN, EL EQUILIBRIO Y LA FUERZA.

- FOMENTAR LA CREATIVIDAD Y LA SOCIALIZACIÓN A TRAVÉS DE ACTIVIDADES LÚDICAS.

- INTRODUCIR CONCEPTOS BÁSICOS DE PILATES DE MANERA DIVERTIDA.

MATERIALES

- COLCHONETAS.
- CONOS PARA DELIMITAR ÁREAS.
- AROS
- CUERDA
- PELOTAS SUAVES.
- MÚSICA.

PARA TENER EN CUENTA

OPCIONES DE MEJORA

LO HICIMOS BIEN

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. MOVILIDAD ARTICULAR (10 MINUTOS):

- COMENZAREMOS CON UNA BREVE CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE CALENTAR EL CUERPO ANTES DE HACER EJERCICIO.
- ACTIVACIÓN DE LAS ARTICULACIONES.

2. PISTA DE OBSTÁCULOS (15 MINUTOS):

- SE CREARA UN PEQUEÑO CIRCUITO DE OBSTÁCULOS, QUE CUENTE CON ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO, COORDINACIÓN Y FUERZA.
- DIVIDE A LOS NIÑOS EN GRUPOS PEQUEÑOS.
- SE BUCARA QUE EL ESTUDIANTE LOGRE RELACIONAR EL MOVIMIENTO CON ALGÚN ANIMAL Y SU SONIDO.

3. INTRODUCCIÓN AL PILATES PARA NIÑOS (10 MINUTOS):

- EJECUTAR MOVIMIENTOS DE PILATES ADAPTADOS PARA NIÑOS, COMO EL "GATO Y LA VACA", "SALUDO AL SOL" Y EL "BARCO"
- SE EXPLICARA AL ESTUDIANTE LA IMPORTANCIA DE CONCENTRARSE, RESPIRAR Y ESTIRAR.

4. COORDINACIÓN Y COOPERACIÓN (5 MINUTOS):

- SE ENTREGARA UNA PELOTA A CADA NIÑO.
- SEGUIDO DE ESTO SE EJECUTARAN ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN VISO MANUAL (LANZAR LA PELOTA AL AIRE Y ATRAPARLA, O PASARLA DE UNO A OTRO EN UN CÍRCULO).

5. VUELTA A LA CALMA (5 MINUTOS):

- ESTIRAMIENTO

6. RETROALIMENTACIÓN (5 MINUTOS):

- MOMENTO EN QUE LOS NIÑOS HACEN PREGUNTAS O COMENTARIOS SOBRE LA SESIÓN.
- CELEBRAMOS LOS LOGROS Y EL ESFUERZO DE CADA UNO.

7. DESPEDIDA (5 MINUTOS):

- ENTREGA DE "MISIÓN CUMPLIDA" COMO RECOMPENSA A SU ESFUERZO Y COOPERACIÓN EN LA SESIÓN.

Capítulo 4: Resultados

Hallazgos estructurales

En primera instancia, se llevó a cabo un acercamiento para el área de educación física y diversas investigaciones relacionadas con el método pilates, en ese sentido, se reconoce la necesidad de incluir en los planes de estudio de las instituciones los aspectos que soportan el método pilates en grado preescolar para promover el desarrollo psicomotriz de los estudiantes.

Así mismo, el método Pilates permite ser adaptado para su uso en la enseñanza de educación física a niños preescolares desde la alineación corporal, en este punto los estudiantes pueden aprender a alinear su cuerpo correctamente a través de juegos y actividades que les enseñen a mantener la postura adecuada. Esto no solo les ayudará a evitar lesiones tempranas o futuras, sino que también mejorará su postura y les dará una sensación de seguridad y confianza al momento de ejecutar cualquier acción motriz.

Por su parte la respiración es otro elemento clave del método Pilates que puede ser adaptado para su uso con niños preescolares. A través de juegos y actividades, los niños pueden aprender a respirar adecuadamente y a utilizar su respiración para controlar cuerpo y mente. Esto les ayudará a mantener la calma y a concentrarse ante cualquier circunstancia a la que sean enfrentados.

