



V. 11 N.º 2 JULIO-DICIEMBRE 2025/ Revista Científica Multidisciplinaria /  
ISSN: 2542-3037 <https://revistapt.edublogs.org/>



## **KENPO: ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN NIÑOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

Nelson David Castillo Castillo <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora (UNELLEZ-VPDS)

<sup>2</sup>(neldavid93@gmail.com)

### **Resumen**

Esta investigación diseñó una estrategia didáctica basada en el Kenpo para fortalecer la motricidad gruesa en niños de la Unidad Educativa Nacional "24 de Junio", municipio Barinas. Enmarcada en un paradigma cuantitativo, adoptó un nivel descriptivo y un diseño de campo bajo la modalidad de proyecto factible. Teóricamente, se sustenta en el constructivismo y el aprendizaje significativo aplicados al desarrollo físico, destacando el Kenpo no solo como arte marcial, sino como herramienta pedagógica que integra coordinación, equilibrio y lateralidad esenciales para la motricidad gruesa. La población estuvo conformada por 12 docentes de educación primaria, a quienes se les aplicó una encuesta tipo cuestionario con alta confiabilidad (Alfa de Cronbach = 0,83). Los hallazgos revelan que, aunque los docentes reconocen la importancia de la motricidad gruesa, las estrategias didácticas actuales son limitadas, lo que evidencia la necesidad de integrar métodos innovadores como el Kenpo, con el esfuerzo mancomunado de los educadores para su implementación efectiva. La propuesta construida mediante esta investigación se enfoca en generar un ambiente de aprendizaje dinámico para optimizar el desarrollo físico-motriz infantil. En conclusión, el Kenpo emerge como un camino promisorio y viable para fortalecer la motricidad gruesa en la infancia.

### **Palabras clave**

Estrategias didácticas, Kenpo, Motricidad gruesa, Proyecto factible, Educación Primaria.

Recibido: 2025-10-23 /Revisado: 2025-11-22/ Aceptado: 2025-12-10/  
Publicado: 2025-12-28 Páginas 166-186



## KENPO AS A DIDACTIC STRATEGY FOR STRENGTHENING GROSS MOTOR SKILLS IN PRIMARY EDUCATION CHILDREN

Nelson David Castillo Castillo <sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora (UNELLEZ-VPDS)

<sup>2</sup>(neldavid93@gmail.com)

### ABSTRACT

This research designed a Kenpo-based teaching strategy to strengthen gross motor skills in children at the "24 de Junio" National Educational Unit in the municipality of Barinas. Framed within a quantitative paradigm, it adopted a descriptive level and a field study design under the feasible project modality. Theoretically, it is based on constructivism and meaningful learning applied to physical development, highlighting Kenpo not only as a martial art but also as a pedagogical tool that integrates coordination, balance, and laterality, essential for gross motor skills. The population consisted of 12 primary school teachers, who were administered a questionnaire with high reliability (Cronbach's Alpha = 0.83). The findings reveal that, although the teachers recognize the importance of gross motor skills, current teaching strategies are limited, demonstrating the need to integrate innovative methods such as Kenpo, with the collaborative effort of educators for its effective implementation. The proposal developed through this research focuses on creating a dynamic learning environment to optimize children's physical and motor development. In conclusion, Kenpo emerges as a promising and viable path to strengthening gross motor skills in childhood.

### Keywords

Didactic strategies, Kenpo, Gross motor skills, Feasible project, Primary education

Received: 2025-10-23 / Revised: 2025-11-22/ Accepted: 2025-12-10/  
Published: 2025-12-28 / Page 166-186



## Introducción

El desarrollo durante la primera infancia y la etapa escolar representa una prioridad global. En este marco, la educación física y el desarrollo motor se configuran como pilares esenciales para el desempeño académico y la salud integral (Organización Mundial de la Salud, 2022). La motricidad gruesa (capacidad de ejecutar movimientos amplios y coordinados que involucran grandes grupos musculares) adquiere, por tanto, una relevancia crítica en la Educación Primaria. Su adecuado fortalecimiento no solo impacta habilidades físicas como el equilibrio, la coordinación y la lateralidad, sino que además mantiene un vínculo estrecho con funciones cognitivas y sensoriales superiores.

García y Pérez (2021) afirmaron que, a nivel nacional, el sistema educativo venezolano, sustentado en la Ley Orgánica de Educación (2009), promueve el desarrollo integral. En consecuencia, las estrategias pedagógicas requeridas deben trascender el aula tradicional. El ámbito geográfico puntual de esta investigación es la Unidad Educativa Nacional “24 de Junio” del Municipio Barinas. Esta institución atiende la población de educación primaria. Su práctica educativa enfrenta el desafío contemporáneo de integrar metodologías innovadoras capaces de contrarrestar el sedentarismo y las limitaciones motrices observadas en el alumnado.

