



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y**  
**DEPORTE**

**Informe final del trabajo de Integración Curricular previo a la**  
**obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad**  
**Física y Deporte**

**TEMA:**

---

**LOS EJERCICIOS COORDINATIVOS EN EL SENTIDO DEL**  
**RITMO EN LA PRÁCTICA DE LA DANZA FOLKLÓRICA EN**  
**ESCOLARES**

---

**AUTOR:** Laura Toapanta Oscar Darío  
**TUTOR:** Lic. Medina Paredes Segundo Víctor, Mg

**Ambato - Ecuador**

**Marzo, 2022**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, **Lic. Segundo Víctor Medina Paredes, Mg**, con cédula de ciudadanía: **1801892884**, en calidad de tutor del trabajo de titulación, sobre el tema: **“LOS EJERCICIOS COORDINATIVOS EN EL SENTIDO DEL RITMO EN LA PRÁCTICA DE LA DANZA FOLKLÓRICA EN ESCOLARES”** desarrollado por la estudiante **Laura Toapanta Oscar Dario**, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo cual autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para su evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo.

---

**Lic. Medina Paredes Segundo Víctor, Mg.**  
**C.C. 1801892884**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: “**LOS EJERCICIOS COORDINATIVOS EN EL SENTIDO DEL RITMO EN LA PRÁCTICA DE LA DANZA FOLKLÓRICA EN ESCOLARES**”, quién basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



---

**Laura Toapanta Oscar Dario**  
**C.C. 0503729071**  
**AUTOR**

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“LOS EJERCICIOS COORDINATIVOS EN EL SENTIDO DEL RITMO EN LA PRÁCTICA DE LA DANZA FOLKLÓRICA EN ESCOLARES “**, presentado por el señor **Laura Toapanta Oscar Dario**, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### **COMISIÓN CALIFICADORA**

---

**Lic. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, Mg.**  
**C.C. 1803471570**  
**Miembro de comisión calificadora**

---

**Lic. Esmeralda Giovanna Zapata Mocha, Mg.**  
**C.C. 1801801661**  
**Miembro de comisión calificadora**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de investigación está dedicado principalmente a Dios, por las bendiciones obtenidas a lo largo de mi carrera y darme la sabiduría para poder cumplir este objetivo dentro de mi vida profesional.

A mis padres por haberme forjado como la persona que soy en la actualidad, todos los logros que obtenido en la vida se los debo a ustedes. Me formaron con reglas y valores por lo que son el pilar fundamental en mi vida, por darme su apoyo incondicional y luchar día a día por darme un futuro mejor. En especial a mi madre Sra. Inés Toapanta quien ha sido la mujer que siempre está impulsándome para seguir adelante a pesar de las dificultades que se han presentado dentro de este camino. De igual manera a mi padre Sr. Manuel Laura quien siempre con sus consejos me ha demostrado que debo luchar cada día por lo que más quiero.

A mi hermano Omar Laura que durante este camino siempre me ha estado ayudando deseando lo mejor para mí. A toda mi familia ya que con sus palabras de aliento me hicieron una mejor persona y de una u otra manera me acompañan en todos mis sueños y metas.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, agradezco a Dios y a la Virgen de Guadalupe, por darme sus bendiciones durante todo este camino, por tenerme con salud para poder llegar a cumplir esta meta que anhelaba mucho, sé que con la bendición de él lograre a cumplir todos mis objetivos trazados en mi vida.

A mis padres los cuales han inculcado en mi la humildad, fortaleza como también enseñanzas morales y espirituales, los cuales me han servido en mi diario vivir y en mi vida profesional, también que con su trabajo y esfuerzo me han permitido cumplirmi objetivo.

A la vez agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por permitirme formar parte de ella, de igual manera a la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación especialmente a la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte y a cada uno de los docentes que conforman esta carrera, ya que con su paciencia y entrega me llenaron de mucho conocimiento día tras día. En especial a mi tutor Lic. Medina Paredes Segundo Víctor, Mg quien durante mi trabajo de titulación me ha estado direccionando con sus conocimientos para poder cumplir a cabalidad con el proceso.

A la Unidad Educativa “Alicia Marcuard de Yerovi” por darme el paso para realizar mi trabajo de investigación en especial al señor Msc. Fausto Marcelo Neto Vizcaíno rector de dicha institución, de igual manera al Club deportivo Especializado Formativo de Fútbol “Moralitos F.C.” por confiar en mí y dejarme crecer profesionalmente.

Y cada una de las personas que de una u otra manera han estado conmigo muchas gracias para que este sueño se haga realidad totalmente agradecido con cada uno.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	x
RESUMEN EJECUTIVO.....	xi
ABSTRACT.....	xii
CAPITULO I.....	1
1.1    Antecedentes Investigativos.....	1
1.1.1    Marco teórico de la Investigación.....	3
1.2    Objetivos.....	25
1.2.1. Objetivo General.....	25
1.2.2. Objetivos Específicos.....	25
CAPITULO II.....	26
2.1. Materiales.....	26
2.2.    Métodos.....	27
2.3. Población y muestra de estudio.....	28

2.4. Técnica e instrumentos de investigación.....	28
2.5. Plan de recolección de la información .....	29
2.6. Tratamiento estadístico de los datos de investigación .....	30
CAPÍTULO III .....	31
3.1. Análisis y discusión de los resultados. ....	31
3.2. Verificación de hipótesis .....	38
CAPITULO IV .....	39
4.1. Conclusiones.....	39
4.2. Recomendaciones.....	40
Bibliografía.....	41
CAPÍTULO V .....	47
Anexos .....	67

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°. 1 Factores que inciden en la capacidad física en niños .....	7
Tabla N°. 3 Caracterización de la muestra de estudio.....	32
Tabla N°. 4 Niveles iniciales de desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza en la muestra de estudio .....	33
Tabla N°. 5 Niveles de desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica posteriores a la intervención en la muestra de estudio.....	34
Tabla N°. 6 Relación cruzada entre los niveles del sentido del ritmo en los periodos PRE y POST intervención.....	35
Tabla N°. 7 Resultado de comprobación de hipótesis del estudio a nivel estadístico	38

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°. 1: Recomendaciones sobre la actividad física .....	5
Gráfico N°. 2: Componentes de la capacidad física.....	6
Gráfico N°. 3: Beneficios del ejercicio físico en el cerebro .....	9
Gráfico N°. 4: Capacidades coordinativas.....	12
Gráfico N°. 5: Proceso de propiocepción.....	15
Gráfico N°. 6: Elementos inmersos en la expresión corporal.....	18
Gráfico N°. 7: Modelos de factores rítmicos.....	24

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**TEMA:** Los ejercicios coordinativos en el sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares

**AUTOR:** Laura Toapanta Oscar Darío

**TUTOR:** Lic. Medina Paredes Segundo Víctor, Mg

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente proyecto de investigación se enfoca en la problemática relacionada con la falta de utilización de los ejercicios coordinativos como estrategia pedagógica para el fortalecimiento del desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares. La metodología de investigación que se aplicó fue de diseño cuantitativo, utilizando principalmente datos numéricos y análisis estadístico, conjuntamente con los métodos sintético, hipotético y comparativo, lo cual, permitió identificar como resultados de la investigación, que los escolares pertenecientes a la muestra de estudio presentan mayoritariamente un nivel insuficiente de desarrollo del sentido del ritmo, medido a través de la ficha de observación sobre indicadores para evaluar la dimensión perceptivo-motriz y espacio-temporal, la muestra de estudio estuvo conformada por 31 estudiantes pertenecientes al Quinto Año de Educación General Básica, caracterizada por ser una muestra heterogénea de investigación. Por este motivo, se desarrolló una propuesta de intervención denominada “Programa de ejercicios coordinativos para la mejora del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares”, mediante el cual, se pudo mejorar el nivel de desarrollo del sentido del ritmo, a través de la comparación de los resultados del pre y post test.

**Palabras clave:** Ejercicios coordinativos, sentido del ritmo.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**  
**MODALIDAD PRESENCIAL**

**SUBJECT:** Coordinative exercises in the sense of rhythm in the practice of folk dance in schoolchildren.

**AUTHOR:** Laura Toapanta Oscar Darío

**TUTOR:** Lic. Medina Paredes Segundo Víctor, Mg

**ABSTRACT**

This research project focuses on the problem related to the lack of use of coordination exercises as a pedagogical strategy to strengthen the development of the sense of rhythm in the practice of folkloric dance in school children. The research methodology applied was of quantitative design, using mainly numerical data and statistical analysis, together with the synthetic, hypothetical and comparative methods, which allowed to identify as results of the research, that the schoolchildren belonging to the study sample mainly present an insufficient level of development of the sense of rhythm, measured through the observation sheet on indicators to evaluate the perceptual-motor and spatial-temporal dimension, the study sample consisted of 31 students belonging to the Fifth Year of General Basic Education, characterized by being a heterogeneous research sample. For this reason, an intervention proposal was developed called "Program of coordination exercises for the improvement of the sense of rhythm in the practice of folkloric dance in school children", by means of which, it was possible to improve the level of development of the sense of rhythm, through the comparison of the results of the pre and posttest.

**Key words:** Coordinative exercises, sense of rhythm.

# CAPITULO I

## MARCO TEÓRICO

### 1.1 Antecedentes Investigativos

Los antecedentes de la investigación, constituyen un elemento de referencia para el desarrollo del proceso de investigación, por ello, se ha procedido con la búsqueda bibliográfica en repositorios digitales de las universidades y centros de estudios superior en el contexto local, nacional e internacional, identificando las siguientes investigaciones, que guardan cierto nivel de relación con la temática y el problema que se aborda en el presente proyecto.

Jurado (2016) en su trabajo de titulación se enfoca en el desarrollo de un “Manual de danza folklórica de la sierra ecuatoriana para mejorar la coordinación en los niños de 10-12 años de la Unidad Educativa “Réplica Aguirre Abad” en Guayaquil” en donde, se empleó un diseño metodológico de investigación descriptiva y proyecto factible. En esta investigación, se ha obtenido como resultado que el 60% de los niños de 10 a 12 años, tienen un nivel de coordinación regular, mientras que el 33% presentan un nivel malo de coordinación y tan solo el 7% alcanza un buen nivel de coordinación, lo cual, de acuerdo a la interpretación de resultados se genera por la falta de materiales didácticos y de estrategias metodológicas adecuadas en el proceso formativo integral.

Esta investigación, permite corroborar la existencia de deficiencias metodológicas en el proceso didáctico de la educación física, lo cual, afecta directamente a la formación integral y al desarrollo de habilidades y destrezas en el educando. Razón por la cual, es necesario reflexionar e indagar sobre el rol y el aporte de diversas estrategias metodológicas en el desarrollo integral de los estudiantes, en el caso de la presente investigación se busca fundamentar el aporte de los ejercicios coordinativos en el sentido del ritmo en la práctica de la danza folclórica en escolares.

De la misma manera, Yandun (2020) en su investigación sobre “Estrategia lúdica de la danza folclórica colombiana como un medio para fortalecer la inteligencia emocional y social” establece como objetivo, la implementación de esta estrategia en el fortalecimiento de la inteligencia emocional y social de los estudiantes de séptimo

grado de una institución educativa, por ello, utilizó una metodología de enfoque cualitativo, enmarcada en el paradigma crítico social, mediante las técnicas de observación participante y el test. Con ello, se obtuvo como resultados que, mediante esta estrategia didáctica, se puede contribuir no solo en el desarrollo de la dimensión física y motriz, sino también en los aspectos socio emocionales del estudiante.

Por consiguiente, la investigación presentada permite sustentar la complejidad de la estrategia de danza folclórica dentro de la enseñanza de la cultura física, como una estrategia que permite abordar diversas dimensiones y aspectos del desarrollo infantil integral, contribuyendo de esta manera a alcanzar un proceso formativo integral del educando, en el presente caso, se buscará destacar el aporte de la danza folclórica mediante los ejercicios coordinativos en el desarrollo del sentido del ritmo de los estudiantes.

Tubón (2016) en su trabajo de titulación sobre “La actividad motriz en la práctica de la danza folclórica interandina ecuatoriana en los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa "César Augusto Salazar" del cantón Ambato” persigue el objetivo de determinar la incidencia de la actividad motriz en la práctica de la danza folclórica interandina, para lo cual, emplea un diseño metodológico de enfoque mixto cuali-cuantitativo, la investigación bibliográfica y de campo, orientados hacia un nivel correlacional, descriptivo y exploratorio de la investigación. De este modo, se ha concluido que a través del uso de la danza folclórica se puede aportar al desarrollo y fortalecimiento de la motricidad del estudiante, en sus diversas habilidades.