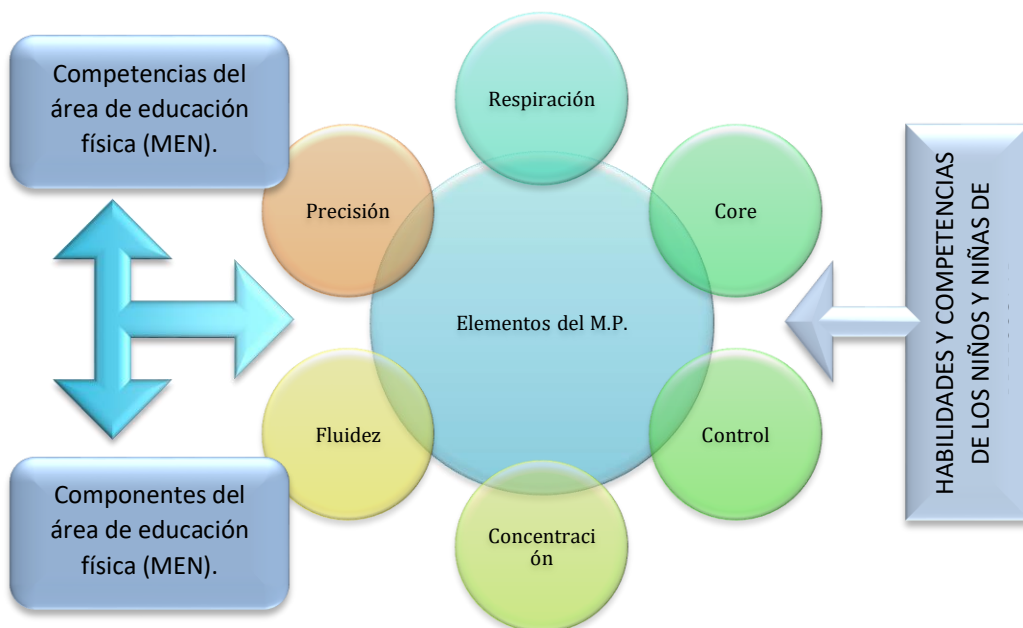
Los movimientos del Pilates y su ejecución son pieza fundamental para el trabajo en estas primeras edades, por medio de juegos y actividades lúdicas, los niños pueden aprender a realizar movimientos simples que les ayuden a mejorar su equilibrio, coordinación y control corporal. Estos movimientos pueden ser

adaptados para que sean divertidos y accesibles para los niños, lo que les motivará a seguir ejecutándolos.

Por último, la práctica regular del método Pilates puede ayudar a los niños preescolares a mejorar su salud y su bienestar en general, esto por medio de la enseñanza de elementos como la concentración, la alineación corporal, la respiración y los movimientos progresivos, los niños pueden aprender o potenciar habilidades que les ayudarán a mantenerse sanos y activos a lo largo de toda su vida.

En la ilustración 1, se presentan aquellos elementos que posibilitan el desarrollo del método pilates, en ese sentido, se recopilan algunos parámetros indispensables en la implementación de dicho método. En ese sentido, los elementos allí mencionados permiten la adaptación en los diferentes escenarios educativos, para este caso particular el trabajo con niños de preescolar. Asimismo, se resaltan aquellos indicadores que permiten que los niños y niñas puedan desarrollar habilidades y competencias desde la perspectiva de la educación física.

Ilustración 1. Elementos que conforman el método pilates (M.P.).



Fuente: Elaboración propia. Adaptado de Sánchez-Pérez (2018).

Con base en lo anterior, se establecen algunas relaciones entre los elementos que establece el método pilates y aquellos lineamientos curriculares y formativos que exige el MEN. Por tanto, se consideran aspectos que nutren los aspectos del MP y convergen en el proceso formativo desde el área de educación física, tal como se muestra en la tabla 3. En perspectiva de lo anterior, se reconoce la importancia que tiene el método pilates en virtud de mejorar los procesos de formación desde el área de educación física para los niños de preescolar. Por ende, en la tabla 3 se pone en manifiesto la importancia que tiene el método pilates para el desarrollo de diversas habilidades y competencias en niños y niñas que cursan preescolar.

Tabla 3. Elementos del MP y las competencias en educación física.

Objetivo	Competencias	Componentes	Elementos del M.P.	Habilidades a desarrollar
Identificar los principales elementos del método Pilates que pueden ser adaptados para el currículo de la educación física en preescolar.	Motriz.	Kinestésico y de movimiento.	Core	Habilidades de autonomía: Los niños deben desarrollar habilidades de autonomía, como la capacidad de vestirse y comer de manera independiente. Estas habilidades les permitirán ser más independientes y confiados en sí mismos (Scharf <i>et al.</i> , 2016).
			Concentración	Habilidades motoras finas: Los niños también deben desarrollar habilidades finas como la coordinación mano-ojo, la destreza manual y la capacidad de manipular objetos pequeños. Estas habilidades les permitirán realizar

