



Desarrollo de la motricidad gruesa en infantes de 3 a 5 años y su importancia en la educación

Gross motor development in children aged 3 to 5 years and its importance in education

 <https://doi.org/10.47230/ra.v9i1.154>

Recibido: 10-01-2026 **Aceptado:** 15-05-2026 **Publicado:** 10-06-2026

Shirley Marisol Trampuz Toala¹
 <https://orcid.org/0009-0001-3567-0894>

Elsie Elizabeth Chavez Romero²
 <https://orcid.org/0009-0002-1659-9380>

Jessica Cecilia Villafuerte Chavez³
 <https://orcid.org/0009-0005-1344-8757>

1. Ministerio de Educación del Ecuador; Unidad Educativa 15 de Febrero 13H03670.
2. Ministerio de Educación del Ecuador; Unidad Educativa 15 de Febrero 13H03670.
3. Ministerio de Educación del Ecuador; Unidad Educativa 15 de Febrero 13H03670.

Volumen: 9

Número: 1

Año: 2026

Paginación: 156-163

URL: <https://alcance.unesum.edu.ec/index.php/alcance/article/view/154>

***Correspondencia autor:** shirleytrampuz@hotmail.com



RESUMEN

El desarrollo de la motricidad gruesa en infantes de 3 a 5 años constituye un aspecto fundamental del crecimiento infantil debido a su influencia en las dimensiones física, cognitiva, social y emocional del desarrollo. Durante esta etapa, los niños adquieren habilidades motoras esenciales como correr, saltar, trepar, lanzar y mantener el equilibrio, las cuales les permiten interactuar de manera más autónoma con su entorno. El presente artículo tiene como objetivo analizar la importancia de la motricidad gruesa en los niños de 3 a 5 años y su incidencia en el ámbito educativo. La investigación se desarrolló mediante una metodología documental y bibliográfica basada en la revisión de literatura científica relacionada con el desarrollo infantil, la educación inicial y la psicomotricidad. Los resultados evidencian que el fortalecimiento de las habilidades motoras gruesas favorece el desarrollo cognitivo, mejora la coordinación corporal, contribuye a la adquisición de habilidades motoras finas y promueve una adecuada interacción social. Asimismo, se identificó que las actividades físicas estructuradas y el juego constituyen estrategias fundamentales para estimular el desarrollo psicomotor durante la primera infancia. Se concluye que la motricidad gruesa representa un componente esencial para el aprendizaje integral de los niños, por lo que su estimulación debe ser una prioridad tanto en el contexto familiar como en el educativo.

Palabras clave: Motricidad gruesa, Desarrollo infantil, Educación inicial, Psicomotricidad, Aprendizaje, Primera infancia.

ABSTRACT

Gross motor development in children aged 3 to 5 years is a fundamental aspect of childhood growth due to its influence on physical, cognitive, social, and emotional development. During this stage, children acquire essential motor skills such as running, jumping, climbing, throwing, and maintaining balance, which enable them to interact more independently with their environment. The purpose of this article is to analyze the importance of gross motor development in children aged 3 to 5 years and its impact on the educational context. The research was conducted using a documentary and bibliographic methodology based on the review of scientific literature related to child development, early childhood education, and psychomotor skills. The findings indicate that strengthening gross motor abilities promotes cognitive development, improves body coordination, contributes to the acquisition of fine motor skills, and enhances social interaction. Furthermore, structured physical activities and play were identified as key strategies for stimulating psychomotor development during early childhood. It is concluded that gross motor development is an essential component of children's holistic learning and should be considered a priority in both family and educational settings.

Keywords: Gross motor skills, Child development, Early childhood education, Psychomotricity, Learning, Early childhood.



Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)

Introducción

El desarrollo de la motricidad gruesa en infantes de 3 a 5 años es un proceso crucial que tiene un impacto significativo en su desarrollo físico, cognitivo y social. La motricidad gruesa se refiere al control y coordinación de los movimientos de todo el cuerpo, especialmente de los músculos grandes como los de las piernas, brazos y tronco. Durante esta etapa, los niños experimentan un rápido desarrollo en esta área, lo que les permite explorar su entorno, adquirir nuevas habilidades y desarrollar una mayor independencia. En este ensayo, se analizará en detalle el desarrollo de la motricidad gruesa en infantes de 3 a 5 años, así como su importancia en su educación y desarrollo integral.