En tal virtud, la investigación presentada, brinda una perspectiva concreta sobre el aporte de la danza folclórica en el desarrollo motriz del educando, al tratarse de una actividad física, que demanda un alto grado de coordinación y sentido del ritmo, puede ayudar a mejorar estas habilidades en los estudiantes, por lo cual, es conveniente aprovechar las ventajas de esta estrategia didáctica para propiciar un desarrollo integral y armónico de los estudiantes.

En conclusión, se ha podido evidenciar mediante el análisis de los diversos antecedentes, que la danza folclórica como estrategia metodológica ofrece una serie de aportes y ventajas en el proceso formativo integral del estudiante, tanto en las dimensiones física y motriz, como en el ámbito cognitivo, social y afectivo, en donde,

se puede establecer a esta actividad como una herramienta potencial para fortalecer el desarrollo de diversas áreas y habilidades en el educando. De la misma manera, han permitido verificar que esta temática ha sido abordada desde diversas perspectivas metodológicas, según los criterios de cada autor.

### **1.1.1 Marco teórico de la Investigación**

El marco teórico de la presente investigación, se enfoca en el estudio en relación a las dimensiones, actividad física, capacidades físicas, ejercicios físicos y ejercicios coordinativos, en relación a la primera variable, mientras que se fundamentan las dimensiones de movimiento corporal, expresión corporal, danza y sentido del ritmo en relación a la segunda variable.

#### **Variable Independiente**

##### **Actividad física**

La actividad física, representa un concepto de construcción social, muy discutido en la sociedad actual. Urquidez et al. (2017) define que la actividad física: “es cualquier movimiento corporal que se produce por acción de los músculos esqueléticos y que genera un gasto energético específico” (p. 32). En tal virtud, se entiende que la actividad física es un concepto amplio en donde se encuentran inmersos todos aquellos movimientos corporales, al señalar que se producen por acción de los músculos esqueléticos, se entiende, que se tratan de movimientos intencionales o voluntarios, puesto que la acción de estos músculos es el resultado de la ejecución de un impulso nervioso enviado por el sistema nervioso, central y periférico.

El movimiento corporal que se produce por la acción de los músculos esqueléticos, lo cual, genera que el organismo gaste energía. Puesto que, para la ejecución de estos movimientos corporales, se produce el gasto de una cierta cantidad de energía, misma que el cuerpo humano obtiene mediante la ingesta de alimentos y que, cuando se consume en exceso, se almacenan en el organismo (Vicente et al, 2016).

Al ser la actividad física, el conjunto de acciones y movimientos, mediante los cuales, el cuerpo humano gasta la energía que consume, se debe tener en cuenta, que este

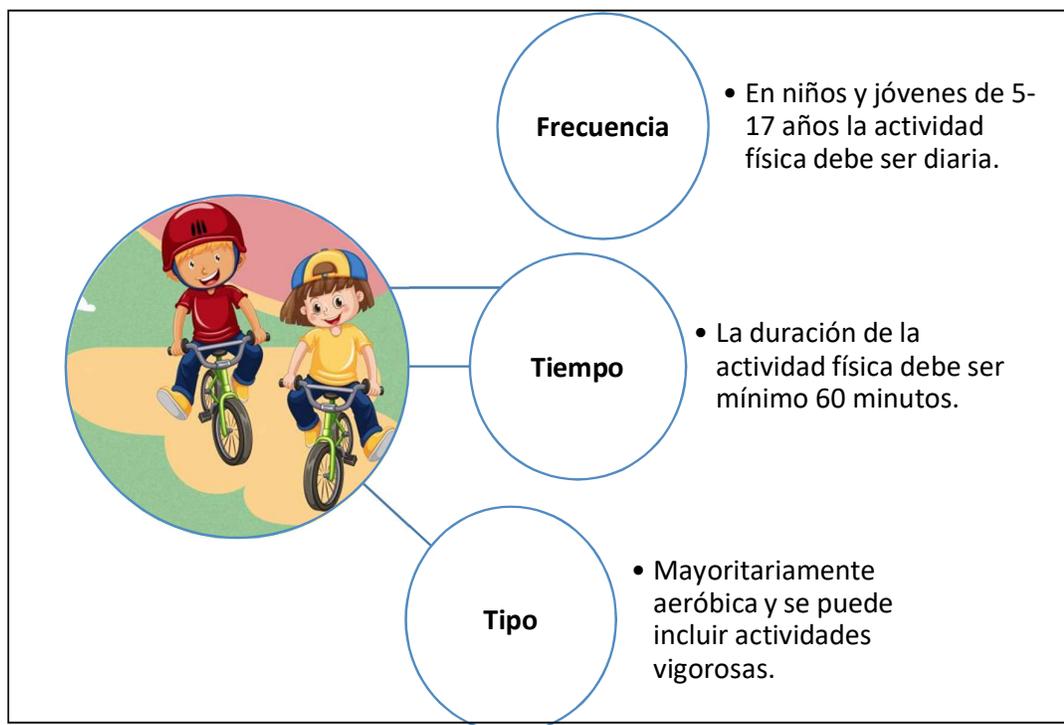
elemento, representa un factor determinante para mantener el equilibrio, la salud, y el bienestar a nivel biológico y fisiológico del ser humano. Es decir, la actividad física es un elemento de relevancia para la conservación de la salud y la prevención de enfermedades, especialmente en el contexto actual, en donde se evidencia, cada vez, el incremento de enfermedades relacionadas con la deficiente actividad física, desde edades cada vez más tempranas.

En tal virtud, Polevoy (2020) afirma que: “La falta de actividad física de los niños es un problema en la sociedad moderna” (p. 140). Debido a que, en la actualidad, los niños y jóvenes tienen mayor acceso a servicios y dispositivos, como el internet, el celular, las tablets, los televisores, las consolas de video juegos, entre otros, que fomentan el sedentarismo. Por lo cual, los niños y jóvenes cada vez dedican menos tiempo diario a la actividad física, generando así, un desequilibrio entre el consumo y el gasto energético, que da paso al almacenamiento de energía no consumida que puede llegar a generar problemas de sobrepeso u obesidad, mismos que con el tiempo pueden llegar a afectar gravemente a la salud.

Por este motivo, es importante promover de forma constante la actividad física. Al respecto, Mora et al. (2017) sostienen que: “durante la primera infancia, la realización de actividad física, se encuentra asociada con mejoras en la capacidad cardiaca y aeróbica, reduciendo de esta manera el riesgo cardiovascular” (p. 109). Es decir, se convierten en predictores favorables para la prevención de enfermedades, que pueden poner en riesgo, la salud y el bienestar integral del ser humano.

De esta manera, es importante reconocer que, en la actualidad, no se da mucha importancia a la actividad física, por falta de conocimiento sobre la importancia y la incidencia de este elemento, en el estado de salud de las personas, tanto en el corto como en el largo plazo, pues muchas de las enfermedades relacionadas con la falta de actividad física, terminan por generar enfermedades catastróficas, como la hipertensión o la diabetes.

En este orden de ideas, López et al. (2016) señalan una serie de indicaciones sobre la actividad física, que se presentan en el siguiente gráfico



**Gráfico N°. 1:** Recomendaciones sobre la actividad física  
**Fuente:** López et al. (2016)

Desde esta perspectiva, se puede evidenciar que especialmente durante la niñez y la adolescencia, la práctica constante de diversas actividades físicas se constituye como elementos favorecedores, para un buen crecimiento, desarrollo, salud y bienestar.

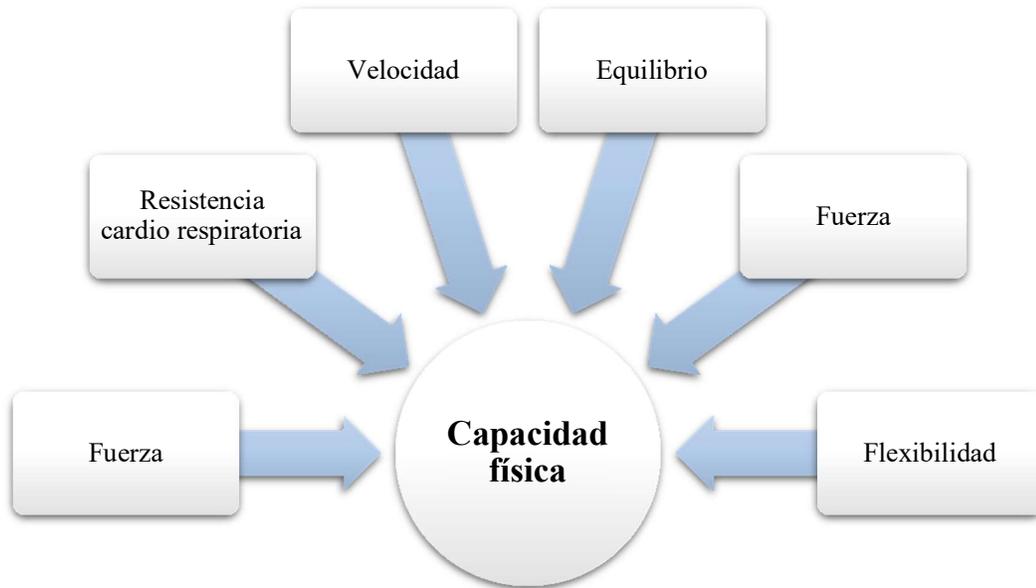
### **Capacidades físicas**

Las capacidades físicas, son entendidas como una característica individual de cada sujeto, en relación al nivel de su capacidad para el desarrollo de una determinada actividad física. En este sentido, Mora et al. (2017) definen que la capacidad física: “es la capacidad que permite al individuo llevar a cabo sus actividades diarias sin fatiga indebida y con reserva adecuada para disfrutar actividades de ocio activo” (p. 111). Es decir, la capacidad física de la persona, representa una medida en la cual se refleja el nivel de resistencia para el desarrollo de una actividad física, caracterizada por no llegar a la fatiga indebida o un cansancio extremo que comprometa la energía requerida para otras actividades.

Por su parte, Vicente et al. (2016) señala que la capacidad física constituye: “una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización

de actividad física o ejercicio. Estas funciones son la musculoesquelética, cardiorrespiratoria, hematocirculatoria, endocrino metabólica y psiconeurológica” (p. 2). Desde esta perspectiva, se puede cuantificar la capacidad física y este resultado representa de cierto modo, el nivel de desarrollo y potencial de las funciones orgánicas. Por consiguiente, la actividad física y la capacidad física, se encuentran relacionadas entre sí, puesto que mientras más actividad física realiza una persona, mejores son sus capacidades físicas.

La capacidad física se encuentra constituida por una serie de componentes, entre los cuales, se puede evidenciar los siguientes:



**Gráfico N°. 2:** Componentes de la capacidad física  
**Fuente:** Mora et al. (2017)

Estos componentes, además pueden ser clasificados en dos grupos, por una parte, aquellos que se relacionan con la salud, como la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad, puesto que estas dependen del nivel de desarrollo y maduración de las estructuras corporales; por otra parte, los componentes relacionados con la agilidad, como es el caso de la agilidad, el equilibrio, la velocidad y la coordinación.

La capacidad física representa una medida que varía entre una persona y otra, dependiendo de una amplia serie de factores. En este sentido, el nivel de desarrollo de la capacidad física que alcanza el individuo, se encuentra determinado por diversos factores, como la predisposición genética, elementos socio culturales, las características socio económicas de la familia, las experiencias desarrolladas en la escuela (Amador et al. 2018). De esta manera, se evidencia, que la capacidad física es el resultado de la interacción de factores internos y externos, en cuanto a los internos se ubica el potencial genético que determina en cierta medida las capacidades físicas de la persona.

No obstante, los factores de mayor incidencia son de tipo externo, como es el caso del nivel socio económico del contexto familiar, la calidad de la alimentación, las percepciones y prácticas de la familia, la accesibilidad a espacios para la realización de actividad física, entre otros.

Congruentemente Duffine y Lucía (2018) describe algunos factores de tipo externo que representan un riesgo para alcanzar una buena capacidad física.