Tradicionalmente, el desarrollo motor se ha abordado desde el conductismo o mediante modelos de educación física convencional. Sin embargo, las tendencias actuales, influenciadas por la Neurociencia Educativa (Castro, 2019) y el Constructivismo (Vigotsky, 1979), sugieren un aprendizaje motor más efectivo cuando este es significativo, lúdico y se fusiona con el desarrollo socioemocional. Esta investigación se alinea con dichos enfoques, postulando la necesidad de incorporar el Kenpo como un Arte Marcial Didáctico. Este arte actúa como una estrategia estructurada y motivante.



El Kenpo, con sus movimientos basados en la coordinación bilateral, el control postural y la secuencia precisa de técnicas, brinda una plataforma única para estimular los componentes esenciales de la motricidad gruesa. La situación problemática en la U.E.N. "24 de Junio" es la limitada variedad de estrategias didácticas implementadas por los docentes para fortalecer sistemáticamente la motricidad. Evidencias de estudios previos, como (Zambrano, 2020) señalan que el 65% de las actividades motrices son recreativas básicas, sin abordar progresiva y específicamente las deficiencias en el equilibrio estático y dinámico.

Diversos estudios contemporáneos han explorado la relación entre artes marciales y desarrollo infantil. Por ejemplo, la investigación de Lee y Kim (2024) en Corea demostró que la práctica estructurada de Taekwondo mejoró notablemente el equilibrio y la agilidad en niños de 8 a 10 años. Esto se refuerza con los hallazgos de Rodríguez (2023) en Latinoamérica, quien encontró incrementos en la autoconfianza y la coordinación óculo-manual gracias a programas de Karate. Estos antecedentes, enfocados en otras artes, avalan científicamente la pertinencia de utilizar disciplinas marciales como estrategias didácticas. Además, la relevancia de esta investigación radica en varios aspectos:

El estudio no solo realiza un aporte científico significativo al introducir y formalizar el Kenpo como una estrategia didáctica innovadora dentro del currículo de Educación Primaria venezolana, enriqueciendo y diversificando el acervo metodológico de la educación física nacional, sino que también ofrece una solución a problemas específica y medible para la U.E.N. "24 de Junio" al proporcionar una herramienta validada que resuelve las limitaciones en las estrategias motrices y eleva la calidad de la enseñanza impartida por los docentes; a nivel de impacto social, este enfoque se traduce en el fortalecimiento directo de la motricidad gruesa, lo cual influye positivamente en el desarrollo socioemocional del niño, minimizando la frustración ante el reto físico y cultivando valores fundamentales de disciplina inherentes a la práctica del Kenpo.



La presente investigación se centra en la siguiente interrogante: ¿Mediante qué diseño de estrategias didácticas, basadas en los movimientos del Kenpo, es posible fortalecer efectivamente la motricidad gruesa en los niños de Educación Primaria de la Unidad Educativa Nacional "24 de Junio" del Municipio Barinas?

De la interrogante anterior se deriva el siguiente objetivo general: Diseñar estrategias didácticas basada en el Kenpo para el fortalecimiento de la motricidad gruesa en los niños de la Unidad Educativa Nacional "24 de Junio", Municipio Barinas.

### **Fundamentos teóricos**

La investigación se fundamenta en la teoría del desarrollo psicomotor y el enfoque del aprendizaje significativo. Estos marcos conciben la actividad física y el juego como ejes centrales del desarrollo cognitivo, socioemocional y motriz en las etapas preescolar y primaria. Autores como Piaget (1987) y Vygotsky (1979) sustentan que la interacción con el entorno a través del movimiento no es solo una función biológica, sino el vehículo primordial para la construcción del conocimiento. En este contexto, el estudio se apoya en tres constructos teóricos esenciales que se interrelacionan: las Estrategias Didácticas (el medio), el Kenpo (el contenido) y la Motricidad Gruesa (el fin o variable a fortalecer).

### **Kenpo**

Según Santeliz (2020), el Kenpo se define como "un arte marcial que se utiliza como sistema de defensa personal a través de técnicas de golpeo como patadas, puñetazos, rodillazos, etc." (p. 54). Más allá de ser un sistema de defensa, el Kenpo provee una base de movimientos que, al ser didactizados, resultan ideales para el desarrollo motriz. Sus técnicas de golpeo y bloqueo exigen coordinación óculo-manual y equilibrio dinámico, ambos elementos clave de la motricidad gruesa. Por esta razón, el Kenpo se adopta en este estudio como el contenido principal sobre el cual se

diseñarán las estrategias lúdicas, permitiendo transformar movimientos complejos en ejercicios desafiantes y divertidos para los estudiantes de educación primaria

### **Estrategias didácticas**

Rodríguez (2023) define las estrategias didácticas como "actividades que incluyen juegos educativos, dinámicas de grupo, empleo de dramas, juegos de mesa, etc.; estas herramientas son utilizadas por los docentes para reforzar los aprendizajes, conocimientos y competencias en los niños dentro o fuera del aula" (p. 54). La investigación se centra en el diseño y aplicación de Estrategias Didácticas Lúdicas (Rodríguez, 2023), tomando como base el juego motor (Moreno, 2013). La práctica didáctica propuesta se aparta del entrenamiento marcial rígido para centrarse en los juegos de rol y las competiciones amistosas. Este enfoque garantiza que el aprendizaje del Kenpo sea interactivo, fomente la disciplina y, primordialmente, desarrolle las habilidades motrices de manipulación y locomoción (Blanco, 2017) de manera entretenida, asegurando la primacía del objetivo pedagógico sobre el deportivo. Asimismo, (Méndez, 2010), argumenta que la didáctica es empleada en escuelas de educación media, así como en primaria.