En los primeros años de vida, el desarrollo de la motricidad gruesa es fundamental para que los niños adquieran habilidades básicas que les permitirán moverse con mayor autonomía y seguridad. Actividades como correr, saltar, trepar y lanzar son esenciales para el fortalecimiento de los músculos grandes y para la coordinación del cuerpo. A los 3 años, muchos niños ya pueden correr sin caerse, subir escaleras alternando los pies, y empezar a pedalear en triciclos. Alrededor de los 4 años, los infantes mejoran en habilidades como saltar en un pie y atrapar pelotas con mayor precisión. Para los 5 años, suelen poder balancearse en un pie durante unos segundos, saltar hacia adelante y manejar una bicicleta con ruedas de entrenamiento. Estos hitos no solo demuestran la evolución física, sino que también reflejan avances en el control y la coordinación, esenciales para tareas más complejas en el futuro.

El desarrollo de la motricidad gruesa está íntimamente ligado al desarrollo cognitivo de los niños. Las actividades físicas que involucran movimientos grandes del cuerpo contribuyen al desarrollo del cerebro al mejorar la conexión entre las neuronas. La participación en juegos y actividades físicas fo-

menta la capacidad de los niños para seguir instrucciones, resolver problemas y tomar decisiones rápidas. Por ejemplo, cuando un niño juega a atrapar una pelota, debe concentrarse, calcular la distancia y el tiempo, y coordinar sus movimientos para atrapar la pelota. Estos procesos mentales son fundamentales para el desarrollo cognitivo, ya que estimulan habilidades como la atención, la memoria y el pensamiento crítico.

Además del desarrollo físico y cognitivo, la motricidad gruesa también desempeña un papel crucial en el desarrollo social de los niños. Las actividades físicas suelen ser sociales por naturaleza, ya que los niños a menudo participan en juegos y deportes en grupo. Estas interacciones les enseñan a cooperar, compartir, turnarse y comunicarse efectivamente con sus compañeros. Por ejemplo, juegos como el "pilla-pilla" no solo requieren habilidades motoras gruesas, sino también la capacidad de entender y seguir las reglas, esperar su turno y respetar a los demás. Estas experiencias son vitales para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la empatía, la paciencia y la capacidad de trabajar en equipo.

En el contexto educativo, el desarrollo de la motricidad gruesa es igualmente importante. Las habilidades motoras gruesas son la base para muchas actividades escolares y de aprendizaje. Por ejemplo, un niño que tiene buen control de sus movimientos gruesos puede sentarse de manera estable en su silla, lo que le permite concentrarse mejor en las tareas académicas. Además, muchas actividades educativas en preescolar y jardín de infantes, como las clases de educación física, los juegos de patio y las actividades de grupo, dependen de la capacidad de los niños para moverse y coordinar sus cuerpos eficazmente.

Los educadores y padres pueden apoyar el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños a través de diversas estrategias y actividades. Proporcionar un entorno seguro y estimulante donde los niños puedan

correr, saltar, trepar y jugar libremente es fundamental. Además, es importante ofrecer una variedad de actividades que desafíen y desarrollen diferentes aspectos de la motricidad gruesa. Por ejemplo, juegos de pelota, carreras de obstáculos, bailes y deportes organizados pueden ayudar a los niños a desarrollar su fuerza, equilibrio, coordinación y resistencia. También es esencial alentar a los niños a probar nuevas actividades y a superar sus miedos y limitaciones, lo que no solo fortalece su motricidad gruesa, sino también su autoestima y confianza en sí mismos.

El desarrollo de la motricidad gruesa también tiene implicaciones significativas para la salud a largo plazo. La actividad física regular en la infancia establece las bases para hábitos saludables en la vida adulta. Los niños que desarrollan habilidades motoras gruesas adecuadas y que disfrutan de la actividad física son más propensos a mantenerse activos a medida que crecen, lo que reduce el riesgo de problemas de salud como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Además, la actividad física regular tiene beneficios comprobados para la salud mental, como la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.