**Tabla N°. 1**

Factores que inciden en la capacidad física en niños

<b>Factor</b>	<b>Descripción</b>
<b>Influencias raciales y étnicas</b>	La raza y la etnia influyen en la actividad física y por ende en la capacidad física de los niños.
<b>Estructura familiar y dinámica</b>	La estructura y la dinámica de una unidad familiar también pueden predecir y predisponer para permanecer activos y mejorar así su capacidad física.
<b>Acceso a pantallas</b>	La cantidad de tiempo frente a la pantalla a menudo está mediada por el acceso a la televisión y / o una computadora dentro del dormitorio.
<b>El entorno construido</b>	Los barrios y el entorno construido son factores inmodificables que juegan un papel influyente en la accesibilidad y seguridad de la actividad física para los niños

---

<b>Ambiente escolar</b>	Aunque el entorno del vecindario y del hogar son aspectos importantes de los patrones de actividad física de los niños, la escuela también proporciona una herramienta importante para involucrar a los niños en la actividad física y fortalecer de este modo, sus capacidades físicas.
-------------------------	--

---

Fuente: Duffine y Lucía (2018)

De esta forma, se puede apreciar, que los elementos contextuales, tienen una gran incidencia en el nivel de desarrollo de las capacidades físicas de una persona, pues todos estos configuran el escenario, en donde se desarrolla el ser humano y van moldeando sus prácticas cotidianas.

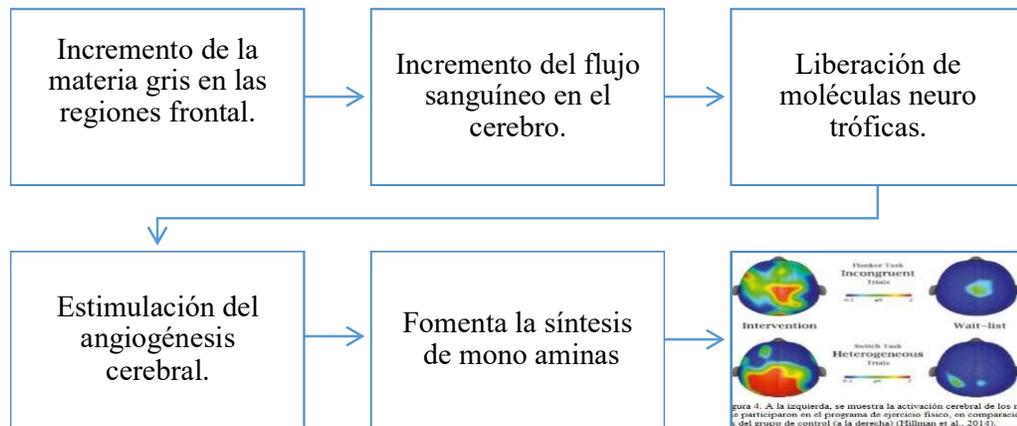
Finalmente, Ruiz et al. (2016) sostienen que: “El desarrollo de las capacidades físicas y el resto de las dimensiones del desarrollo no son independientes, sino que constituyen un rico y complejo conjunto de interrelaciones” (p. 387). En tal virtud, se debe tener una perspectiva integral, dentro del proceso formativo del ser humano, en donde no solo se estimulen las habilidades cognitivas, sino también elementos, como las capacidades físicas, para de esta manera brindar una educación holística y armónica.

### **Ejercicios físicos**

Los ejercicios físicos, puede en ocasiones ser confundido con la actividad física, por considerarse que relativamente se refieren a lo mismo. Sin embargo, Vicente et al. (2016) señala que: “la actividad física planificada, estructurada, repetitiva e intencionada con el objetivo de mejorar o mantener uno o más de los componentes de la condición física es lo que entendemos como ejercicio físico” (p. 2). Estableciendo de esta manera, una puntualización concreta que distingue el ejercicio físico de la actividad física en general, que se fundamenta en la sistematización y estructuración intencional de una serie de actividades físicas, orientadas hacia un objetivo en particular.

De esta manera, se puede sintetizar, que el ejercicio físico como un conjunto de actividades físicas estructuradas, tienen una serie de beneficios y aportes para el crecimiento, para el desarrollo y para la salud de las personas. En este sentido, el ejercicio físico constituye una oportunidad de índole natural y productivo, que pueden

favorecer de manera significativa el desarrollo tanto físico como cognitivo, permitiendo a las personas mejorar su salud, su bienestar, y el aprendizaje. Debido a que el ejercicio físico produce una serie de cambios en el cuerpo humano. Lo cual, se fundamenta en a serie de beneficios de esta actividad en la vida del ser humano, en cualquiera de sus etapas, especialmente en el plano cerebral. (Latino et al, 2021)



**Gráfico N°. 3:** Beneficios del ejercicio físico en el cerebro  
**Fuente:** Latino et al. (2021)

Por consiguiente, se aprecia los numerosos beneficios que tiene realizar ejercicio físico de forma permanente y adecuada, para el desarrollo cerebral. Del mismo modo, sucede con todo el cuerpo, así lo sostiene Polevoy (2021) indicando que: “El entrenamiento físico y el ejercicio, en general, contribuyen al fortalecimiento del cuerpo” (p. 789). Razón por la cual, forma parte de los currículos educativos de muchos países.

No obstante, el ejercicio físico que se propicia en el espacio educativo es insuficiente, debido que, de acuerdo a la carga horaria, los estudiantes tienen dos horas pedagógicas de 45 minutos a la semana para la clase de cultura física, mientras que las recomendaciones generales son realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física para tener un buen desarrollo y una salud óptima.

### **Ejercicios coordinativos**

Los ejercicios coordinativos, como su nombre lo indica, son ejercicios físicos, que se fundamentan en la coordinación. Por ello, en primer lugar, se puntualiza el concepto de coordinación. La coordinación entonces representa una capacidad para la planificación, el control y la regulación del movimiento con el propósito de lograr un

objetivo específico, por ende, se convierte en una habilidad fundamental para que el sujeto interactúe en su entorno, a la par de habilidades como la resistencia, fuerza y flexibilidad. (Čillík & Willbéber, 2018). Desde esta perspectiva, la coordinación, representa una capacidad que se desarrolla para ejecutar movimientos corporales con un alto grado de precisión en donde intervienen diversas estructuras corporales.

En la misma línea, Romero (2021) asume que: “La coordinación motriz se define como la capacidad neuromuscular de trabajar conjuntamente diferentes componentes de la preparación deportiva, de los sentidos y segmentos corporales con precisión” (p.147). Para comprender el desarrollo de la coordinación, es necesario reflexionar en torno a la evolución de las habilidades motrices del ser humano. En el momento del nacimiento el ser humano, no dispone del dominio de sus propias estructuras corporales, apenas y realiza algunos movimientos reflejos, de sus extremidades.

Con el paso del tiempo, gracias a los procesos de maduración de las estructuras cerebrales y corporales, así como también, gracias a la estimulación ambiental, el individuo va adquiriendo niveles progresivos de dominio de su motricidad, permitiéndole de esta manera la realización de movimientos intencionales y controlados, que le permiten interactuar con su entorno, así, poco a poco el infante aprende a gatear, a caminar, a correr a saltar, donde los movimientos cada vez son más complejos, requieren de mayor precisión y van incorporando el movimiento conjunto de diversas partes corporales, por ejemplo, el balanceo de los brazos al caminar, para tener un mejor equilibrio.

Por ello, Herrera et al. (2020) sostienen que la coordinación desde una perspectiva general es: “una capacidad indispensable para la vida de todo ser humano y determina de manera significativa la efectividad de sus acciones y comportamientos motrices” (p. 282). Siendo esta una dimensión que se desarrolla en armonía con los factores internos y externos del ser humano, y como respuesta a las diversas actividades que el individuo se enfrenta cada día.

En este plano del desarrollo de la coordinación, es necesario comprender que cada una de las funciones motrices se ejecutan en función de ciertos propósitos u objetivos. Así, la coordinación motora, constituye una perspectiva armónica del funcionamiento motor, orientado hacia la consecución de un propósito (Fernández et al. 2017). En otras

palabras, es importante la injerencia de la carga emocional o afectiva que interviene en la ejecución de los movimientos y en el desarrollo de la coordinación.

Del mismo modo, se debe analizar la existencia de diversas dificultades y problemas en el desarrollo de la coordinación. En este sentido, Ruiz et al. (2017) afirman que: “la principal característica de los movimientos de los individuos con problemas en su competencia motriz es la falta de coordinación” (p. 286). Lo cual, permite evidenciar que las habilidades coordinativas son una construcción personal, que depende de diversos factores, por lo cual, es un aspecto sujeto a procesos de intervención educativa.

En la misma línea, Ruiz et al, (2017) indican que: “el trastorno de la coordinación del desarrollo (DCD) es un problema de salud común en todo el mundo entre los niños en edad escolar, caracterizado por un retraso sustancial en la adquisición y ejecución de las habilidades motoras coordinadas” (p. 540). Este tipo de condición se puede evidenciar a través de indicadores como torpeza, lentitud o inexactitud en la ejecución de los movimientos corporales.

Este tipo de condiciones puede llegar a afectar significativamente la vida cotidiana de las personas, y al tener dificultades para ejecutar los movimientos corporales se ve limitada la capacidad física y la práctica de actividades o ejercicios físicos, lo cual puede incluso afectar a su salud y bienestar.

En este orden de ideas, los ejercicios coordinativos, son actividades estructuradas sistemáticamente para mejorar la coordinación motora del individuo. No obstante, no solamente incide en el desarrollo de la coordinación, sino también de otros aspectos. Así, Latino et al. (2021) indican que: “El ejercicio coordinativo, tanto de baja como de moderada intensidad, también puede aumentar la percepción viso espacial, los recursos atencionales, la memoria de trabajo y acortar el tiempo necesario para el procesamiento neurocognitivo” (p. 3). Por ende, el desarrollo de ejercicios coordinativos, favorece diversos aspectos del desarrollo integral del ser humano, pues a través de los movimientos coordinados se exige al cerebro humano el establecimiento de nuevas conexiones neuronales, mejorando así las funciones ejecutivas.

En relación a las capacidades coordinativas, Cárdenas et al. (2019) refieren que: “son requeridas por el ser humano, para cumplir múltiples tareas en su vida diaria” (p. 2). Es decir, se trata de un conjunto de habilidades que se encuentran inmersas en la vida cotidiana de las personas, desde actividades simples como el desplazamiento hasta actividades más complejas como la práctica de un deporte, pues dentro de estas capacidades coordinativas se encuentran habilidades como la orientación, el equilibrio, entre otras.



**Gráfico N°. 4:** Capacidades coordinativas  
**Fuente:** Sobko et al. (2021)

De esta manera, se puede apreciar las diversas capacidades coordinativas, que puede desarrollar el ser humano, mismas que permiten ejecutar ciertas actividades y movimientos corporales de forma eficiente. en relación al equilibrio, Rodríguez et al. (2017) añade además que: “el equilibrio estático tiene lugar cuando el cuerpo no se encuentra en movimiento, mientras que el equilibrio dinámico interviene cuando el cuerpo se encuentra en movimiento” (p. 55). Mismos que se desarrollan potencialmente durante la primera infancia.

Por consiguiente, para el desarrollo de la coordinación motora es importante aprovechar la primera infancia, propiciando diversas actividades que pueden favorecer este aspecto del desarrollo, como, por ejemplo:

Posibilitar la realización de varias series de ejercicios, de modo que no sea monótono, aburrido, sino por el contrario dinámico y motivado.

Es conveniente estimular y retroalimentar cada una de las actividades.

El trabajo físico individual y colectivo, requiere considerar las características particulares tanto a nivel físico, como orgánico.

Es importante, que una vez finalizadas las actividades físicas se realice la valoración por parte de los propios estudiantes, para ir delimitando sus gustos e intereses. (Rodríguez et al., 2017, p. 57)

De esta manera, se debe tomar en cuenta diversos aspectos, para la realización de los ejercicios coordinativos especialmente en el contexto del ámbito educativo, para así, lograr una mayor eficiencia de la intervención educativa, aprovechando este periodo sensible.

Cárdenas et al. (2019) añade que: “El cuerpo del niño entre los seis y siete años, se encuentra en pleno crecimiento y el profesor de educación física, se constituye en un elemento fundamental, para potenciar el desarrollo de sus capacidades coordinativas” (p. 2). Por consiguiente, aprovechar la primera infancia para el desarrollo de las habilidades de coordinación, por medio de la ejecución de ejercicios coordinativos, es un aspecto fundamental para propiciar un óptimo nivel de desarrollo en el individuo.

Al hablar de ejercicios coordinativos, es necesario profundizar también en el estudio de diversos tipos de estos ejercicios. Existen una gran cantidad de ejercicios coordinativos, entre los cuales, se puede distinguir la coordinación dinámica general, que Castillo et al, (2021) define como: “aquella que exige el ajuste recíproco de todas las partes del cuerpo para realizar una actividad que en la mayor parte de los casos implica locomoción y desplazamientos del cuerpo” (p. 6). Es decir, los ejercicios coordinativos, enfocados en la coordinación dinámica general propician el movimiento general, armónico y equilibrado de todo el cuerpo.