				actividades como escribir, dibujar, recortar y pegar (Dickinson y Porche, 2011).
	Expresión corporal.	Comunicativo – lúdico.	Control	Habilidades motoras gruesas: Los niños en edad preescolar deben desarrollar habilidades físicas básicas, como correr, saltar, trepar y equilibrarse. Estas habilidades les permitirán tener un mejor control de su cuerpo y les ayudarán a participar en actividades físicas con sus compañeros (Gallahue y Ozmun. 2015).
Axiológica corporal.	Integralizador biopsicosocial.		Respiración	Habilidades cognitivas: Los niños deben desarrollar habilidades cognitivas, como la capacidad de pensar críticamente, resolver problemas y comprender conceptos abstractos. Estas habilidades se desarrollan a través de la exploración y el descubrimiento del mundo que los rodea (Grolnick, y Ryan, 1989).
			Fluidez	Habilidades lingüísticas: Los niños deben desarrollar habilidades lingüísticas, incluyendo la capacidad de hablar y escuchar. A través de la interacción con sus compañeros y sus maestros, los niños pueden mejorar su vocabulario y su capacidad de comunicarse de manera efectiva (Denham <i>et al.</i> , 2014).
			Precisión	Habilidades sociales y emocionales: Los niños deben desarrollar habilidades sociales y emocionales, como la capacidad de compartir, colaborar y resolver conflictos. También deben aprender a identificar y expresar sus emociones de manera saludable (Diamond, 2014).

Fuente: elaboración propia.

Hallazgos desde la implementación

A continuación, se muestran las narrativas que tuvieron su génesis en la implementación del proyecto con los niños del grado preescolar del Jardín Infantil La Casa De Los Niños. En ese sentido, se señalan aspectos fundamentales en el ejercicio docente en relación con el despliegue del método pilates en el aula de clase. Así mismo, se muestra el desarrollo de las sesiones que se trabajaron con los estudiantes a la luz de diversos autores que soportaron el ejercicio investigativo.

La implementación de la propuesta se llevó a cabo en el Jardín privado La Casa De Los Niños ubicado en el municipio de Mosquera - Cundinamarca, con un número de 18 estudiantes que oscilan entre los 4 y 5 años de edad. Se encuentran ubicados en un estrato socio económico medio-alto. Las relaciones sociales evidenciadas entre ellos fueron principalmente de juego paralelo, lo que significa que juegan cerca el uno del otro, pero no necesariamente interactúan directamente (Escamilla, 2021), se evidencio una amplia competencia o rivalidad puesto que se presentaron enfrentamientos al momento de compartir y tomar turnos para realizar las actividades, adicional de actos agresivos (golpes, empujones, mordiscos, etc) y rechazo hacia algunos de los compañeros, esto a raíz de que son un grupo que cuenta con varios casos diagnosticados de conductas desafiantes, hiperactividad y 1 caso específico de retraso global del desarrollo, lo que provocaba una amplia necesidad de atención por parte de las docentes.

Este proyecto tuvo una duración de 8 sesiones cada una con intensidad de 1 hora dos veces por semana, en las cuales se realizó con anterioridad una visita no participativa, en donde se buscó como practicantes familiarizarnos con las instalaciones, directivos, personal docente, personal de acompañamiento y personal de servicios generales.

Se observó que la institución no cuenta con personal especializado en el área de educación física, lo que al momento de implementar llamó la atención de los estudiantes, tanto de los que serían parte de la intervención y de los que no.

Durante la primera intervención se buscó que el estudiante se apropia del nombre de la asignatura y el beneficio que esta tendría en ellos, se procedió a la presentación docente y la de cada estudiante de forma individual para lograr un acercamiento con cada uno de ellos, se realizaron actividades que captarán la atención de los estudiantes y nos permitieran visibilizar su acervo motriz.

Durante la segunda y tercera sesión se realizaron juegos para interactuar con ellos con el fin de consolidar la motivación y presentar diversos ejercicios desde la perspectiva del método pilates; se realizaron posturas con nombre de animales y se repitieron las onomatopeyas de los mismos. Durante el desarrollo de las siguientes sesiones se llevó a cabo una prueba a manera de diagnóstico por medio de diferentes juegos. Con el propósito de mejorar la comprensión de cada uno de los ejercicios y actividades a desarrolladas se ejecutaban por la docente y posterior a eso los estudiantes realizaban la acción.

Las sesiones fueron diseñadas considerando diversos juegos y actividades lúdicas, brindando mayor importancia al método pilates en cada uno de los ejercicios, se consideró la respiración cada vez que se daban por terminados los

juegos, también se practicaron las partes del cuerpo con el fin de que ellos las identificaran y de esta forma guiar una buena relación entre el cuerpo, el espacio y la acción motriz.

En perspectiva de lo anterior, ejercicios como mover el cuerpo para asemejar una figura en forma de estrella. Así mismo, en un segundo momento se les enseñó el arqueo donde involucran la flexión y extensión de la columna vertebral con figuras como el gato, el puente, abrazo del oso, etc. En esta sesión la intención era involucrar el cuerpo, movimientos básicos del pilates y la fase de la psicomotricidad para ir avanzando en los patrones básicos con buena práctica (Mendiara, 2008).