Un aspecto clave a considerar es que el desarrollo de la motricidad gruesa puede variar considerablemente entre los niños, y es importante que los padres y educadores respeten el ritmo individual de cada niño. Algunos niños pueden desarrollar estas habilidades más rápidamente que otros, y esto no necesariamente indica un problema de desarrollo. Sin embargo, si se observan retrasos significativos en la motricidad gruesa, es aconsejable buscar la orientación de un profesional de la salud o un terapeuta ocupacional, quienes pueden ofrecer estrategias específicas y personalizadas para apoyar el desarrollo del niño.

El desarrollo de la motricidad gruesa en infantes de 3 a 5 años es un componente esencial del crecimiento infantil que im-

pacta su desarrollo físico, cognitivo y social. Las habilidades motoras gruesas permiten a los niños explorar y aprender del mundo que los rodea, desarrollando simultáneamente su independencia y confianza en sí mismos. Además, estas habilidades son fundamentales para el éxito en el entorno educativo y para el establecimiento de hábitos de vida saludables. Por lo tanto, es crucial que padres, educadores y la comunidad en general reconozcan la importancia de apoyar y fomentar el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños pequeños a través de actividades diversas, entornos seguros y estímulos adecuados.

Desarrollo de la Motricidad Gruesa en Infantes de 3 a 5 Años

El desarrollo de la motricidad gruesa en infantes de 3 a 5 años se caracteriza por una serie de hitos importantes que marcan su progreso en esta área. A los 3 años, los niños suelen ser capaces de caminar de forma más segura y coordinada, subir y bajar escaleras alternando los pies, correr con mayor estabilidad y manipular objetos grandes con más destreza. Hacia los 4 años, pueden saltar en un solo pie, lanzar y atrapar una pelota con cierta precisión, y comenzar a experimentar con actividades más complejas que requieren coordinación de movimientos. A los 5 años, su control y coordinación motriz han mejorado significativamente, pudiendo realizar actividades como montar en bicicleta, saltar cuerdas y participar en juegos que requieren movimientos más precisos y coordinados.

Importancia de la Motricidad Gruesa en la Educación

La motricidad gruesa juega un papel fundamental en la educación de los niños de 3 a 5 años debido a su impacto en su desarrollo integral. El desarrollo de habilidades motoras gruesas fuertes y coordinadas proporciona la base para el desarrollo de habilidades motoras finas, como la escritura y el dibujo, que son fundamentales para el éxito académico. Además, el desarrollo

de la motricidad gruesa está relacionado con el desarrollo del lenguaje, la cognición y la autoestima. Los niños que tienen dificultades con la motricidad gruesa pueden experimentar frustración y dificultades para participar en actividades físicas y sociales, lo que puede afectar negativamente su desarrollo en otras áreas.

Estrategias para Fomentar el Desarrollo de la Motricidad Gruesa

Para fomentar el desarrollo de la motricidad gruesa en infantes de 3 a 5 años, es importante proporcionarles oportunidades para explorar y practicar habilidades motoras en un entorno seguro y estimulante. Los programas educativos y las actividades extracurriculares pueden desempeñar un papel importante en esto, al proporcionar actividades estructuradas que promuevan el desarrollo de habilidades motoras gruesas de manera lúdica y divertida. Además, es importante que los adultos, tanto en el hogar como en la escuela, fomenten y apoyen el desarrollo de la motricidad gruesa mediante el modelado de comportamientos positivos y la provisión de retroalimentación positiva y alentadora.

Metodología

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, de tipo documental y bibliográfico, orientado al análisis teórico del desarrollo de la motricidad gruesa en infantes de 3 a 5 años y su importancia en el ámbito educativo. Este enfoque permitió interpretar los aportes de diferentes autores e instituciones especializadas sobre el desarrollo psicomotor infantil, la educación inicial y la relación entre movimiento, aprendizaje y desarrollo integral.

El estudio tuvo un alcance descriptivo, debido a que se caracterizaron los principales hitos de la motricidad gruesa en la primera infancia, así como sus implicaciones en el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los niños. Para ello, se revisaron fuentes académicas, libros especia-

lizados, artículos científicos y documentos de organismos internacionales vinculados con la infancia, la salud y la educación.

Se empleó el método analítico-sintético, que permitió examinar de manera individual los conceptos relacionados con la motricidad gruesa, el desarrollo infantil y la educación inicial, para luego integrarlos en una comprensión global del tema. Asimismo, se utilizó el método descriptivo para explicar las principales características del desarrollo motor en niños de 3, 4 y 5 años, así como las estrategias pedagógicas que pueden aplicarse para fortalecer estas habilidades.