Por otra parte, también existen los ejercicios coordinativos de índole óculo-manual, que se enfocan en la manipulación de los objetos, por medio de la acción coordinada

de la perspectiva visual con el movimiento de las manos, orientado hacia la realización de una actividad específica. Para ello, se requiere en primera instancia de una imagen visual previa, para realizar el cálculo mental respectivo que permita ejecutar el movimiento. (Reyes et al, 2021)

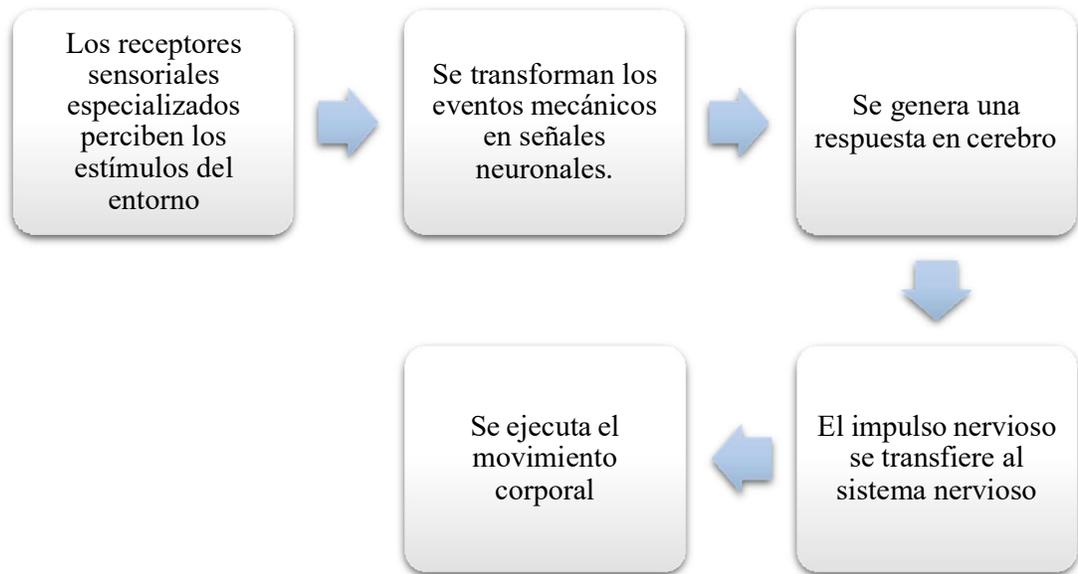
Finalmente, también se puede encontrar la coordinación óculo – pedal, según Carchipulla (2021) indica que: “La coordinación óculo-pédica se refiere a movimientos realizados con la coordinación visual con el pie, elemento motriz de utilidad para diversos deportes” (p. 203). Los movimientos deben tener una coordinación entre la visión y los movimientos que ejecutan los pies.

## **Variable Dependiente**

### **Movimiento corporal**

El movimiento corporal, hace referencia a la acción ejecutada de forma intencional a través de los músculos y huesos. En este sentido, Liparoti y Minino (2021) definen el movimiento corporal como: “la capacidad de desplazar diferentes segmentos corporales en el espacio. La combinación de varios movimientos define un acto motor, que se caracteriza por una finalidad” (p. 930). En tal virtud, el movimiento corporal, resulta ser un proceso complejo, en donde intervienen diversas estructuras y sistemas del cuerpo humano, así, para ejecutar un determinado movimiento se requiere de un adecuado funcionamiento del cerebro, del sistema nervioso central y periférico, del sistema muscular y del sistema óseo, que trabajan coordinadamente para realizar una acción motora específica.

Para generar un movimiento, se parte de la percepción de un estímulo a través de los diversos canales perceptivos. Así, Chatzopoulos et al. (2018) describe brevemente este proceso de propiocepción.



**Gráfico N°. 5:** Proceso de propiocepción  
**Fuente:** Chatzopoulos et al. (2018)

Durante los primeros años de vida, el movimiento corporal y el desarrollo infantil integral, tienen una relación muy estrecha. En este sentido, Fernández et al. (2017) afirman que: “El desarrollo infantil es un proceso continuo, dinámico y no lineal, en el que el movimiento configura una de las necesidades vitales del ser humano” (p. 2). Puesto que, a través del movimiento corporal, el sujeto tiene acceso a diversas experiencias, que ayudan a fortalecer el desarrollo en todas sus dimensiones, del mismo modo, estas experiencias y actividades cotidianas, inciden notablemente en el desarrollo de las habilidades motrices, pues propician la ejecución de diversos movimientos corporales.

El desarrollo de las habilidades del movimiento corporal del ser humano, también representa un proceso sujeto a estimulación e intervención, para alcanzar su máximo potencial. En tal virtud, la cantidad y la calidad de las experiencias motrices incrementan la posibilidad de adquirir nuevas habilidades y destrezas, que van desde habilidades simples, hasta complejas, para que el ser humano desarrolle diversos patrones de movimientos (Fernández et al. 2017).

Por lo cual, es necesario buscar alternativas didácticas que contribuyan al fortalecer las capacidades del ser humano, para la ejecución de los movimientos corporales. En este sentido, Chatzopoulos et al. (2018) describen a la danza creativa como estrategia didáctica, pues: “combina el dominio del movimiento con el arte de la expresión. Apoya la acción autónoma y anima a los niños a descubrir nuevas formas de moverse” (p. 2). De esta forma, se analiza los aportes de la danza como medio para propiciar el movimiento corporal y de esta manera, mejorar las habilidades motrices en los estudiantes.

En consecuencia, se evidencia que a través de la práctica de la danza se pueden propiciar espacios y experiencias de aprendizaje, que contribuyan a mejorar las capacidades del sujeto para la ejecución de los movimientos corporales, ayudan a fortalecer las estructuras cognitivas y físicas que se requieren para el desarrollo del movimiento del cuerpo, así como también fomentan el desarrollo de habilidades de orden socio afectivo, como la socialización, el trabajo en equipo, la expresividad, la técnica, la regulación emocional, entre otras.

### **Expresión corporal**

La expresión corporal, hace referencia a un término que se ha concebido desde diversas perspectivas y que continua en proceso de construcción. En este sentido, García (2014) define que la expresión corporal representa: “una forma de comunicación y de expresión del ser humano, en que el cuerpo es la fuente principal; es un lenguaje universal, unipersonal, no verbal, donde por medio de movimientos y gestos, se transmiten ideas, sentimientos, vivencias, fantasías” (p. 59). En tal virtud, al hablar de expresión corporal se entiende como una forma de comunicación no verbal, es decir, que no emplea las palabras, sino que tiene como base el movimiento del cuerpo, mediante el cual, las personas pueden emitir y percibir ideas y sentimientos.

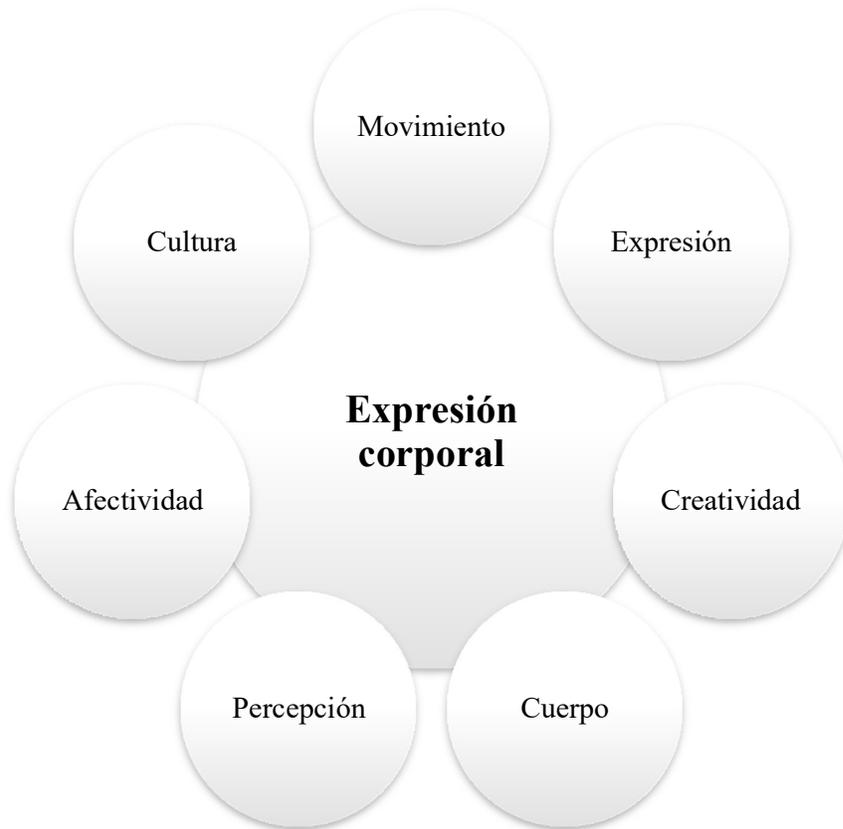
Desde la perspectiva de la educación física, la expresión corporal se refiere al cuerpo inmerso en una actividad física libre, espontánea, creativa, dinámica, muy diferente al paradigma tradicional de la educación física, misma que se enfoca en el desarrollo potencial del carácter, disciplina, esfuerzo y técnica (Conesa, 2017). En este sentido, se asume a la expresión corporal como uno de los aspectos inmersos en la educación física, en donde, se prioriza una perspectiva creativa, artística, afectiva y estética, para

fomentar el desarrollo de diversas habilidades y destrezas en el educando, al igual que el deporte, pero exceptuando el enfoque competitivo de estas prácticas.

En otra línea, Armada et al. (2020) asume la expresión corporal como: “una disciplina sin tiempo y permanente en el ser humano en la que este crea, expresa y comunica consciente y estéticamente su mundo interno mediante un lenguaje corporal personal y dirigido por un tiempo, espacio, energías o calidades” (p. 2). Al enfocar el concepto de la expresión corporal como una disciplina, se entiende como una capacidad que puede ser desarrollada por cualquier persona, dando a entender que todos los seres humanos pueden expresarse por medio de sus cuerpos, por ello, no se debe asumir que existen dones de la expresión corporal que solo poseen ciertas personas.

Por su parte, Blanco (2015) conceptualiza a la expresión corporal como: “un medio que a través de códigos del cuerpo y de movimiento se comunica con el entorno, con los otros y consigo mismo” (p. 15). En este sentido, la expresión corporal, se encuentra enmarcada en el lenguaje artístico y, por consiguiente, requiere de un proceso de formación y de orientación, para poder percibir y expresar de forma apreciativa la expresión corporal, como herramienta para la comunicación.

En consecuencia, se entiende a la expresión corporal como un término multifacético que implica algunas dimensiones del desarrollo humano integral, como se puede apreciar en el siguiente gráfico.



**Gráfico N°. 6:** Elementos inmersos en la expresión corporal  
**Fuente:** García (2014)

De esta manera, se puede apreciar, que la expresión corporal abarca una serie de elementos, mediante los cuales, se constituye como una forma de expresarse a través del cuerpo y el movimiento, en donde cada una de las ideas, expresiones, sentimientos y emociones se representan por medio de movimientos sincrónicos, coordinados, con precisión y detalle.

Como se mencionó anteriormente, la expresión corporal representa un elemento sujeto al aprendizaje, para mejorar su nivel de desarrollo, En este sentido, Monfort e Iglesias (2015) afirman que: “Entre los contenidos del currículum que fomentan una educación más creativa encontramos los de la expresión corporal (EC) por su potencialidad en el uso del cuerpo y el movimiento como lenguaje y forma de comunicación no convencional” (p. 29). Evidenciando de esta manera, que dentro de los sistemas educativos se toma en consideración a la expresión corporal como un aspecto a fortalecer en el marco de la educación física.

Del mismo modo, Bernate (2021) sostiene que: “La educación expresivo-motriz ayuda a descubrir su propio cuerpo por medio de las experiencias y vivencias, lo cual desarrolla el auto cuidado y la autoconfianza, principios inherentes en el desarrollo pedagógico de las sesiones de clase de Educación Física” (p. 646). Desde esta perspectiva, intervenir desde la educación física en el desarrollo de la expresión corporal, ofrece una serie de beneficios y ventajas, que ayudan al desarrollo integral, tanto en el plano físico, como cognitivo, social y afectivo.