### **Motricidad gruesa**

López (2020) la define como "el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción" (p. 65). El fortalecimiento de la motricidad gruesa es el objetivo central de esta investigación, considerándose la variable dependiente. Se busca mejorar específicamente la movilidad (capacidad de las articulaciones) y la coordinación (capacidad para realizar movimientos eficientes, precisos y ordenados; Blanco, 2017). Las técnicas del Kenpo, al exigir un control de los movimientos musculares generales



(Mendoza, 2017) como saltos, desplazamientos y equilibrios, se convierten en el estímulo directo para la optimización de estas funciones.

Igualmente el concepto de motricidad gruesa va más allá de la descripción del movimiento. Para Le Boulch (1995), la motricidad es una función clave, definiéndola como la "expresión de la relación entre el individuo y el medio, que se manifiesta en la acción y está ligada a la personalidad". Esta visión subraya que el desarrollo motor no es un fin en sí mismo, sino un medio para el desarrollo integral y la adaptación del niño al entorno. De esta forma, el fortalecimiento de la motricidad gruesa se convierte en el objetivo central de esta investigación, considerada como la variable dependiente. Se busca mejorar específicamente la movilidad (capacidad de las articulaciones) y la coordinación (capacidad para realizar movimientos eficientes, precisos y ordenados; Blanco, 2017).

### **Variables de la investigación**

Para dar cumplimiento a la precisión requerida en la investigación, se establecen las siguientes variables:

- Variable independiente: Estrategias Didácticas basadas en el Kenpo.
- Variable dependiente: Fortalecimiento de la Motricidad Gruesa.

De este modo, para dar cumplimiento a la precisión requerida en la investigación, se establecen las siguientes variables:

### **Cuadro 1. Variables operacionales**

<b>Variables</b>	<b>Tipo</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Indicadores</b>
Estrategias didácticas mediante el Kenpo	Independiente (Causa)	Conjunto de actividades pedagógicas lúdicas (juegos predeportivos, dramatizaciones) que utilizan	Uso de juegos de rol, Frecuencia de uso de equipos (sacos, maniqués), Incorporación de juegos de relevo/persecución.



		técnicas básicas del Kenpo como contenido para estimular el desarrollo integral de los niños.	
Fortalecimiento de la motricidad gruesa	Dependiente (Efecto)	Nivel de mejora en las capacidades de locomoción, equilibrio y manipulación del cuerpo, producto de la aplicación de la estrategia didáctica.	Coordinación dinámica general (correr y lanzar), Equilibrio (mantener postura en un pie), Habilidades de manipulación (lanzar un objeto a un blanco).

**Fuente:** Castillo (2025).

## Fundamentos metodológicos

### Naturaleza y tipo de investigación

La presente investigación se adscribe al paradigma positivista (Bissot, 2006) y es de tipo Descriptivo (Arias, 2018). Esta selección metodológica resulta adecuada a la naturaleza del objeto de estudio por las siguientes razones:

**Enfoque cuantitativo:** Este enfoque garantiza la objetividad y sistematicidad requeridas para diagnosticar la realidad. El problema central (la necesidad de estrategias) debe ser sustentado mediante datos empíricos. El uso de cuestionarios aplicados a los docentes y el análisis estadístico de los resultados (tabulación, coeficientes de varianza, coeficiente Alfa de Cronbach) valida rigurosamente la existencia del problema antes de proceder con el diseño de la solución propuesta.

**Nivel descriptivo:** El objetivo principal del estudio descriptivo es la caracterización (Arias, 2018). Esta modalidad se utilizó para medir de forma independiente el estado actual de las variables de interés: a) el nivel de uso de estrategias didácticas por parte de los docentes y b) el estado de la motricidad gruesa en los niños. Dicha caracterización estableció el punto de partida y la justificación empírica para el diseño de la propuesta.



## Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es de campo, el cual implica la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos (Arias, 2018). El contacto directo con la Unidad Educativa Nacional “24 de Junio” y sus docentes fue indispensable. Ello permitió obtener información de primera mano sobre las estrategias implementadas y las necesidades motrices observadas en el alumnado, asegurando la pertinencia y validez ecológica de los datos.