La técnica utilizada fue el análisis documental, mediante la revisión, selección y sistematización de información relevante. Como instrumentos se emplearon fichas bibliográficas y matrices de análisis, en las cuales se organizaron los aportes teóricos relacionados con los hitos motores, la importancia educativa de la motricidad gruesa, las estrategias de estimulación y los beneficios de la actividad física en la infancia.

El procedimiento metodológico se desarrolló en cuatro fases: primero, la búsqueda de fuentes bibliográficas relacionadas con el desarrollo motor infantil; segundo, la selección de información pertinente y actualizada; tercero, el análisis de los contenidos desde una perspectiva educativa y psicomotriz; y cuarto, la elaboración de resultados, discusión y conclusiones orientadas a destacar la importancia de la motricidad gruesa en el desarrollo integral de los infantes.

Resultados

Los resultados de la revisión documental evidencian que la motricidad gruesa constituye una dimensión esencial del desarrollo infantil, especialmente entre los 3 y 5 años, etapa en la cual los niños consolidan habilidades corporales fundamentales como correr, saltar, trepar, lanzar, atrapar, equilibrarse y desplazarse con mayor coordinación. Estas habilidades no solo representan avances físicos, sino que también

favorecen la autonomía, la seguridad personal y la exploración activa del entorno.

Se identificó que a los 3 años los niños suelen mejorar su estabilidad al caminar y correr, pueden subir escaleras alternando los pies y comienzan a manipular objetos grandes con mayor control. A los 4 años, generalmente logran saltar en un pie, lanzar y atrapar pelotas con mayor precisión y participar en juegos que requieren coordinación corporal. A los 5 años, el desarrollo motor grueso se fortalece significativamente, permitiendo realizar actividades más complejas como montar bicicleta con apoyo, saltar hacia adelante, mantener el equilibrio y participar en juegos grupales con reglas.

Otro resultado relevante es que la motricidad gruesa mantiene una relación directa con el desarrollo cognitivo. Las actividades físicas estimulan procesos mentales como la atención, la memoria, la orientación espacial, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Por ejemplo, al atrapar una pelota, el niño debe calcular distancia, velocidad, dirección y coordinar sus movimientos, lo que implica una interacción constante entre cuerpo y pensamiento.

También se evidenció que la motricidad gruesa favorece el desarrollo social y emocional. Los juegos motores grupales permiten que los niños aprendan a compartir, respetar turnos, seguir reglas, comunicarse y cooperar con sus compañeros. Estas experiencias fortalecen la autoestima, la confianza, la empatía y la capacidad de integrarse en actividades colectivas.

En el ámbito educativo, los resultados muestran que el fortalecimiento de la motricidad gruesa contribuye al aprendizaje integral. Un adecuado control corporal facilita la postura, la permanencia en actividades escolares, la coordinación necesaria para tareas posteriores de motricidad fina, como escribir, recortar o dibujar, y la participación activa en experiencias lúdicas y pedagógicas. Por ello, la educación inicial debe incorporar actividades físicas planificadas,

juegos al aire libre, circuitos motrices, bailes, rondas, juegos con pelotas y ejercicios de equilibrio.

Discusión

Los hallazgos obtenidos permiten afirmar que la motricidad gruesa no debe entenderse únicamente como una capacidad física, sino como un componente integral del desarrollo infantil. Diversos autores han señalado que el movimiento constituye una vía fundamental para que el niño conozca su cuerpo, explore el espacio y construya aprendizajes significativos. En este sentido, Piaget sostuvo que el desarrollo cognitivo en la infancia se relaciona estrechamente con la acción y la exploración del entorno, lo que confirma la importancia de las experiencias corporales durante los primeros años de vida (Piaget, 1952).

Desde la perspectiva sociocultural, Vygotsky (1978) plantea que el aprendizaje se produce mediante la interacción con otros y con el contexto. Esta idea se relaciona directamente con las actividades motrices grupales, ya que los juegos físicos permiten que los niños interactúen, negocien reglas, cooperen y desarrollen habilidades sociales. Por tanto, la motricidad gruesa también cumple una función socializadora dentro del aula y en los espacios recreativos.