Dentro de las sesiones el juego fue el principal factor, sin dejar de lado la importancia de la postura, el gesto y los movimientos correctos del método pilates. Así entonces, se dio paso a la consciencia corporal como primera pauta para llevar a cabo la expresión corporal y que lograran conocer implementos nuevos, se relacionaron las intervenciones con lo emocional con el trabajo en equipo y la relación con el entorno para identificar la emoción que sentían con cada juego y con cada movimiento puesto que sus expresiones corporales también proporcionaban información sobre su sentir. En este aspecto sobre las emociones se le suma lo cognitivo ya que ellos aprendieron a ejecutar el ejercicio porque veían a la docente realizar cada movimiento. Con base en lo anterior, se logró identificar que las relaciones interpersonales se vieron más seguras, lo cual permitió reconocer e identificar las emociones de los estudiantes desde la interpretación corporal.

4. Conclusiones

Al llegar al punto de unir la teoría con la práctica y buscar conectarla con los objetivos de este proyecto, se lograron evidenciar diversas situaciones las cuales serán desarrolladas punto por punto, de la siguiente forma:

- Actitudinal
- Desarrollo Psicomotriz
- Influencia del Método Pilates
- Oportunidades de mejora

ACTITUDINAL:

Como se mencionó en hallazgos de la implementación se presentaron bastantes casos de comportamiento a los cuales las docentes debíamos enfrentarnos y manejar de forma eficiente, buscando que estas actitudes se eliminarán dentro de las sesiones o que su aparición fuera en menor proporción, lo que nos llevó a ser más persistentes y perseverantes en el desarrollo psicomotriz desde el área emocional (identificado en la matriz de relaciones) el trabajo con el otro, el reconocimiento y la importancia de los pares etc. Al aplicar dichas estrategias, actividades en donde el estudiante se sintiera como actor principal y ficha importante de su grupo social, se logró evidenciar una mejora no muy amplia, quizá por el tiempo de intervención, pero que parece ser prometedora para mejorar las relaciones entre los estudiantes.

DESARROLLO PSICOMOTIZ:

A partir de lo mencionado sobre la psicomotricidad se puede afirmar que ésta busca fortalecer la salud física y la salud mental de los estudiantes, además de potenciar el acervo motor de cada individuo; se evidenció que contábamos con estudiantes en los cuales podíamos trabajar desarrollando su ubicación espacial, su equilibrio, el salto, la fuerza y el manejo de la misma en algunos casos, por otro lado contábamos con estudiantes que ya poseían dichos movimientos y nuestra función se basó en el fortalecimiento y la búsqueda de su correcta ejecución. Brindando como conclusión que cuando el estudiante se siente cómodo con el entorno, con sus relaciones personales y que cuando se trabaja en el respeto hacia el otro y el seguimiento de instrucciones, la concentración en los ejercicios de fondo es mayor y los resultados pueden ser evidenciados de forma rápida y eficiente.

INFLUENCIA DEL MÉTODO PILATES:

En la enseñanza de la educación física es importante la concentración y la atención como se evidencio en el punto anterior, enseñar a los niños preescolares a enfocarse en su cuerpo y su respiración puede ayudarles a desarrollar habilidades de atención y concentración que pueden ser útiles en otras áreas de su vida.

Desde el método Pilates se tuvo un impacto positivo en el desarrollo de la coordinación de los niños preescolares ya que dichos ejercicios implican movimientos precisos y controlados al igual que ayudaron a potenciar su fuerza y

el equilibrio de forma gradual, la repetición de los ejercicios planteados por el método permite una familiarización y a su vez una mejora progresiva.

El método Pilates fue una estrategia efectiva para mejorar el desarrollo psicomotor en niños preescolares ya que son de bajo impacto y se centran en el control de los movimientos, Sin embargo, es importante recordar que el método Pilates no es la única forma de enseñanza de educación física que puede ser efectiva para mejorar el desarrollo psicomotor en niños preescolares, la mejora en el desarrollo parte de tener en cuenta las necesidades y preferencias de los niños y adaptar la enseñanza a sus necesidades individuales.

Recomendaciones o consideraciones

Incluir el método Pilates en la planificación de la educación física: Es importante que los docentes incluyan el método Pilates en su planificación de la educación física y que lo consideren como una estrategia educativa valiosa para el desarrollo psicomotor de los niños preescolares.

Capacitar a los docentes en el método Pilates: La institución educativa debe ofrecer capacitaciones en el método Pilates para los docentes de educación física, para que puedan adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para enseñar este método de manera efectiva y segura.

Evaluar el impacto del método Pilates en el desarrollo psicomotriz: Es importante evaluar regularmente el impacto del método Pilates en el desarrollo psicomotriz de los niños preescolares, para determinar su efectividad y hacer ajustes en la implementación si es necesario.

Bibliografía

Ajuriaguerra, J. (1974). *Manual de Psiquiatría Infantil*. Barcelona, España: Editorial Masson.