### Cuadro 2. Fases metodológicas.

Fases	Objetivo Principal	Resultado Esperado
Fase I: Diagnóstico	Determinar la situación actual de la aplicación de estrategias y el nivel de motricidad gruesa.	Hallazgo: Datos cuantitativos que demuestran la necesidad de intervención y la relación entre la práctica docente y el desarrollo motriz.
Fase II: Desarrollo de la Propuesta	Diseño conceptual, teórico y práctico de la batería de estrategias.	Hallazgo: La propuesta formal del diseño de las estrategias didácticas con base en el Kenpo.
Fase III: Diseño de la Propuesta	Validar la propuesta para asegurar su aplicabilidad y pertinencia.	Hallazgo: La batería de estrategias validada por juicio de expertos, lista para ser implementada en la Unidad Educativa "24 de junio".

**Fuente:** Castillo (2025).

## Población y muestra

Considerando que la población es finita y pequeña no se realizó muestreo alguno, tomando en consideración para la muestra el mismo tamaño de la población objeto de estudio, cuyo objetivo fundamental es proponer estrategias didácticas orientadas a los doce (12) docentes de educación primaria en la Unidad Educativa Nacional “24 de Junio”, para la enseñanza-aprendizaje del Kenpo fortaleciendo la motricidad gruesa en los niños.

## Confiabilidad

El uso del coeficiente Alfa de Cronbach para determinar la consistencia interna del instrumento (Hernández, Fernández y Baptista, 2012) es el procedimiento estadístico adecuado para un instrumento de respuesta con alternativas múltiples, de allí el que se aplicó a los docentes. Como se indica a continuación:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right)$$

Donde =

$\alpha$  = Coeficiente de confiabilidad de Cronbach.

K= número de ítems del instrumento

$\sum s_i^2$ =Sumatoria de la varianza por ítem

$s_T^2$ = varianza total del instrumentos

## Comprobación del Cálculo

Sustituimos todos los valores en la fórmula original para verificar el resultado:

Valores de las variables: K=10;  $\sum s_i^2 = 2.53$ ;  $s_T^2 = 10.00$

$$\alpha = \frac{10}{10 - 1} \left( 1 - \frac{2.53}{10.00} \right)$$

$$\alpha = \frac{10}{9} (1 - 0.253)$$

$$\alpha = [1.1111 \times (0.747)]$$



$$\alpha=0.8299... \approx 0.83$$

El valor de  $\alpha=0.83$  es un nivel de confiabilidad considerado muy alta y aceptable en la mayoría de las ciencias sociales y estudios de factibilidad, indicando una alta consistencia interna en el instrumento.

Una vez obtenido el valor, se utilizó la escala de interpretación sugerida por Arias (2018) para determinar si el instrumento posee la confiabilidad necesaria (generalmente valores entre 0.70 y 0.90 son considerados aceptables) para proceder a la aplicación definitiva.

**Cuadro 2.** Valores del Cálculo de Coeficiente de Alfa de Cronbach

ESCALA DEL COEFICIENTE	EXPRESIÓN CUALITATIVA
0.81 – 1.00	Muy alta
0.61 – 0.80	Alta
0.41 – 0.60	Moderada
0.21 – 0.40	Baja
0.001 – 0.20	Muy baja

#### Técnicas de Análisis de Datos

Los datos fueron procesados mediante estadística descriptiva. Las técnicas aplicadas fueron:

Distribución de frecuencias absolutas (Fa) y relativas (%F): Utilizadas para caracterizar la opinión de los docentes respecto a cada ítem.

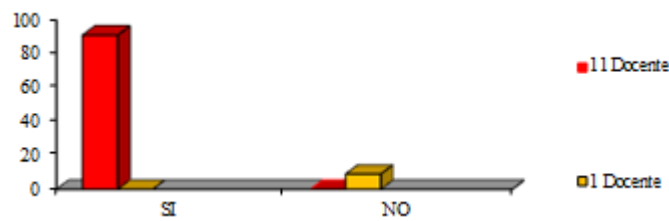
Tabulación cruzada y contraste de hallazgos: Empleada en la Fase I para confrontar los datos empíricos con los referentes teóricos, fortaleciendo el análisis.

#### Presentación y discusión de resultados

El diagnóstico, realizado mediante la encuesta al personal docente, logra el objetivo principal de la Fase I (Diagnóstico) y sustenta la necesidad de la intervención. Los hallazgos confirman la alta pertinencia y viabilidad de la propuesta del Kenpo como estrategia.

**Cuadro 3.** Variable Estrategias didácticas mediante el kenpo. Dimensión: Práctica didáctica, para el Indicador: Juego. La población y la muestra a la cual le fue aplicado el instrumento a 12 docentes de educación primaria en la Unidad Educativa Nacional “24 de Junio”. Parroquia El Carmen, municipio Barinas en el estado Barinas

<b>Ítem 1</b> ¿Es posible diseñar una estrategia didáctica a través del Kenpo que integre el juego en el desarrollo integral de niños de educación primaria?		
<b>Alternativas</b>	<b>Fa</b>	<b>F (%)</b>
<b>SI</b>	11	91.67
<b>NO</b>	1	8.33
<b>Totales</b>	<b>12</b>	<b>100</b>