Uno de los aspectos que se potencian en el trabajo didáctico enfocado en la expresión corporal de gran relevancia, es el aspecto socio afectivo, debido a que por medio de las actividades de expresión corporal, se motiva al estudiante a la expresión de las ideas y sentimientos mediante el uso del movimiento y del cuerpo como fuente y canal comunicativo, por lo cual, debe estar orientado hacia un receptor en específico, que es aquella o aquellas personas que aprecian estas expresiones corporales y en este sentido, se potencia la socialización e interacción con otra personas.

En este sentido, Archilla y Pérez (2017) consideran que: “este proceso creativo suele verse finalmente expuesto y mostrado ante otros compañeros de clase o de centro, aspecto que también resulta motivador tanto al profesorado como al alumnado, destacando así esas dos dimensiones de la EC: creativa y artístico-estética” (p. 162). Por ende, esta práctica puede ser tanto individual como colectiva, pero el producto o resultado de su práctica se enfoca en la apreciación de otras personas de las actividades realizadas.

## **Danza**

La danza, constituye una actividad de expresión corporal, pues trata de movimientos rítmicos del cuerpo humano. Al respecto, Patajalo et al. (2020) señala que: “La danza es la ejecución de movimientos acompañados con el cuerpo, los brazos y las piernas, con tendencias rítmicas del cuerpo, generalmente acompañado de música” (p. 16). En otras palabras, se trata de bailes que implican movimientos repetitivos del cuerpo que se acompañan de música o ritmos entonados por voces o instrumentos musicales.

Entonces, la danza constituye una actividad humana, individual o colectiva, que se enfoca en la creación de secuencias de movimientos corporales, al son de diversos

ritmos musicales que se acoplan estéticamente con la duración e intensidad del movimiento de cada una de las estructuras corporales, para de esta forma, generar un espectáculo armonioso.

Por su parte, Bellini et al. (2018) asumen que: “la danza es un fenómeno universal, que atraviesa culturas, géneros y edades. Incluso se observa en algunos animales en la naturaleza” (p. 197). Desde esta perspectiva histórica, la danza forma parte de las expresiones sociales y culturales de la humanidad a lo largo de la historia, expresada de formas diversas en cada una de las etapas históricas y civilizaciones, mismas que poco a poco han ido constituyéndose como parte de su cultura, de su historia y de sus tradiciones.

En este sentido, es necesario considerar que el ser humano, es un ser rítmico por naturaleza, las funciones vitales se desarrollan de forma involuntaria en un ritmo específico, como los latidos del corazón, el pulso, la respiración, los pasos al caminar, tienen un ritmo en particular, por lo cual, la danza se ha ido convirtiendo en una parte esencial de la cultura de la humanidad a lo largo de su historia.

En las últimas décadas, incluso se ha ido pensando en otras aplicaciones para este tipo de expresión corporal, surgiendo de esta manera diversas perspectivas de la danza, una de ellas, la danza terapéutica. Al respecto, Marín (2019) indica que esta perspectiva de la danza se enfoca en el mejoramiento de: “la condición física implicando la estimulación de la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza, la flexibilidad, la propiocepción y el equilibrio; además de técnicas fundamentadas en la respiración, la relajación, técnicas de contacto, sensibilización y de comunicación corporal” (p. 19). Evidenciando de esta manera, los potenciales beneficios que aporta la danza en aspectos relacionados a la salud y al bienestar de las personas.

De igual forma, Patajalo et al. (2020) manifiestan que: “la danza ayuda a corregir problemas como el pie plano, combatir la obesidad infantil, desarrolla la memoria, la expresión corporal, la coordinación, el ritmo y el equilibrio físico y mental que lleva a mejorar las habilidades motrices básicas” (p. 14). Por consiguiente, se justifica su práctica en la edad infantil, como un medio de expresión corporal, como actividad y ejercicio físico que contribuye al desarrollo y formación integral del educando.

Por consiguiente, se puede apreciar que la danza se configura como potencial actividad para la enseñanza de la cultura física, puesto que su práctica ofrece una serie de aportes tanto en el aspecto físico, en el ámbito de la salud, en la dimensión cognitiva, afectiva, emocional, que contribuyen a propiciar espacios y experiencias de aprendizaje sensibles, humanas y armónicas.

Por su parte, Chatzihidiroglou et al. (2018) consideran que: “la ventaja de la danza, en comparación con los deportes tradicionales, es que brinda una oportunidad para que los niños pequeños sean activos y exploren la capacidad de movimiento corporal sin el elemento de la competencia” (p. 2). En este sentido, se puede evidenciar que, en la sociedad actual, los valores más apreciados son la capacidad de trabajar en equipo, de cooperar con las demás personas hacia el alcance de objetivos y metas comunes.

Por ello, es necesario ir alejándose poco a poco del sentido de competitividad tan arraigado no solo en la educación, sino en la sociedad en general, buscando perspectivas más colaborativas para el trabajo didáctico, en donde, se fomente el trabajo colectivo como herramienta de aprendizaje y de formación de la personalidad del educando, para que, de esta manera, se logre la formación de seres humanos más sensibles, colaboradores, empáticos y solidarios.

Por otra parte, Cuellas y Batalha (2013) indican que: “La búsqueda del movimiento global en danza aparece asociada a una comprensión del fenómeno ritmo” (p. 54). En tal virtud, el sentido del ritmo se constituye como un elemento indisociable de la práctica de la danza. Congruentemente con aquello, Chatzihidiroglou (2018) asumen que: “Como se ha descubierto que la sincronización rítmica, el equilibrio y el tiempo de reacción del movimiento son factores cruciales para la ejecución exitosa de la danza” (p. 11).

Por ende, el sentido del ritmo, representa un eje fundamental para la práctica de la danza, como el elemento rector sobre el cual se van ejecutando los movimientos de cada una de las estructuras corporales. Por ello, el sentido del ritmo, se analizará con mayor detenimiento en el siguiente apartado.

## **Sentido del ritmo**

El sentido del ritmo, es entendido como una habilidad que el ser humano desarrolla y mediante la cual, puede coordinar sus propias acciones y movimientos. Polevoy (2020) conceptualiza que: “El sentido del ritmo es una capacidad de coordinación específica que permite a los niños reproducir con precisión un ritmo determinado de acción motriz o variarlo correctamente en función de las condiciones cambiantes” (p. 142). Desde esta perspectiva el sentido del ritmo, representa una capacidad para producir o reproducir ciertos patrones rítmicos, por lo cual, se puede deducir que es elemento inmerso en acciones como la interpretación musical, el canto y la danza.

Por su parte, Chatzihidirolou et al. (2018) señalan que: “Un componente principal de la habilidad del baile es la sincronización sensorio motora, que se define como la coordinación del movimiento rítmico con un ritmo externo” (p. 2). Es decir, que, en el contexto de la práctica de la danza, es fundamental que el individuo desarrolle un alto nivel sensitivo y de coordinación para la ejecución de movimientos corporales rítmicos en relación a un ritmo externo en particular.

En este sentido, se puede apreciar que la danza, casi siempre se ejecuta en el marco de un ritmo musical, mismo que no solo acompaña a la actividad dancística, sino que la regula, la orienta y determina, los pasos o movimientos de la danza se van configurando en relación a los patrones de ritmo de una determinada melodía, en ocasiones determina la intensidad y duración del movimiento, por lo que, se puede afirmar que la danza y el ritmo son elementos entrelazados.

Por ello, el sentido del ritmo se constituye como elemento esencial en la práctica de la danza. Así, Chatzopoulos et al. (2018) indica que: “La capacidad de sincronizar un patrón motor con un estímulo rítmico es un aspecto crucial en cualquier actuación de danza. En la práctica, se refiere a la sincronización de los movimientos propios con los de otra pareja de baile o con el ritmo de la música” (p. 14). De igual modo, se puede asumir que el sentido del ritmo puede aplicarse en el plano individual, cuando el que danza, ejecuta sus movimientos en solitario, como también en el plano colectivo, puesto que muchas danzas se componen de bailes en parejas o grupos.

Razón por la cual, el sentido del ritmo permite sincronizar y acoplar tanto los movimientos corporales propios con la música, así como también los movimientos de cada persona con las demás que forman el equipo y dar de esta manera una visualización armónica y estética a los espectadores.

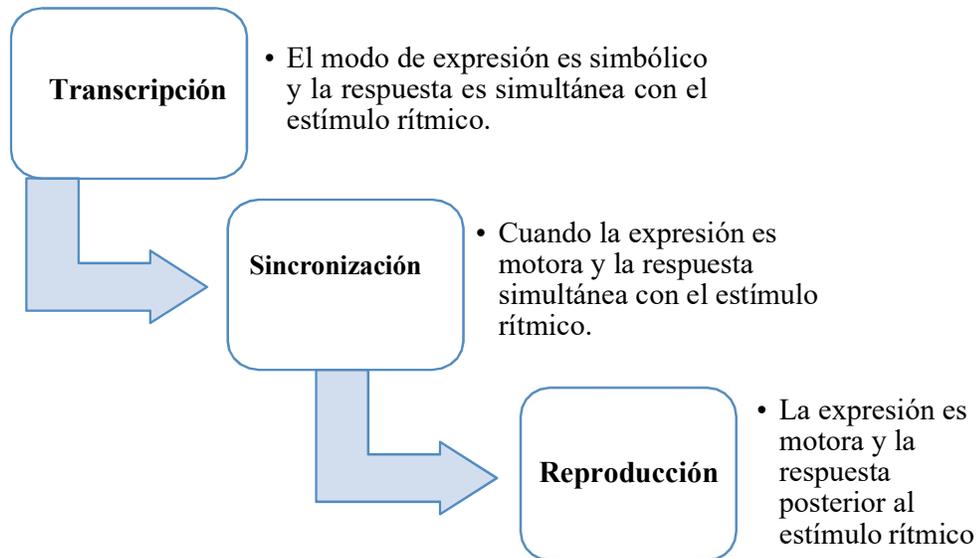
Por su parte, Cuellas y Batalha (2013) sostienen que: “El trabajo del ritmo aporta al individuo una experiencia mucho más rica y completa, en los aspectos perceptivos, motores y afectivos” (p. 54). Por consiguiente, educar el sentido del ritmo se orienta al desarrollo de estas habilidades y capacidades para lograr la ejecución de movimientos deliberados, estéticos, armoniosos que faciliten la expresión corporal.

Del mismo modo, Rodríguez et al. (2017) afirman que: “El sentido del ritmo de movimiento debe comenzar a desarrollarse desde edades muy tempranas, para que el niño llegue a ser capaz, en edades superiores, de adquirir conciencia de su ritmo” (p. 57). Para de esta manera adquirir la capacidad de controlar su propio ritmo, su expresión corporal y sus movimientos de una forma precisa, adquiriendo una mayor técnica para su ejecución.

Es importante mencionar que, de acuerdo a algunas perspectivas, el sentido del ritmo es un concepto difícil de aprender, de comprender y de regular, por tratarse de elementos subjetivos que se perciben de diversa forma, según cada organismo, por ello, es necesario propiciar la realización de ejercicios rítmicos que ayuden a las personas a desarrollar esta capacidad desde una edad temprana. Para lo cual, se pueden emplear diversos tipos de ejercicios, entre ellos, los ejercicios coordinativos, en donde se plantea la acción motora de diversas estructuras corporales en función de determinados patrones, tiempos o ritmos.

Por su parte, Fuentes (2019) asume que: “el ritmo de movimiento, desde el punto de vista de la actividad física y/o deportiva que realiza el individuo, abarca la característica espacial-temporal de un acto motor” (p. 119). Es decir, que se configura en función de un tiempo espacio concreto, por medio de la ejecución de movimientos corporales para establecer o seguir un ritmo determinado.

El sentido del ritmo, puede ejecutarse de tres formas diferentes, según la capacidad rítmica general, como se exponen en el siguiente gráfico.



**Gráfico N°. 7:** Modelos de factores rítmicos  
**Fuente:** Cuellas y Batalha (2013)

Durante la etapa escolar, el desarrollo del sentido del ritmo, se puede encontrar inmerso en diferentes contenidos curriculares y actividades, una de ellas es precisamente la danza. Al respecto, Patajalo et al. (2020) menciona que las actividades dancísticas: “se centran en que el niño siga pequeños ritmos y se meza, además que conozca cómo responde su cuerpo a las estimulaciones” (p. 16). En este sentido, si bien durante esta etapa los niños no conocen a profundidad el significado de la música y se encuentra en pleno desarrollo del dominio de sus movimientos corporales, la práctica de la danza, le permite explorar nuevas posibilidades de movimiento y de expresividad.