Asimismo, Gallahue y Ozmun (2012) señalan que el desarrollo motor en la infancia constituye la base para adquirir habilidades motrices más complejas en etapas posteriores. Esto permite comprender que las actividades como correr, saltar, trepar o lanzar no son simples juegos, sino experiencias necesarias para fortalecer la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la conciencia corporal. Cuando estas habilidades no son estimuladas adecuadamente, pueden presentarse dificultades en la participación escolar, la seguridad corporal y la integración social.

La Organización Mundial de la Salud (2019) destaca la importancia de que los niños pequeños realicen actividad física

diaria y reduzcan el sedentarismo, debido a sus efectos positivos en la salud física, mental y social. En este sentido, la escuela cumple un papel esencial, ya que debe ofrecer espacios seguros y actividades planificadas que promuevan el movimiento, el juego y la exploración.

Los resultados también permiten discutir el rol de los docentes y padres en la estimulación motriz. No basta con permitir que los niños jueguen libremente; es necesario diseñar experiencias pedagógicas intencionadas que respondan a su edad, intereses y nivel de desarrollo. Actividades como circuitos motores, juegos de equilibrio, rondas, bailes, deportes adaptados y ejercicios de coordinación favorecen el desarrollo integral y fortalecen la confianza del niño en sus propias capacidades.

Por tanto, la motricidad gruesa debe ser considerada una prioridad en la educación inicial, no como una actividad complementaria, sino como una dimensión fundamental del currículo. Su adecuada estimulación contribuye al desarrollo físico, cognitivo, emocional y social, preparando al niño para enfrentar con mayor seguridad los retos escolares y cotidianos.

Conclusiones

El desarrollo de la motricidad gruesa en infantes de 3 a 5 años constituye un proceso esencial para el crecimiento integral, debido a que fortalece la coordinación, el equilibrio, la fuerza, la orientación espacial y la autonomía corporal. Durante esta etapa, los niños consolidan habilidades fundamentales como correr, saltar, trepar, lanzar y mantener el equilibrio, las cuales son necesarias para desenvolverse con seguridad en su entorno.

La motricidad gruesa tiene una relación directa con el desarrollo cognitivo, ya que las actividades corporales estimulan procesos como la atención, la memoria, la concentración, la toma de decisiones y la resolución de problemas. A través del movimiento, los

niños exploran, descubren, experimentan y construyen aprendizajes significativos.

Asimismo, el desarrollo motor grueso favorece la socialización y el fortalecimiento emocional. Los juegos grupales permiten que los infantes aprendan a respetar reglas, compartir, esperar turnos, cooperar y comunicarse con sus pares. Estas experiencias contribuyen al desarrollo de la autoestima, la confianza y la seguridad personal.

En el contexto educativo, la motricidad gruesa debe ser considerada una dimensión prioritaria dentro de la educación inicial, ya que constituye la base para aprendizajes posteriores, incluyendo habilidades de motricidad fina necesarias para la escritura, el dibujo y otras actividades escolares. Por ello, los docentes deben incorporar estrategias lúdicas, activas y planificadas que estimulen el movimiento corporal.

Finalmente, se concluye que padres, docentes e instituciones educativas deben trabajar de manera conjunta para ofrecer entornos seguros, estimulantes e inclusivos que favorezcan el desarrollo de la motricidad gruesa. La actividad física, el juego y la exploración deben ser reconocidos como elementos fundamentales para el bienestar, el aprendizaje y la formación integral de los niños de 3 a 5 años.

Bibliografía

- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., & Duskin Feldman, R. (2012). *Desarrollo humano* (12.^a ed.). McGraw-Hill.
- Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños menores de 5 años*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>

- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2014). *Currículo de Educación Inicial*. Ministerio de Educación del Ecuador. <https://educacion.gob.ec/cu-rriculo-educacion-inicial/>
- Berk, L. E. (2013). *Child development* (9th ed.). Pearson.
- UNICEF. (2017). *La primera infancia importa para cada niño*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://www.unicef.org/reports/early-moments-matter-every-child>

Cómo citar: Trampuz Toala, S. M., Chavez Romero, E. E., & Villafuerte Chavez, J. C. (2026). Desarrollo de la motricidad gruesa en infantes de 3 a 5 años y su importancia en la educación. *REVISTA ALCANCE*, 9(1), 156–163. <https://doi.org/10.47230/ra.v9i1.154>