**Gráfico 1.** Distribución porcentual de las respuestas aportadas en la aplicación del cuestionario a los doce (12) docentes de la Unidad Educativa Nacional “24 de Junio” Parroquia El Carmen, Municipio Barinas, Estado Barinas

Según el cuadro 3 y el gráfico 1, el 91.67% de los docentes respondieron "SI", confirmando la posibilidad de diseñar estrategias didácticas basadas en el Kenpo. Esta afirmación valida el contenido educativo viable del Kenpo. No obstante, la respuesta negativa (8.33%) se atribuyó al posible riesgo de lesiones. Este hallazgo es crucial, pues coincide con la literatura que señala la aprehensión inicial de los docentes de educación física, deporte y recreación ante la introducción de artes marciales por temas de seguridad (Rodríguez, 2023). Dicha preocupación justifica la necesidad de la Fase III (Validación), donde se garantizó que la propuesta sea segura y adaptada lúdicamente

### **Análisis por variables y confrontación teórica**

Los resultados obtenidos identifican hallazgos clave que se agrupan en dos variables principales: la viabilidad de la estrategia y la importancia de la motricidad gruesa. Existe un consenso mayoritario (entre 75% y 100%) sobre el potencial educativo del Kenpo:

#### **Aceptación de la estrategia didáctica (Viabilidad)**

Aceptación del Juego y Kenpo (91.67%): El personal docente respalda la integración del Kenpo mediante el juego (Cuadro 3), lo cual coincide plenamente con el enfoque de Rodríguez (2023) y Moreno (2013), quienes postulan la prioridad del juego motor y la ludicidad para el aprendizaje significativo. El Kenpo, al ser lúdico y pedagógico, se convierte en una herramienta para reforzar aprendizajes, contrastando con los métodos conductistas tradicionales.

Potencial Pedagógico (91.67%): El alto porcentaje de apoyo a la promoción del aprendizaje significativo a través del Kenpo refuerza la fundamentación en el Constructivismo (Vigotsky, 1979), señalando la importancia de la acción y la interacción para la construcción motriz.

#### **Relevancia de la motricidad gruesa (Necesidad de intervención):**

Conocimiento de componentes (91.67%): existe un fuerte reconocimiento de que el cuerpo, los músculos y las articulaciones son componentes esenciales de la motricidad gruesa. Este conocimiento conceptual por parte de los docentes ratifica la relevancia de la variable dependiente.

Necesidad crítica de coordinación y equilibrio: la coordinación de movimientos ordenados y el control de equilibrio fueron identificados como aspectos esenciales a fortalecer. Este hallazgo coincide directamente con las definiciones de López (2020) y Blanco (2017), quienes definen la motricidad gruesa por la mejora de la movilidad y la coordinación. Este



resultado establece el enfoque preciso de la propuesta en el control postural y los movimientos coordinados.

Por ejemplo, los hallazgos del diagnóstico confirman y contrastan favorablemente con las bases teóricas expuestas en la investigación, sirviendo de validación empírica para el diseño de la propuesta.

**Cuadro 4.** Contraste de hallazgos con los referentes teóricos.

Hallazgo Clave (Empírico)	Referente Teórico (Conceptual)	Contraste / Conclusión
Kenpo medio de desarrollo motriz (91.67%)	Santeliz (2020): Define el Kenpo por sus técnicas de golpeo y movimiento.	La práctica (golpeo, patadas, desplazamientos) se justifica como un contenido funcional. Los docentes validan que los movimientos inherentemente complejos del Kenpo pueden ser adaptados para desarrollar la motricidad.
Importancia de la Coordinación y Equilibrio	López (2020) y Blanco (2017): Definen la motricidad gruesa por el control de la movilidad y la coordinación.	Los resultados ratifican plenamente la teoría, confirmando que los docentes entienden que el enfoque de la intervención debe ser la coordinación y el equilibrio, validando el diseño del Objetivo Específico de la propuesta.
Estrategia Didáctica y Aprendizaje Significativo	Rodríguez (2023) y Moreno (2013): Enfoque en estrategias didácticas y el juego motor.	El consenso confirma si la estrategia es lúdica y pedagógica (como la propuesta), se convierte en una herramienta para reforzar aprendizajes (Rodríguez, 2023), más allá de ser solo una actividad física.

Fuente: Castillo (2025).

**Propuesta**

La propuesta se presenta como el Plan de Acción que materializa la solución al problema diagnosticado y cumple con los objetivos específicos planteados.



## **Título de la propuesta**

Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la motricidad gruesa mediante el kenpo en los niños de educación primaria

## **Justificación de la propuesta**

La propuesta se justifica en el alto consenso (91.67%) del diagnóstico que evidenció la necesidad y aceptación de integrar el Kenpo en la práctica educativa para el desarrollo motor. El diseño lúdico y adaptado busca superar la preocupación de un sector minoritario (8.33%) sobre la seguridad y la adecuación a las edades.