Alcaldía Municipal de Mosquera, Cundinamarca <https://www.mosquera-cundinamarca.gov.co/planes/plan-de-desarrollo-juntos-hacia-el-futuro-20202023>

Alzate Gallego, Y., Gutiérrez Giraldo, M. M., y Orozco Vallejo, M. (2018).

La proyección social universitaria como acto de donación y hospitalidad. *Revista de Investigaciones UCM*, 18(32), 106-118.

<http://167.249.43.209/ojs/index.php/revista/issue/view/32>.

Alzate-Gallego, Y., & Largo-Taborda, W. A. (2023). La narrativa transmedia en entornos de reconocimiento social. En *La investigación como herramienta para el desarrollo científico y tecnológico* (1.a ed., Vol. 18, pp. 365-385). Editorial EIDEC.

<https://editorialeidec.com/wp-content/uploads/2023/02/CONVOCATORIA-CAPITULO-17-VOL-18>.

Armijo-Olivo, S., da Costa, B. R., Cummings, G. G., & Ha, C. (2016). The effectiveness of Pilates for improving static balance in healthy adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PloS One*, 11(4), e0153036. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2014.11.021>.

Arribas, J. C. M., Brunicardi, D. P., Pastor, V. M. L., & Aguado, R. M. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, (29), 182-187.

<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464037>.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall

- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>.
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3), 252-259.
- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan*. Pearson.
- Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204.
- Blanco, S. (2018). *La psicomotricidad en la educación física*. <https://www.efdeportes.com/efd193/psicomotricidad-en-la-educacion-fisica.htm>.
- Boeree, C. G. (2006). *Albert Bandura*. Shippensburg, PA: Shippensburg University.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2003). *Investigación cualitativa en educación: Una introducción a la teoría y los métodos*. México: Alfaomega.
- Borrego, M. A., García, M. J., Martín, J. M., & Fernández, J. M. (2019). Effects of Pilates on the physical fitness of preschool children: A systematic review. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2), 310-321. <https://doi.org/10.1016/j.ypped.2015.03.002>.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.
- Campos, A. L. (2010). *Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación*. Lima: Cerebrum & OEA, 2.

Carcamo Calderón, Cinthia Vanessa (2014). IMPORTANCIA DEL DESARROLLO PSICOMOTOR PARA MEJORAR EL APRENDIZAJE EN LOS NIÑOS

Cárdenas, J., & Castro, L. (2015). La evaluación educativa en el marco del desarrollo humano. *Revista Científica*, 11(1), 1-12.

Carrillo-Expósito, R., Galán-Mercant, A., & Cárdenas-Vélez, D. (2020). Beneficios del método Pilates en el desarrollo psicomotor de niños con trastornos del espectro autista: revisión sistemática. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(78), 403-419.

Cerda Gutiérrez, H. (2008) *Los elementos de la investigación. Cómo reconocerlos, diseñarlos y construirlos*. Editorial El Búho.

Chaparro-Parada, S. M., Jaimes-Jaimes, G., & Noy-Martínez, M. O. (2020). La educación física en la básica primaria. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 6(2), 195–201. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n2.2020.1576>.

Coll, C. (2014). El sentido del aprendizaje hoy: un reto para la innovación educativa. *Aula de Innovación Educativa*, 232, 12-17.
<http://hdl.handle.net/2445/65763>.

Congreso de Colombia (1994) *Ley General de Educación*. [Ley 115 de 1994].
<https://vlex.com.co/vid/ley-expide-general-educacion-60003873>.

Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. M. (2014). Gender differences in the socialization of preschoolers' emotional competence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2014(143), 29-49.

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks: Sage Publications.

- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168.
- Dickinson, D. K., & Porche, M. V. (2011). Relation between language experiences in preschool classrooms and children's kindergarten and fourth-grade language and reading abilities. *Child Development*, 82(3), 870-886.
- Donath, L., Roth, R., Hürlimann, C., & Zahner, L. (2016). Pilates vs. balance training in health community-dwelling seniors: A 12-week randomized controlled trial. *Gait & Posture*, 48, 39-43. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1559695>.
- Duarte Sánchez, J. A., Rodríguez, L. C., y Castro-Martínez, J. A. (2017). Cuerpo y movimiento en la educación inicial: concepciones, intenciones y prácticas. *Infancias Imágenes*, 16(2), 204–215. <https://doi.org/10.14483/16579089.12267>.
- Duque, M. I. O., Zuluaga-Giraldo, J. I., Montoya, L. S., Largo-Taborda, W. A., & Posada, J. A. G. (2022). Acompañamiento pedagógico mediante el clown educador como oportunidad de transformación: seguimiento, clown y educación. *Plumilla Educativa*, 30(2), 143-192. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8759312>.
- Duque-Cardona, V., & Largo-Taborda, W. A. (2021). Desarrollo de las competencias científicas mediante la implementación del aprendizaje basado en problemas (ABP) en los estudiantes de grado quinto del instituto universitario de caldas (Manizales). *Panorama*, 15(1 (28), 143–156. <https://doi.org/10.15765/pnrm.v15i28.1821>.