De igual forma, Vernia et al. (2016) señala que: “El ritmo suscita en el individuo las ganas de moverse, de involucrarse en las acciones, de compartir con los demás una percepción cíclica presente en la naturaleza, en el cuerpo y en muchas de las producciones propiamente humanas, como el arte y la música” (p. 36). Motivo por el cual, se considera un elemento favorecedor del desarrollo integral del ser humano, mejorando aspectos como la memoria, la atención, la flexibilidad.

No obstante, es necesario considerar que es elemento que requiere de un proceso de enseñanza y de orientación didáctica para alcanzar un óptimo nivel de desarrollo, es

precisamente ahí en donde entra en juego el rol de la educación física, como medio para propiciar estas experiencias para el aprendizaje lúdico, rítmico y significativo.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1. Objetivo General**

Determinar la incidencia de los ejercicios coordinativos en el sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares de quinto año Educación General Básica de la Unidad Educativa Alicia Marquard de Yerovi.

### **1.2.2. Objetivos Específicos**

- Valorar el nivel inicial de desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares de quinto año Educación General Básica de la Unidad Educativa Alicia Marquard de Yerovi.
- Evaluar el nivel del desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica posterior a la aplicación de ejercicios coordinativos en escolares de quinto año Educación General Básica de la Unidad Educativa Alicia Marquard de Yerovi.
- Analizar la diferencia entre el nivel inicial de desarrollo del sentido del ritmo de la práctica de la danza folklórica y posterior a la aplicación de ejercicios coordinativos en escolares de quinto año Educación General Básica de la Unidad Educativa Alicia Marquard de Yerovi.

## CAPITULO II

### METODOLOGÍA

#### 2.1. Materiales

Los materiales que se utilizaron para la investigación son muy importantes, porque ayudaron a que se desarrolle de una manera eficiente y objetiva, ayudando a validar cada uno de los aspectos inmersos en el tema de estudio.

En la siguiente investigación se utilizó los siguientes materiales:

Para el desarrollo del marco teórico que presenta la investigación se realizó una búsqueda de información en artículos científicos encontradas en las siguientes bases de datos: LATINDEX, DIALNET, REDALYC, SCOPUS, SCIELO, GOOGLE ACADEMICO, en donde se encontró información muy importante para el desarrollo de la literatura científica.

En la ejecución de los ejercicios coordinativos se utilizaron diferentes implementos, que ayudaron a la práctica de dichos ejercicios de una manera más divertida y didáctica para los estudiantes. Los implementos utilizados son:

- Conos
- Platos de colores
- Cuerdas
- Palos de madera
- Escalera de coordinación
- Pelotas
- Cinta adhesiva

El material para la medición del sentido del ritmo fue mediante una ficha de observación de manera física aprobada con el nombre (Indicadores para evaluar la Dimensión Perceptivo-Motriz y Espacio-Temporal).

## **2.2. Métodos**

Los siguientes métodos de investigación utilizados para efectuar el estudio, se los identifica según los diferentes procesos realizados, en la búsqueda de información científica, que apoyó para desarrollar la teoría de estudio se aplicó el método sintético, con el cual se estudió todo sobre los ejercicios coordinativos, para de esta manera llegar a ver su incidencia en el sentido del ritmo.

En lo que concierne al desarrollo metodológico de la investigación, es decir la construcción del conocimiento que este estudio generó, se utilizó el método hipotético deductivo, con el cual se llegó a la aprobación de una hipótesis determinada dentro del estudio. Al desarrollar las conclusiones se empleó el método comparativo, el cual permitió realizar una comparación de los diferentes aspectos dentro de la investigación y a su vez determinar la incidencia de las dos variables de estudio.

### **Diseño de Investigación**

La presente investigación en su diseño tiene un enfoque cuantitativo debido a que se recogió datos numéricos y se utilizó análisis estadísticos para de esta manera poder responder diferentes preguntas planteadas en la investigación.

### **Finalidad:**

La finalidad de la investigación tiene es de carácter aplicada porque tiene la intención de mejorar dentro de la muestra de estudio la calidad de vida de los mismos, aportando así con la construcción de un conocimiento nuevo.

### **Diseño:**

El diseño de la investigación es pre experimental, puesto a que se trabajó con un solo grupo en el proceso de intervención en donde se aplicó una prueba previa al estímulo, para ver el nivel que tiene el grupo de investigación en la variable dependiente, seguido se realizara un tratamiento, para finalmente aplicar la prueba posterior al tratamiento.

### **Fuentes de datos:**

La presente investigación es de campo ya que se trabajó de manera directa con el objeto de estudio, lo cual contribuyó a obtener datos reales mediante la ficha de observación

que se aplicó

### **Corte:**

El corte para la investigación fue longitudinal. puesto que a una variable se la mediará dos veces realizando un pre-test y un pos-test, en donde se analizará a las variables de estudio.

### **2.3. Población y muestra de estudio**

Para la investigación realizada se empleó una población finita de 204 estudiantes pertenecientes a la Unidad Educativa Alicia Marcuard de Yerovi del cantón Salcedo, ubicada en la provincia de Cotopaxi, se ocupó un muestreo no probabilístico por conveniencia, en el cual se seleccionó a una muestra de 31 estudiantes pertenecientes al quinto grado de Educación General Básica, curso que fue asignado por las autoridades debido a las normas de bioseguridad por el Covid-19 tomando en cuenta que el curso asiste de manera presencial a la institución y de esta manera permitió el desarrollo de la investigación.

### **2.4. Técnica e instrumentos de investigación**

La técnica y el instrumento son factores que ayudan en el proceso de la investigación, para dar cumplimiento a la metodología de la investigación, se empleó diversas técnicas e instrumentos, con relación a las variables de estudio.

En la presente investigación se midió el sentido del ritmo, para lo cual, se utilizó la técnica de la observación y como instrumento una ficha de observación, el cual fue adaptado para los efectos de la investigación con el nombre Indicadores para evaluar la dimensión perceptivo-motriz y espacio-temporal (Anexo1), siendo validado por el criterio de 30 expertos y métodos estadísticos (Fuentes-Sánchez, 2019). Para dichos efectos se realizaron los procesos de autorización de las adaptaciones por parte de los autores, lo cual no afectara en el objetivo general ni específico para lo que fue creado el instrumento.

## **2.5. Plan de recolección de la información**

Para la elaboración de la presente investigación, se utilizó una ficha de observación la cual fue aplicada para medir el nivel del sentido del ritmo que presentaban los escolares de la Unidad Educativa Alicia Marcuard de Yerovi, sabiendo que el sentido del ritmo en los niños otorga muchos beneficios ayudándole a tomar consciencia, le facilita a que tenga una mayor agilidad psicológica, forma su personalidad y a tener confianza de la misma, además permite que se adapte de una mejor manera al medio social en el que se desarrolla.

En el proceso de la recolección de datos para el presente tema de investigación se estableció una estructura y se procedió con el siguiente orden:

- 1.- Aprobación de la Carta de Compromiso (Anexo 2)
- 2.- Se seleccionó a la muestra de estudio.
- 3.- Aplicación del pretest, mediante la ficha de observación con el nombre Indicadores para evaluar la dimensión perceptivo-motriz y espacio-temporal, con el fin de medir el nivel del sentido del ritmo con una escala de Likert (excelente, bueno, aceptable, deficiente insuficiente) de acuerdo a los ítems planteados en el instrumento, se aplicó de manera presencial en la Unidad Educativa.
- 4.- Intervención durante 6 semanas con los planes de clases estructurados con ejercicios diferentes ejercicios coordinativos para mejorar el sentido del ritmo de los escolares de quinto año de educación general básica de la Unidad Educativa “Alicia Marcuard de Yerovi”.
- 5.- Aplicación del post test con la misma ficha de observación denominada Indicadores para evaluar la dimensión perceptivo-motriz y espacio-temporal, para de esta manera verificar si existió un cambio en el sentido del ritmo luego de aplicar los planes de clases con los diferentes ejercicios coordinativos (Anexo 3).
- 6.- Transcripción de los datos a una matriz de Excel para su procesamiento y posteriormente realizar el análisis estadístico correspondiente (Anexo 4).

## **2.6. Tratamiento estadístico de los datos de investigación**

En el proceso desarrollado para el análisis estadístico de los resultado del estudio se utilizó el paquete estadístico SPSS en su versión 25 para el sistema Windows, el cual permitió realizar la caracterización de la muestra de estudio, aplicando un análisis de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas y un análisis descriptivo de valores medios y desviaciones estándares para las variables cuantitativas, así como una prueba de normalidad de Shapiro-Wilk que permitió determinar la aplicación de la prueba no paramétrica U de Mann Whitney y la prueba paramétrica T-Students, en ambos casos para muestras independientes con el objetivo de determinar la existencia de diferencias significativas en las variables de caracterización entre los grupos por sexo. Para determinar diferencias significativas entre los niveles de la variable de estudio presentados en los diferentes periodos de la intervención y al mismo tiempo la verificación de las hipótesis de estudio, se aplicó la prueba no paramétrica de Chi-cuadrado de Pearson para variables cualitativas.

## **CAPÍTULO III**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Los resultados presentados a continuación, permiten estimar el nivel de desarrollo del sentido del ritmo en escolares de la Unidad Educativa “Alicia Marquard de Yerovi”, debido a que, de esta manera, se podrá conocer con precisión el diagnóstico situacional de la problemática en la institución educativa señalada, para que tanto el docente, como las autoridades puedan tomar las decisiones pertinentes, respecto al proceso educativo y formativo de los estudiantes, desde una perspectiva integral y una educación física dinámica.

#### **3.1. Análisis y discusión de los resultados.**

El análisis y discusión de los resultados en la presente investigación, se enfoca en la caracterización de la muestra de estudio, los resultados por objetivo y los resultados de la evaluación del nivel del desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folclórica en los escolares posterior a la aplicación de ejercicios coordinativos, que permitan determinar la existencia o no de cambios significativos en el nivel del sentido del ritmo por medio de la propuesta gestionada, mismos que son presentados por medio de tablas de frecuencias con sus respectivos porcentajes.

#### **Caracterización de la muestra de estudio**

En primer lugar, se realiza el análisis y discusión de los resultados de la caracterización de la muestra de estudio, en función de los aspectos socio demográficos, de manera particular, los elementos correspondientes al sexo, edad, peso y estatura, lo cual, permite conocer con detalle la población de escolares que han participado en el presente estudio.

**Tabla N°. 2****Caracterización de la muestra de estudio**

Sexo	f	%	Edad (años)		Peso (kg)		Talla (cm)	
			M	DS	M	DS	M	DS
Masculino	18	58.1	9.11	0.32	30.56	5.45	129.78	7.11
Femenino	13	41.9	9.08	0.28	31.00	4.30	133.92	6.22
	P		0.755*		0.809*		0.103*	
Total	31	100	9.10	0.30	30.74	4.93	131.52	6.96

Nota. Análisis de frecuencias (f), porcentajes (%), valores medios (M) y desviaciones estándares (DS) con pruebas de significación en un nivel de  $P \geq 0.05$  (\*) entre grupos.

Con los datos recabados respecto a las dimensiones, sexo, edad, peso y talla, se ha podido llegar a una caracterización de la muestra de estudio. En donde se aprecia que, en relación a la dimensión sexo, existe un valor máximo en cuanto al sexo masculino, tanto en la frecuencia como en el porcentaje. De igual forma, en relación a la dimensión edad, se ha calculado la media de ambos grupos de géneros, determinando que el valor máximo se ubica en la media correspondiente al género masculino, con una prevalencia de 0,03 años en relación al género femenino. En el mismo sentido, se analiza la dimensión peso correspondiente a los participantes de la investigación, el cual ubica el valor máximo en la media perteneciente al género femenino en 1,56 kg en referencia al género masculino. Finalmente, se analizó la dimensión de estatura, en donde, el valor máximo se ubicó en la media correspondiente al género femenino, donde se alcanza un valor más alto en 4,14 cm en referencia al género masculino. En consecuencia, el análisis inferencial permite determinar que no existen diferencias significativas, en torno a las dimensiones de edad, peso y estatura, en un valor  $P \geq 0.05$  (\*).

### **Resultados por objetivo**

En relación a los objetivos que se han planteado en el presente proyecto de investigación, se analizan los resultados que se han obtenido acerca del nivel de desarrollo del sentido del ritmo en los estudiantes.