## **Objetivos específicos (relación directa con la metodología)**

Los objetivos específicos están diseñados para ser logrados a través de las fases de la metodología, abordando directamente las capacidades de la motricidad gruesa:

- Lograr la incorporación de juegos y dinámicas... (Fase 1: Calentamiento).
- Controlar la fuerza y tono muscular... (Habilidades de Movilidad).
- Desarrollar el control postural... (Habilidades de Equilibrio).
- Ejecutar actividades coordinadamente... (Habilidades de Coordinación).

## **Plan de Acción**

El Plan de acción desglosa la ejecución operativa de la propuesta en un formato que conecta el objetivo específico, la actividad y la destreza a desarrollar, utilizando el Kenpo y sus componentes (Fuerza, Velocidad, Equilibrio, etc.) como recursos didácticos.

**Cuadro 5.** Plan de acción.

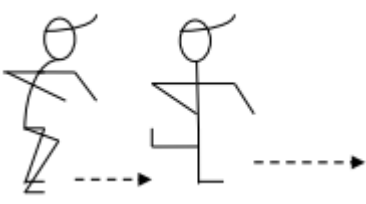
Fases de la Propuesta	Contenido Principal	Conexión con el Kenpo
Fase 1: Calentamiento y Sensibilización	Juego del espejo y exploración corporal.	Prepara el cuerpo para los movimientos de Kenpo, enfatizando el esquema corporal.
Fase 2: Equilibrio y Estabilidad	Postura de la grulla (Kenpo) y ejercicios sobre superficies inestables.	Utiliza una postura clásica del Kenpo para desarrollar el control de equilibrio (hallazgo 100% esencial).
Fase 3: Ejercicios Básicos de Kenpo	Técnicas de Kihon waza (caídas, golpes, bloqueos) y ejercicios de coordinación.	Integra el movimiento ordenado (hallazgo 100%) y las acciones de Kenpo (hallazgo 91.67%) para la coordinación dinámica global.

**Fuente:** Castillo (2025).

El Plan de Acción actúa como la hoja de ruta operativa que materializa la estrategia didáctica propuesta, sirviendo de puente directo entre el diagnóstico de necesidades y la solución planteada. Mientras que la justificación y los objetivos establecen el "por qué" y el "qué" de la intervención, el diseño de la propuesta (Cuadros 6, 7 y 8) detallan el "cómo" se ejecutará cada objetivo. El Plan desglosa las grandes metas en actividades concretas (Fases 1, 2 y 3) que, al estar centradas en movimientos específicos del Kenpo y la ludicidad, garantizan el desarrollo progresivo del equilibrio, la estabilidad y la coordinación, respondiendo así de manera precisa y articulada al fortalecimiento de la motricidad gruesa identificado como prioritario en los hallazgos.

**Diseño de la propuesta**

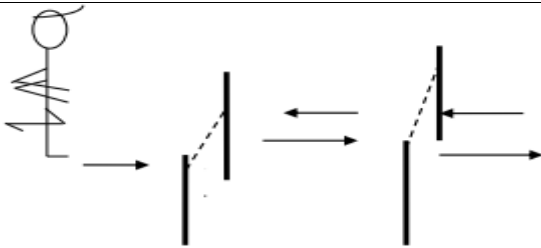
**Cuadro 6. Fase 1: Calentamiento y sensibilización**

Actividad	(10 minutos) 
Objetivo de aprendizaje	Estructurar su esquema corporal a través de la exploración sensorial para lograr la interiorización de una adecuada imagen corporal.

<b>Descripción general de la Actividad</b>	1.- Juego del espejo: Los estudiantes imitarán los movimientos del docente, quien realizará movimientos articulares básicos (brazos, piernas, tronco, cuello) de forma lenta y controlada.
<b>Destreza</b>	Identificar en su cuerpo y en el de los demás partes y articulaciones del cuerpo humano, así como partes finas de la cara, a través de la exploración sensorial.
<b>Elemento integrador</b>	Canción: Cabeza, hombros, rodillas y pies. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k">https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k</a>
<b>Tiempo estimado</b>	<b>40 minutos</b>
<b>Actividades</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escuchar la canción e imitar las acciones nombradas en la misma</li> <li>- Señalar, en su cuerpo las partes que se toca el docente (cuerpo, cabeza, frente, extremidades gruesas y finas, etc.)</li> <li>- Nombrar las partes del cuerpo que fueron señaladas. Cabeza, frente, extremidades gruesas y finas, etc.</li> <li>- En parejas y vendados los ojos identificar partes gruesas del cuerpo: (Cabeza, mano, pie), respetando el cuerpo de los demás.</li> <li>- Armar la figura humana: con los ojos vendados ubicar las partes del cuerpo de acuerdo a las directrices dadas por sus pares.</li> </ul>	<b>Recursos</b>
	Parlante Vendas Figuras de pares gruesas del cuerpo