Escamilla-Flores, G. G. (2021) *La importancia del juego en el aprendizaje de las matemáticas en preescolar*. Secretaría de Educación. Gobierno del Estado de México.

Fernández, A. E., Gómez, L. A., & Hurtado, E. (2018). Método pilates como estrategia para el desarrollo psicomotor en la en la primera infancia. In *Congreso Internacional de Educaciones, pedagógicas y Didácticas*, 1048-1063. <http://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/6039>.

Fernández, J. A. (1994). *El cuerpo y la psicomotricidad*. Barcelona: Paidós.

Fernández-Rodríguez, S., González-Montesinos, M. J., Albar-Morales, J. L., & Carrasco-Beltrán, A. (2019). Evaluación del desarrollo motor en la infancia. *Revista de Neurología*, 68(6), 229-236.

Fontaines Ruiz, T., & Rodríguez, Y. (2008). ESTRUCTURAS E INTERACCIONES EN LA CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO. Una propuesta a partir de los planteamientos teóricos de Piaget y Vigotsky. *Laurus*, 14(28), 97-121.

Flores, H. A., Guerrero, J. J., & Luna, L. G. (2019). Innovación educativa en el aula mediante Design Thinking y Game Thinking. *Hamut ay*, 6(1), 82-95. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6974899>.

Gabbard, C. (2008). *Lifelong Motor Development*. Pearson Education.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2015). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. Jones & Bartlett Publishers.

Gallardo, M. C. (2016). Desarrollo psicomotor y aprendizaje escolar. *Revista de Pedagogía*, 37(104), 169-180.

Gil Madrona, P., Contreras Jordán, O. R., & Gómez Barreto, I. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada.

Revista iberoamericana de educación, (47), 71-96.

<http://hdl.handle.net/11162/23224>.

Gómez, M. T.; y Chiroso, L. J. (2015). El método Pilates en la educación física escolar: una propuesta didáctica. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(58), 33-46.

González, L., Meijerink, M., & Schmidt, M. (2020). Effectiveness of a Pilates intervention on the physical fitness and self-concept of preschool children. *European Early Childhood Education Research Journal*, 28(1).

Graupera Sanz, J. L. (2011). El desarrollo psicomotor en la educación infantil. *Innovación educativa*, 21, 75-86.

Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of Educational Psychology*, 81(2), 143-154.

Guerra, Y. M., Rubio, A. M. M., & Silva, N. C. B. (2014). Formación integral, importancia de formar pensando en todas las dimensiones del ser. *Educación y desarrollo social*, 8(1), 48-69.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5386176>.

Gutiérrez-Giraldo, M. M., & Largo-Taborda, W. A. (2023). La comprensión lectora mediada por TIC: una estrategia para potenciar la proyección social. En *Innovación Educativa: Reflexiones y desafíos de las prácticas con uso de las TIC* (1.a ed., Vol. 1, pp. 111-131). Centro Editorial Universidad Católica de Manizales. <https://www.ucm.edu.co/innovacion-educativa-reflexiones-y-desafios-de-las-practicas-con-uso-de-las-tic/>.

- Hernandez, D. (2011). The impact of poverty on the health and development of young children. *Pediatrics*, 127(5), 881-885.
- Hernández-Jiménez, D. (2019). Educación: una visión desde las dimensiones del ser humano y la vida. *Acta Académica*, 57, 79-92.
<http://revista.uaca.ac.cr/index.php/actas/article/view/103>.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). México D. F. McGraw-Hill Interamericana.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- Isacowitz, R. (2019). *Manual completo del método Pilates*. Paidotribo.
- Jonassen, D. H. (1991). Objectivism versus constructivism: Do we need a new philosophical paradigm? *Educational Technology Research and Development*, 39(3), 5-14. <https://doi.org/10.1007/BF02296434>.
- Kiphard, E. J., & Schilling, F. (1974). *Körperkoordinationstest für Kinder*. Beltz Test GmbH.
- Largo-Taborda, W. A., López López, A. J., Flórez Estrada, J. F., López Ramirez, M. X. & Gutierrez Giraldo., M. M. (2022a). La relación entre la práctica docente en las escuelas normales superiores del departamento de Caldas y los resultados de las pruebas saber 11. En *La Investigación Científica en Diversas Ciencias*. (1.a ed., Vol. 15, pp. 241-269). Editorial EIDEC.
<https://doi.org/10.34893/o5438-7720-2889-r>.