### **Resultados de la valoración inicial del nivel inicial de desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares de quinto año Educación General Básica de la Unidad Educativa Alicia Marcuard de Yerovi.**

En base a la aplicación del instrumento para la valoración de esta variable de estudio, se observaron los siguientes resultados (tabla 3)

**Tabla N°. 3**

Niveles iniciales de desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza en la muestra de estudio

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Deficiente	4	12.9
Insuficiente	16	51.6
Aceptable	10	32.3
Bueno	1	3.2
Total	31	100.0

De acuerdo a los datos recabados mediante el instrumento de recolección de información mencionando que el nivel Excelente es cuando presenta 0 errores en reproducir la estructura rítmica, Bueno si presenta 1 error, Aceptable cuando presenta 2 errores, Insuficiente si presenta de 3 - 4 y Deficiente si en la estructura rítmica presenta 5 errores, por lo que se ha podido evidenciar que los escolares pertenecientes a la muestra de estudio, en su mayoría se ubican en un nivel insuficiente del desarrollo del sentido del ritmo, en función de la capacidad para reproducir la estructura rítmica del movimiento de cuatro golpes y más, así como también la cantidad de errores que cometen, teniendo en su mayoría un promedio de 3 – 4 errores, en segundo lugar se ubican con mayor número de frecuencia los escolares con nivel aceptable de desarrollo

del sentido del ritmo, lo cual quiere decir, que han tenido de 2-3 errores en la actividad rítmica ejecutada.

**Resultados de la evaluación del nivel del desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica posterior a la aplicación de ejercicios coordinativos en escolares de quinto año Educación General Básica de la Unidad Educativa Alicia Marcuard de Yerovi.**

Posterior a la propuesta de ejercicios coordinativos para mejorar el sentido del ritmo, se aplicó nuevamente el instrumento de investigación bajo las mismas características que en la etapa PRE intervención, obteniendo los siguientes resultados (tabla 4).

**Tabla N°. 4**

Niveles de desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica posteriores a la intervención en la muestra de estudio.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Insuficiente	4	12.9
Aceptable	19	61.3
Bueno	8	25.8
Total	31	100.0

Luego de la aplicación de la propuesta de ejercicios coordinativos en los escolares, se han obtenido los datos estadísticos que permiten ubicar a la mayoría de escolares en un nivel de desarrollo del sentido del ritmo aceptable, puesto que han tenido 2 errores en la capacidad para reproducir la estructura rítmica del movimiento de cuatro golpes y más, lo cual, representa que han mejorado después de la aplicación de los ejercicios, pero aún necesitan ayuda en la comprensión, análisis e interpretación en la clase de educación física. Seguidamente con el segundo valor máximo, se ubican los escolares con un nivel bueno presentando 1 error en la capacidad de desarrollo del sentido del ritmo.

**Resultados del análisis de las diferencias entre el nivel inicial de desarrollo del sentido del ritmo de la práctica de la danza folklórica y posteriora la aplicación de ejercicios coordinativos en escolares de quinto año Educación General Básica de la Unidad Educativa Alicia Marcuard de Yerovi.**

Realizada la evaluación de la variable de estudio antes y después de la propuesta de intervención, se procedió a analizar los diferentes niveles, observando las siguientes relaciones (tabla 5).

**Tabla N°. 5**

Relación cruzada entre los niveles del sentido del ritmo en los periodos PRE y POST intervención.

Pre test	Post test			Total
	Insuficiente	Aceptable	Bueno	
Deficiente	3	1	0	4
Insuficiente	1	15	0	16
Aceptable	0	3	7	10
Bueno	0	0	1	1
Total	4	19	8	31

En relación a los datos obtenidos en el pre test y el post test, se puede evidenciar diferencias importantes en relación al nivel de desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares, en donde, se puede apreciar una reducción de la frecuencia de escolares que se ubican en los niveles deficiente e insuficiente, que son predominantes en el pre test, migrando estos a los niveles de aceptable y bueno en la aplicación del post test. En este sentido, se evidencia el valor máximo con un 52%

de escolares se ubica en el nivel insuficiente del pre test y en el nivel aceptable con un 61% de escolares en el post test, permitiendo apreciar así, un cambio favorable.

### **Discusión de los resultados de la investigación**

Los resultados arrojados en la presente investigación, permiten evidenciar que la aplicación de ejercicios coordinativos, contribuye en la mejora del nivel de desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folclórica en escolares, corroborado por medio de la comparación de los resultados del pre test y post test de la intervención educativa.

Al igual, que los resultados obtenidos en esta investigación, otros autores, han coincidido con el aporte de los ejercicios coordinativos en la etapa escolar, tal es el caso, de Calderón et al. (2020) quien, en su estudio, se enfocó en el uso de los ejercicios coordinativos orientados en la mejora de la coordinación general en la práctica deportiva en una población de edad escolar. Este estudio identificó en su diagnóstico, que la muestra de estudio se encontraba mayoritariamente en una categoría regular.

Lo cual, luego de la aplicación de un programa de ejercicios coordinativos, logro una mejora significativa en los resultados del pre test y del post test, siendo principalmente apreciados en las habilidades de la técnica deportiva, relacionada con las habilidades de remate, pase y conducción de balón. De esta manera, se puede apreciar por una parte que al igual que en la presente investigación, la aplicación de ejercicios coordinativos favoreció el desarrollo de habilidades físicas propioceptivas de los participantes. A diferencia del presente estudio, se establecen otros objetivos de desarrollo para el uso de los ejercicios coordinativos, pues en el presente caso, se ha estudiado la incidencia de este tipo de ejercicios en el desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folclórica en escolares, obteniendo de igual forma, resultados favorables.

Por su parte, Sánchez et al. (2019) en su investigación aborda el desarrollo de la coordinación a través de una serie de ejercicios, que contribuyen al desarrollo de habilidades y destrezas particulares en niños, en edades comprendidas entre 6 y 9 años, la muestra se conformó, por 40 niños con una edad promedio de 7,68 años, a quienes se aplicó el test de coordinación corporal para niños, en donde se analizan

principalmente cuatro indicadores, equilibrio dinámico, coordinación de los miembros inferiores, coordinación del tren inferior en relación a la fuerza reactiva y a la velocidad y transposición lateral. De esta forma, se pudo evidenciar que la aplicación de ejercicios propioceptivos incidió favorablemente en el desarrollo de las habilidades coordinativas en los infantes.

De esta manera, se puede apreciar en concordancia con la presente investigación que el uso de un programa estructurado de ejercicios coordinativos puede ofrecer una serie de aportes y ventajas en el desarrollo de las habilidades físicas y psicomotrices en la etapa escolar. A diferencia de la presente investigación, no se enlazan los efectos con el desarrollo del sentido del ritmo, pero se demuestra la correlación positiva en el desarrollo de habilidades motrices relacionadas significativamente con este aspecto.

De igual forma, Bahamonde et al. (2021) en su investigación demuestra el aporte de los lenguajes artísticos en el desarrollo de habilidades motrices en los estudiantes, entre las cuales, se encuentra implicado el sentido del ritmo. En esta investigación se diagnosticó que la muestra de estudio en su mayoría presentó deficiencias relacionadas con el desarrollo del sentido del ritmo, seguido de la dominancia lateral y la coordinación visio-manual, de esta manera, se procedió con la aplicación de la intervención propuesta, en donde, se notó una reducción significativa de la cantidad de participantes con deficiencias en estas áreas motoras.

Desde esta manera, se ha corroborado el aporte de estrategias relacionadas con el lenguaje artístico corporal en el desarrollo de habilidades motrices como el sentido del ritmo, en concordancia con la presente investigación, se han obtenido resultados favorables en el desarrollo de estas habilidades en los participantes. A diferencia de la presente investigación se ha orientado la propuesta de intervención, al uso de las estrategias del lenguaje artístico, en el presente caso, se emplean los ejercicios coordinativos, pero de igual forma, se han obtenido resultados positivos.

En consecuencia, se puede discutir que diversas investigaciones recientes, han llegado a obtener resultados similares en relación a las variables de investigación, en cada una de las cuales, se han destacado la relevancia del desarrollo de habilidades y destrezas relacionadas con el sentido del ritmo en los infantes, por su relevancia para el desarrollo integral y armónico del ser humano.

### 3.2. Verificación de hipótesis

Para la verificación de la hipótesis, se procedió con la realización de la prueba de Chi-cuadrado de Pearson, para el establecimiento del nivel de significancia que permita aceptar o rechazar la hipótesis, arrojando los siguientes resultados:

**Tabla N°. 6**

Resultado de comprobación de hipótesis del estudio a nivel estadístico

Estadísticos	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	34.605	6	0.000*
N de casos válidos		31	

Nota. Diferencias significativas en un nivel de  $P < 0.05$

La aplicación de la prueba estadística Chi-cuadrado de Pearson toma como referencia de valor límite de aceptación de la hipótesis nula a 16.812 basado en el 99% (0.01) de confiabilidad y 6 grados de libertad, resultado que, comparado en el valor obtenido en la investigación, se encuentra fuera de la zona de aceptación, lo que es respaldado por el valor de significación asintótico bilateral que se encuentra en un nivel de  $P < 0.05$ , aceptando de esta manera la hipótesis alternativa de investigación:

**H1: Los ejercicios coordinativos inciden en el sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares.**

## CAPITULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1. Conclusiones

Al finalizar la presente investigación y una vez realizado el proceso de análisis de los resultados, es pertinente plantear las siguientes conclusiones:

- Se valoró el nivel inicial de desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares de quinto año Educación General Básica de la Unidad Educativa Alicia Marcuard de Yerovi., determinando que, en una muestra homogénea de niños y niñas en edad escolar sin diferencia significativas en relación a las dimensiones de edad, peso y estatura, y a través de la aplicación de la ficha de observación, se encontró que la mayor parte de participantes se ubican en un nivel insuficiente de desarrollo del sentido del ritmo.
- Se evaluó el nivel del desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica, posterior a la aplicación de ejercicios coordinativos en escolares, determinando que mediante la aplicación de ejercicios coordinativos los escolares han podido alcanzar en su mayoría de la muestra de estudio, un nivel aceptable.
- Se analizó la diferencia entre el nivel inicial de desarrollo del sentido del ritmo de la práctica de la danza folklórica y posterior a la aplicación de ejercicios, determinando que existió una mejora favorable en el desarrollo de esta habilidad en los escolares, por lo cual, mediante la aplicación de pruebas estadísticas se ha demostrado la aceptación de la hipótesis.

## 4.2. Recomendaciones

De la misma manera, se establecen las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda valorar el nivel inicial de desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en los escolares, durante otros periodos lectivos que permitan determinar las necesidades y deficiencias particulares en los escolares, para la ejecución de la propuesta de ejercicios coordinativos.
- Se recomienda evaluar el nivel del desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en los escolares, posterior a la aplicación de ejercicios coordinativos, para determinar así los resultados de esta propuesta en el futuro y plantear mejorar a la intervención.
- Se recomienda analizar la diferencia entre el nivel inicial de desarrollo del sentido del ritmo de la práctica de la danza folklórica en los escolares y posterior a la aplicación de ejercicios coordinativos, para fundamentar la aplicación de la propuesta en otras instituciones educativas.

## Bibliografía

- Amador, S., Gutiérrez, D., Martínez, V., Gullias, R., Pardo, M., Sánchez, & M. (2018). Motor Competence Levels and Prevalence of Developmental Coordination Disorder in Spanish Children: The MOVI-KIDS Study. *Journal of School Health, 88*(7), 538-548.
- Archilla, M., & Pérez, D. (2017). Lights on corporal expression. Advantages and potential of «Expressive Learning Projects» in Physical. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 1*(31), 161-166.
- Armada, J., Montávez, M., & González, I. (2020). Influence of bodily expression in the development of socio-affective skills during secondary education. *Movimento, 26*(1), 1-19. doi:<https://doi.org/10.22456/1982-8918.104634>
- Asamblea Nacional. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Montecristí, Manabí: Ediciones Legales.
- Asamblea Nacional. (2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Quito, Ecuador: Registro Oficial.
- Bahamonde, J., Cando, E., & Panchi, E. (2021). Artistic languages and motor skills in the preparatory level of basic education. *Cátedra, 4*(3), 16-33.
- Bellini, r., Kleiman, Y., & Cohen, D. (2018). Dance to the beat: Synchronizing motion to audio. *Computational Visual Media, 4*(3), 97-208. doi:<https://doi.org/10.1007/s41095-018-0115-y>
- Bernate, J. (2021). Physical Education and its contribution to the comprehensive. *PODIUM Journal, May-Augus, 16*(2), 17-30.
- Blanco, M. (2015). Theoretic approaches on the body language like means of formation and communication. *Iberoamericana, 11*(1), 15-28.