**Fuente:** Castillo (2025).

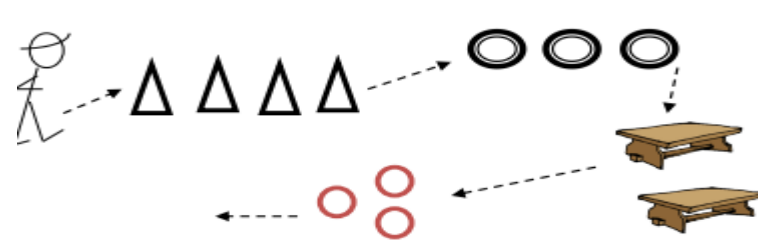
### Cuadro 7. Fase 2: Equilibrio y estabilidad con movimientos del kenpo

<b>Actividad</b>		
<b>Objetivo de aprendizaje</b>	Desarrollar el control postural en actividades de equilibrio estático y dinámico afianzando el dominio de los movimientos de su cuerpo.	
<b>Descripción general de la Actividad</b>	Realizar posturas estáticas que requieran equilibrio, como la posición de la grulla. Realizar técnicas de Kenpo sobre una superficie inestable como un Bosu. Realizar series de patadas y golpes manteniendo el equilibrio en una pierna.	
<b>Destreza</b>	Mantiene el equilibrio al caminar sobre líneas rectas, curvas y quebradas con altura (aprox. 20 cm) logrando un adecuado control postural.	
<b>Elemento integrador</b>	Incorpora música como "Quiero mover el Bote" que requieran equilibrio, durante un tiempo determinado o competencias amistosas para motivar la práctica. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sApImAXPxfE">https://www.youtube.com/watch?v=sApImAXPxfE</a>	
<b>Tiempo estimado</b>	<b>40 minutos</b>	
<b>Actividades</b>		<b>Recursos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciar con un calentamiento que incluya movimientos articulares y ejercicios de estiramiento para preparar el cuerpo. Incentivar a los niños y niñas con música (a mover el bote), bailar libremente.</li> <li>- Continuar la sesión explicando la importancia del equilibrio con el kenpo y cómo la posición de la grulla puede mejorar esta habilidad.</li> </ul>	Parlante Cintas Cucharas Limones	

<p>- Dividir a los participantes en grupos y guíalos para que practiquen la posición de la grulla, enfatizando la alineación corporal y la concentración.</p> <p>- Introducir variaciones de la posición de la grulla, como levantar una pierna, cerrar los ojos o girar lentamente, para aumentar el desafío y trabajar diferentes aspectos del equilibrio.</p>	
--	--

**Fuente:** Castillo (2025).

### Cuadro 8. Fase 3: Ejercicios básicos de kenpo

<b>Actividad</b>		
<b>Objetivo de aprendizaje</b>	Lograr la coordinación dinámica global en las diferentes formas de locomoción para desplazarse con seguridad.	
<b>Descripción general de la Actividad</b>	<p>1. Kihon waza (técnicas básicas): Se enseñarán técnicas básicas del kenpo de forma progresiva, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukemi (caídas): Practicarán caídas hacia adelante, atrás y laterales, enfatizando la seguridad y el control corporal.</li> <li>• Tsuki (golpes): Practicarán golpes directos con puño abierto y cerrado hacia diferentes objetivos imaginarios, manteniendo la postura correcta.</li> <li>• Uchi (bloqueos): Practicarán bloqueos básicos con antebrazos y palmas para diferentes tipos de ataques imaginarios.</li> </ul>	
<b>Destreza</b>	2. Ejercicios de desplazamiento: Se realizarán ejercicios de desplazamiento por el espacio utilizando diferentes patrones locomotores (caminar, trotar, correr, saltar, galopar).	
<b>Elemento integrador</b>	3. Ejercicios de coordinación: Se realizarán ejercicios que combinen movimientos de brazos y piernas, como patear mientras saltan o lanzar pelotas mientras giran. Música de los Minios Papaya Remix: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gsnC-MgAmc4">https://www.youtube.com/watch?v=gsnC-MgAmc4</a>	
<b>Tiempo estimado</b>	<b>40 minutos</b>	
	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>
	<p>- Realizar un estiramiento dinámico con los niños y niñas, con la música "Minios Papaya"</p> <p>- Cazadores de sombras: Un estudiante será el "ninja" y los demás serán las "sombras". El ninja realizará movimientos de kenpo y las sombras deberán imitarlos lo más fielmente posible.</p> <p>- Primera estación: Saltar en zigzag con un pie todos sobre los círculos.</p> <p>- El circuito del guerrero: Se creará un circuito con obstáculos que los estudiantes deberán superar utilizando técnicas básicas de kenpo, como saltos sobre bancos, giros bajo varas y equilibrio sobre colchonetas.</p>	<p>Tatamis o colchonetas.</p> <p>Conos y otros marcadores de espacio.</p> <p>Pelotas pequeñas.</p> <p>Música adecuada.</p>



- Kenpo Tag: Se jugará un juego de persecución similar al "tag", donde el "ninja" perseguirá a sus compañeros utilizando técnicas de kenpo para atraparlos.	
---	--

## Conclusiones

Una vez aplicado el instrumento y analizados los resultados en función de los objetivos planteados, se establecen las siguientes conclusiones:

**Mejora del desarrollo psicomotor:** la implementación de estrategias Didácticas basadas en el Kenpo, que incluyeron ejercicios adaptados de coordinación, equilibrio, agilidad y fuerza, ha permitido mejorar significativamente el desarrollo psicomotor de los niños.