- Largo-Taborda, W. A., López-Ramírez, X. M., Guzmán Buendía, E. M. y Posada Hincapié, C. A. (2022b). Colombia y una educación en emergencia: innovación, pandemia y TIC. *Actualidades Pedagógicas*, (78).
<https://doi.org/10.19052/ap.vol1.iss78.3>.
- Largo-Taborda, W. A., Zuluaga-Giraldo, J. I., López Ramírez, M. X., & Grajales Ospina, Y. F. (2022c). Enseñanza de la química mediada por TIC: Un cambio de paradigma en una educación en emergencia: Array. *Revista Interamericana De Investigación Educación Y Pedagogía RIIEP*, 15(2).
<https://doi.org/10.15332/25005421.6527>.
- Lavega, P., Filella, G., Lagardera, F., Mateu, M., & Ochoa, J. (2013). Juegos motores y emociones. *Cultura y educación*, 25(3), 347-360.
<https://doi.org/10.1174/113564013807749731>.
- Lemos, L. P. M., Souza, C., Bonezi, A., Neto, E. S. W., Tosetto, K. O. M., López, M. C. P., & Loss, J. F. (2019). Atividade elétrica muscular de vasto medial, vasto medial oblíquo, vasto lateral, glúteo médio e tensor da fáscia lata no exercício footwork realizado no reformer segundo o método Pilates. *Fisioterapia Brasil*, 20(4), S22-S32. <https://doi.org/10.33233/fb.v20i4.3066>.
- Loaiza, M., & Rodríguez, M. (2019). el fitness va a la escuela método pilates orientado al desarrollo psicomotor de niños preescolares. *Red De Investigación Educativa*, 11(2), 89 - 100.
<https://revistas.uclave.org/index.php/redine/article/view/2253>.
- López-Ramírez, M. X., Largo-Taborda, W. A., & Gutiérrez-Giraldo, M. M. (2022). Caracterización de las prácticas pedagógicas con tic en las licenciaturas en educación de la universidad católica de Manizales. En *Innovación*

Educativa: Reflexiones y desafíos de las prácticas con uso de las TIC (1.a ed., Vol. 1, pp. 40-59). Centro Editorial Universidad Católica de Manizales.
<https://www.ucm.edu.co/innovacion-educativa-reflexiones-y-desafios-de-las-practic-as-con-uso-de-las-tic/>.

Martínez López, M. M., & Cabeza Pereiro, C. (2013). El desarrollo psicomotor en la educación infantil. Un enfoque integrado. *Revista de Educación*, 361, 229-254.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Mendiara Rivas, J. (2008). La Psicomotricidad Educativa: un enfoque natural. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 62(22,2), 199-220. <http://hdl.handle.net/11162/36678>.

Monsalve, A. M. S., & Sánchez, L. F. M. (2019). Aprendizaje psicomotriz en el área de Educación Física, Recreación y Deportes mediado por el uso de "software" educativo. *RETOS: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 302-309.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260919>.

Neto, R. P. (2002). *Desenvolvimento motor: Aspectos históricos, conceituais e metodológicos*. São Paulo: Editora da UNESP.

Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2018). *Experience human development*. McGraw-Hill Education.

Parra-Bernal, L. R., & Agudelo Marín, A. (2020). Innovación en las prácticas pedagógicas mediadas por TIC. En R. Canales Reyes & C. Herrera Carvajal (Eds.), *Acceso, democracia y comunidades virtuales: apropiación de*

tecnologías digitales desde el Cono Sur (1.a ed., pp. 51–64). Universidad de los Lagos.

Parra-Bernal, L., & Agudelo Marín, A. (2021). Contexto de la innovación educativa en la Universidad Católica de Manizales, Colombia. En R. Canales Reyes & C. Pérez Guarda (Eds.), *Formando Profesores para el Sur: Diálogos latinoamericanos en torno a la Formación Inicial Docente desde la Universidad de Los Lagos* (1.a ed., pp. 131–149). Universidad de Los Lagos.

Pedraz Marcos, A., Zarco Colón, J., y Palmar Santos, A. M. (2014). *Investigación cualitativa*. Elsevier.

<http://dspace.reva.conacyt.gov.py/xmlui/handle/123456789/535>.

Pérez, L. (2018). El método Pilates y la expresión corporal en la educación infantil. *Revista de Investigación en Educación*, 16(2), 55-65.

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

Piaget, J. (1970). Piaget's theory. En P. Mussen (Ed.), *Carmichael's manual of child psychology* (pp. 703-732). John Wiley & Sons Inc.

Piaget, J. (1971). *Science of education and the psychology of the child*. New York: Viking Press.

Pilates, J. H., & Miller, W. J. (1945). *Return to life through controllogy*. Ravenio Books.

Portela-Guarin, H., Taborda-Chaurra, J., & Loaiza-Zuluaga, Y. E. (2017). El curriculum en estudiantes y profesores de los programas de formación de educadores de la Universidad de Caldas de la ciudad de Manizales:

significados y sentidos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 13(1), 17-46.

<https://www.redalyc.org/journal/1341/134152136002/movil/>.

Prado Lobato, A. (2021). *Relación entre el nivel de desarrollo motor y de actividad física con el estado nutricional en niños y niñas de educación primaria* (Tesis de Maestría, Universidad Internacional de Andalucía). Repositorio Institucional UNIA. <http://hdl.handle.net/10334/6129>.

Renzi, G. M. (2009). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de los niños en la primera infancia. *Revista iberoamericana de educación*, 50(7), 1-14.

https://upvv.clavijero.edu.mx/cursos/LEB0739/documentos/EF_y_su_contribucion_al_desarrollo_integral.

República de Colombia. (1997). *Decreto 2247 de 1997*. Ministerio de Educación Nacional (MEN). https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-86212_archivo_pdf.

Rivero, V. (2007). Evaluación educativa: una herramienta de aprendizaje. *Revista de Investigación*, 23(2), 67-75.

Rogers, C. R. (1983). *Freedom to learn for the 80's*. Columbus, OH: Charles E. Merrill.

Romero, E.; y Cordero, C. (2019). El método Pilates como estrategia en el desarrollo de habilidades motoras básicas en la educación infantil. *Revista de Investigación Académica*, 9(1), 127-136.

Romero, M D. M.; y Belén Romero, A. (2018). El método Pilates en la educación infantil: una revisión sistemática. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 433, 107-119.

Saa Domínguez, L. E. (2020). Importancia de la educación física en el desarrollo psicomotor en estudiantes de secundaria de una Unidad Educativa. (Tesis de maestría, Universidad de Guayaquil). Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/62628>.

Scharf, R. J., Scharf, G. J., & Stroustrup, A. (2016). Developmental milestones. *Pediatrics in Review*, 37(1), 25-37.

Schönhaut, I., Álvarez, j., Salinas, p., & Armijo, I. (2010). Desarrollo psicomotor en niños de nivel socioeconómico medio-alto. *Revista chilena de pediatría*, 81(2), 123-128. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062010000200004>.

Schunk, D. H. (1991). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 89-101. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2.

Semino, G. (2016). Nivel de psicomotricidad gruesa de los niños de 4 años de una institución educativa privada del distrito de Castilla-Piura. Obtenido de Universidad de Piura:

https://pirhua.udep.edu.pe/bitstream/handle/11042/2603/EDU_042.pdf

Soares Bordinhão, L., Magno Ribas, J. F., Schmitz Filho, A. G., Etchepare Daronco, L. S., Menezes Fagundes, F., Minuzzi Lanes, B., & Daniel Bitencourt, W. (2022). El método pilates desde la perspectiva de la praxiología motriz. *Acción Motriz*, 25(1), 79–90.

<https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/156>.

- Sosa, J. R. (2003). Paradigmas, enfoques y métodos en la investigación educativa. *Investigación educativa*, 7(12), 23-40.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/8177>.
- Sosa, M. X. U. (2015). Estilos de vida y prácticas de ocio en estudiantes de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte del IUACJ. *Revista universitaria de la Educación Física y el deporte*, (8), 49-58.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5826373>.
- Torrego, J. C., & García, E. J. R. (2011). *Metodología de investigación educativa*. Madrid: Pearson Educación.
- Ulrich, B. D. (1985). *Test of gross motor development*. Pro-Ed.
- UNESCO (2015). Carta internacional de la educación física y el deporte. *Educación física y deporte*, 3(1), 3–6.
<https://doi.org/10.17533/udea.efyd.22805>.
- UNIVERSIDAD MARISTA DE GUADALAJARA – DOCTORADO PSICOLOGÍA – EDUCACIÓN. ARMANDO VALDES VELÁZQUEZ – GUADALAJARA, JALISCO, MEX. – OCTUBRE 2014 Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget
- UNGARO Alycea (2002) Pilates, un programa de ejercicios para controlar todos los movimientos musculares, Javier Vergara Editor.
- Venancio, S. I. (2020). ¿Por qué invertir en la primera infancia? *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0000-3253>.

Vergara Cano, Carlos 21 Marzo (2023)

<https://www.actualidadenpsicologia.com/etapa-preoperacional/>

Villareal, J., & Salcedo, A. (1999). *Evaluación educativa: principios, métodos y técnicas*. México: Trillas.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Wallmann, H. W., Mercer, J. A., & McWhorter, J. W. (2016). Pilates-based exercise improves balance and functional mobility in older adults: A pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 20.

<https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.11.002>.

Wood, D., Bruner, J. S., & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17(2), 89-100.

<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1976.tb00381.x>.

Zabala, A. (2012). *Didáctica de la educación física*. Barcelona: Graó.