**Fortalecimiento de la lateralidad y el equilibrio dinámico:** la práctica constante de movimientos de defensa y ataque característicos del Kenpo exige el uso coordinado de ambos lados del cuerpo (lateralidad). Esto se traduce en una mejora notable de habilidades motrices básicas como correr, saltar y, fundamentalmente, el equilibrio dinámico

**Aumento del control postural y la conciencia corporal:** las Katas (secuencias de movimientos) y las posturas estables del Kenpo requieren que los niños tomen plena conciencia de su cuerpo en el espacio. Esta exigencia mejora directamente el control postural, la estabilidad del tronco y la seguridad general en la ejecución de sus movimientos.

**Desarrollo de la agilidad y el timing motor:** los ejercicios de Kenpo son dinámicos. requieren reacciones rápidas ante estímulos específicos (verbales o visuales). Esto convierte al arte marcial en una estrategia didáctica altamente efectiva para desarrollar la agilidad, la velocidad de respuesta y el timing motor, esenciales para la motricidad gruesa.

**Viabilidad curricular y promoción de valores:** el Kenpo puede integrarse exitosamente al currículo de Educación Física, Deporte y Recreación. Dicha integración debe realizarse mediante juegos y ejercicios simplificados que no exijan equipamiento complejo. Además de promover

el movimiento, esta integración fomenta la disciplina y el respeto, valores esenciales inherentes a la práctica de un arte marcial

### Referencias

- Arias, F. (2018). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica*. (6ta ed.). Caracas – Venezuela: Episteme
- Bissot, L. (2006). *Criterios metodológicos para la elaboración del trabajo de investigación bajo el enfoque cuantitativo*. México D.F. : Mc Graw-Hill..
- Blanco, S. (2017). *El equilibrio y su proceso de aprendizaje en educación física*. Trabajo de Grado en Educación Primaria. Universidad de Valladolid. España.
- Castro, G. (2019). *Análisis epistemológico de la teoría de motricidades humana en el contexto de educación física*. Trabajo de Grado. Universidad de Los Andes. Mérida.
- García, J. y Pérez, O. (2021). *Estrategias Fortalecedoras de la Coordinación Motora Gruesa en niños y niñas del primer grado del grupo Tovar, Sección "A"*. Trabajo de grado. Universidad Simón Rodríguez. Portuguesa.
- Hernández, S., Fernández C., y Baptista, P. (2012). *Metodología de la investigación*. (4a. Edición). México D.F.: McGRAW Hill Interamericana .
- Hurtado, J. (2015). *Metodología de la Investigación Holística*. Bogotá: SYPAL.
- Le Boulch, J. (1995). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Lee, Y. y Kim, S. (2024). Efectos de un programa de entrenamiento basado en Kenpo sobre la motricidad gruesa y el equilibrio dinámico en escolares. *Revista de Ciencias del Deporte*, 10, 20-25.
- Ley Orgánica de Educación (2009). Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela. (2009). Ley Orgánica de Educación. Gaceta Oficial Extraordinaria N.º 5.929.
- López, X. (2020). *El arte marcial como estrategia didáctica en la Educación Primaria: Análisis de su impacto en la función ejecutiva*. México: Trillas.



- Méndez, M. (2010). *Didáctica de la escuela media*. La Habana: Editorial de Libros para la Educación.
- Mendoza, L. (2017). *Promoción de las Artes Marciales como medio para el fortalecimiento de la Motricidad Gruesa en la Escuela Básica Nacional Campo Alegre, ubicada en la Parroquia Gabriel Picón González, Municipio Alberto Adriani del Estado Mérida*. Trabajo de grado. Universidad de los Andes.
- Moreno, L. (2013). *Estrategias didácticas. Recursos para una formación creativa*. Mérida: Tallares Gráficos ULA.
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Ginebra: OMS
- Piaget, J. (1987). *La representación del mundo en el niño. (Título original: La représentation du monde chez l'enfant)*. Madrid, España: Morata.
- Rodríguez, M. (2023). El juego como estrategia lúdica de aprendizaje. *Educación*, 26 (1), 169-182.
- Santeliz, G. (2020). Los juegos predeportivos como herramienta en el desarrollo de las capacidades físicas en la iniciación al kenpo. *EF Deportes*, 15 (144 ). <https://www.efdeportes.com/efd144/capacidades-fisicas-en-la-iniciacion-al-kenpo.htm>
- Vigotsky, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. México: Grijalbo.
- Zambrano, P. (2020). *La Motricidad Gruesa como elemento necesario en la edad escolar fortalecida con las Artes Marciales en la Escuela Básica Bolivariana "Km 35" de la Parroquia El Moralito, Municipio Colon Estado Zulia*. Trabajo de grado. UPEL