- Calderón, Y., Sanabria, Y., & Ortiz, M. (2020). Effects of a coordinative exercise program on the basic fundamentals of soccer. *Revista de Educación Física*, 9(9), 138-153.
- Carchipulla, S. (2021). Oculo-pedic coordination contents in ball conduction for juvenile. *Revista PODIUM*, 16(1), 201-212.
- Cárdenas, M., Burbano, V., & Espitia, E. (2019). Effects of a recreational-pedagogical program on coordinating capacities in school children. *Revista U.D.C. Actualidad & Divulgación Científica*, 22(1), 1-7. doi: <https://doi.org/10.31910/rudca.v22.n1.2019.1047>.
- Castillo, A., Montalva, F., & Nanjarí, R. (2021). Actividad Física, Ejercicio Físico y Calidad de Vida en niños y adolescentes con Trastorno por déficit de atención y/o hiperactividad. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 20(5), 1-8.
- Chatzihidiroglou, P., Chatzopoulos, D., Lykesas, G., & Doganis, G. (2018). Dancing Effectson Preschoolers' Sensorimotor Synchronization, Balance, and Movement Reaction Time. *Perceptual and Motor Skills*, 1(1), 1-15. doi:DOI: 10.1177/0031512518765545
- Chatzopoulos, D., Doganis, G., & Kollias, I. (2018). Effects of creative dance on proprioception, rhythm and balance of preschool children. *Early Child Development and Care*, 11(54), 1-23. doi: DOI:10.1080/03004430.2017.1423484T
- Čillík, I., & Willbéber, T. (2018). Influence of an exercise programme on level of coordination in children aged 6 to 7. *JOURNAL OF HUMAN SPORT & EXERCISE*, 13(2), 455-465. doi:10.14198/jhse.2018.132.1
- Conesa, E. (2017). Didactic proposal to apply body expression and dance in secondary education. *TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 9(4), 597-616.

- Cuellar, M., & Batalha, A. (2013). Construcción y validación de un instrumento para la evaluación de aspectos rítmicos en danza. *Apunts, educación física y deporte*, 1(1), 54-60.
- Duffine, A., & Lucía, E. (2018). Physical Activity in the Prevention of Childhood Obesity. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 16(2), 1-20. doi:DOI: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v16i2.30143>
- Fernandes, S., Silva, S., & Aparecida, S. (2017). COORDENAÇÃO MOTORA DE ESCOLARES DO ENSINO FUNDAMENTAL: INFLUÊNCIA DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO. *Phys. Educ.*, 28(42), 1-10. doi:DOI: 10.4025/jphyseduc.v28i1.2842
- Fuentes, M. (2019). The rhythm of the movement in scholars of six-seven years in the class of physical education. *Arrancada*, 19(35), 118-128.
- García, I. (2014). La expresión corporal en el desarrollo integral de la personalidad del niño de edad preescolar. *VARONA*(1), 59-66.
- Guzmán, J. (2020). La educación rítmica de la percusión afrolatinoamericana en la carrera Maestro en Música en Colombia. *Universidad y Sociedad*, 12(3), 167-175.
- Herrera, B., Valencia, W., García, D., & Echeverri, J. (2020). Development of coordination skills in children: effects of rollerblading training. *Retos*, 1(38), 282-290.
- Jurado, M. (2016). *Manual de danza folclórica de la Sierra ecuatoriana para mejorar la coordinación de los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa "Réplica Aguirre Abad" en Guayaquil. Tesis de Grado*. Guayaquil, Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Latino, F., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2021). Effects of a Coordinative Ability Training Program on Adolescents' Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1-8. doi:doi: 10.3389/fpsyg.2021.620440

- Liparoti, M., & Minino, R. (2021). Rhythm and movement in developmental age. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(3), 930-937. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc3.10>
- López, G., Ahmed, D., Borrego, F., López, L., & Díaz, A. (2016). Level of habitual physical activity in 8-9 years old schoolchildren from Spain and India. *MHSalud*, 12(2), 1-10.
- Marín, F. (2019). Danza terapéutica y ejercicio físico, efectos sobre la fibromialgia. *Hacia Promoc. Salud*, 24(1), 17-27. doi:DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.1.3
- Martínez, O. (2021). *Las capacidades físicas coordinativas en la iniciación del fútbol en la escuela formativa Oswaldo Martínez*. Ambato, Ecuador: Univesidad Técnica de Ambato.
- Monfort, M., & Iglesias, N. (2015). La creatividad en la expresión corporal. Un estudio de casos en educación secundaria. *Apunts Educación Física y Deportes*, 1(122), 28-35.
- Mora, D., García, F., & Latorre, P. (2017). Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. Estudio de revisión narrativa. *Revista Digital de Educación Física*, 8(45), 105-124.
- Patajalo, A., Vargas, G., Ávila, C., & Bayas, J. (2020). Dance in the development of basic motor skills at school ages. *Polo del conocimiento*, 5(11), 12-28. doi:DOI: 10.23857/pc.v5i11.1905
- Polevoy, G. (2020). Development of a sense of rhythm in children 8-9 years old with the help of exercise 'Classic's'. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 49, 140-144.
- Polevoy, G. (2021). Development of the Ability to Unite Movements of Schoolchildren with the Help of Exercises Classics. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 797-806. doi:10.13189/saj.2021.090426

- Reyes, F., Palomino, C., & Meza, G. (2021). Análisis del perfil psicomotor en infantes colombianos de 4-9 años\*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(2), 213-229. doi:<https://dx.doi.org/10.11600/rlecsnj.19.2.4193>
- Rodríguez, L., Guerra, M., & Loes, L. (2017). Exercises for the capacities coordinative of the girls 7 years old of rhythmic gymnastics. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 14(45), 53-67.
- Romero, M. (2021). Theoretical importance of the coordinative capacity of differentiation of technical gestures in U-12 soccer. *Revista PODIUM*, 16(1), 147-157. Recuperado el 15 de 10 de 2021, de <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1019>
- Ruiz, L., Barriopedro, M., Ramón, I., Palomo, M., Rioja, N., García, V., & Navia, J. (2017). Motor co-ordination assessment in secondary education: The sportcomp test. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 1(49), 285-301. doi:<https://doi.org/10.5232/ricyde2017.04907>
- Ruiz, L., Ruiz, A., & Linaza, J. (2016). Movement and language: Analysis of the relationships between motor and language development in children. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(12), 382-398. doi:[doi:10.5232/ricyde](https://doi.org/10.5232/ricyde)
- Sánchez, M., Varela, S., Cancela, J., & Ayán, C. (2019). Mejora de la coordinación en niños mediante el entrenamiento propioceptivo. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 35(136), 22-35. doi:DOI: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/2\).136.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/2).136.02)
- Schumann, C., & Maldonado, C. (2017). *Manual de Ejercicios para la Actividad Física en el Aula*. Guatemala: CONADER.
- Sobko, A., Sobko, N., Maleniuk, T., Babalich, V., & Panchenko, H. (2021). Improving Coordination of Young Footballers Aged 9-10 Years. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 940-947. doi:DOI: [10.13189/saj.2021.090515](https://doi.org/10.13189/saj.2021.090515)

- Tubón, M. (2016). *La actividad motriz en la práctica de la danza folclórica interandina ecuatoriana en los estudiantes de séptimo año de la Unidad Educativa "César Augusto Salazar" del cantón Ambato. Tesis de Grado.* Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
- Urquidez, R., Ramírez, D., Ramos, A., Rodríguez, A., Wall, A., Díaz, B., . . . Esparza, J. (2017). Physical activity promotion in children from northern Mexico:. *Acta Universitaria*, 27(2), 32-38. doi:Doi: 10.15174/au.2017.1226
- Vernia, A., Gustems, J., & Calderón, C. (2016). Ritmo y procesamiento temporal. Aportaciones de Jaques - Dalcroze al lenguaje musical. *Magister*, 1(28), 35-41.
- Vicente, G., Benito, P., Casajús, J., Ara, I., Aznar, S., Castillo, M., . . . Serrano, J. (2016). Physical activity, exercise and sport practice to fight against youth and childhood obesity. *Nutrición Hospitalaria*, 33(9), 1-21.
- William, K. (2018). Moving to the Beat: Using Music, Rhythm, and Movement to Enhance Self-Regulation in Early Childhood Classrooms. *IJEC*, 50(1), 85-100. doi:<https://doi.org/10.1007/s13158-018-0215-y>
- Yandun, E. (2020). *Estrategia lúdica de la danza folclórica colombiana como un medio para fortalecer la inteligencia emocional y social. Tesis de Maestría.* Pasto, Colombia: Universidad Santo Tomas.

## CAPÍTULO V

### PROPUESTA

#### PROGRAMA DE EJERCICIOS COORDINATIVOS PARA LA MEJORA EL SENTIDO DEL RITMO EN LA PRÁCTICA DE LA DANZA FOLKLÓRICA EN ESCOLARES

##### Datos informativos

- **Modalidad:** Presencial
- **Autor:** Laura Toapanta Oscar Dario
- **Carrera:** Pedagogía de la Actividad física y Deporte
- **Área:** Educación
- **Línea de investigación:** Fortalecimiento Social y Educativo
- **Período:** octubre 2021 – enero 2022
- **Lugar y fecha de presentación:** Ambato, 27 de enero del 2022.
- **Institución educativa:** Unidad Educativa Alicia Marcuard de Yerovi
- **Beneficiarios:** Estudiantes del Quinto Año de EGB.
- **Lugar:** Provincia de Cotopaxi, cantón Salcedo.

##### Tiempo considerado para la ejecución de la propuesta

- **Inicio de la intervención:** 16 de noviembre del 2021
- **Finalización de la intervención:** 23 de diciembre del 2021

## **Introducción**

El presente programa de ejercicios coordinativos para el desarrollo del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares de educación general básica de la Unidad Educativa Alicia Marquard de Yerovi, constituye el resultado de un proceso de investigación y reflexión, en torno, a las necesidades y deficiencias en el desarrollo de las habilidades rítmicas en los escolares, así como también en la relevancia de esta habilidad en las diversas dimensiones y esferas del desarrollo humano integral.

## **Antecedentes de la propuesta**

Para el desarrollo de la propuesta, se ha tomado como referencia a algunas investigaciones previas, que se constituyen como antecedentes y guías para el diseño y planificación de la propuesta, tal es el caso de la siguiente investigación:

**Autor:** Oswaldo Robinson Martínez Carrillo (2021)

**Tema:** Las capacidades físicas coordinativas en la iniciación del fútbol en la escuela formativa Oswaldo Martínez.

La investigación señalada, se enfoca en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes, mediante el uso, de las estrategias lúdicas y ejercicios coordinativos, mismas que brindan un espacio propicio para el desarrollo de las habilidades, físicas, motrices, cognitivas y socioemocionales del ser humano. La muestra de estudio se constituyó por 25 niños de la escuela formativa de fútbol Oswaldo Martínez, a través de un diagnóstico mediante el test de ejercicios en la escalera de coordinación, se determinó que la mayoría de los niños se ubicaban en un nivel bajo del desarrollo coordinativo, por lo cual, se diseñó un programa de intervención, mediante el cual, se logró mejorar significativamente las habilidades coordinativas de los participantes (Martínez, 2021)

En este trabajo investigativo se elaboró una propuesta de ejercicios coordinativos, enfocados en las técnicas y habilidades propias de conducción en la práctica deportiva del fútbol, concluyendo que:

- El desarrollo de ejercicios físicos fundamentados en el fútbol, estimula favorablemente las habilidades coordinativas en los participantes de la investigación, por lo cual, es necesario que la intervención en el desarrollo físico y psicomotriz se realice de una forma planificada y sistemática, que permita el diagnóstico, intervención, evaluación y comunicación de resultados.

Uno de los elementos clave, que se ha tomado en consideración, es la estructuración de la propuesta, debido a que parte del diagnóstico de las deficiencias coordinativas de los participantes, mediante lo cual, se planifica actividades estructuradas de intervención.

### **Justificación**

La propuesta planteada consiste en un programa de ejercicios coordinativos para la mejora del sentido del ritmo en la práctica de la danza folclórica en escolares, misma que se enfoca en brindar a los docentes del área de Educación Física una herramienta pedagógica para el aprovechamiento de los ejercicios coordinativos, como estrategia en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los escolares. Tomando en consideración que los ejercicios coordinativos, representan una potente herramienta para el proceso formativo integral, promoviendo la adquisición y el fortalecimiento de habilidades y destrezas físicas, cognitivas y sociales en el educando.

En este sentido, resulta **importante y necesario** diseñar planificada y sistemáticamente un programa de ejercicios coordinativos para mejorar el sentido del ritmo en la práctica de la danza folclórica, que permita aprovechar tanto los beneficios de los ejercicios coordinativos, así como también la práctica de la danza folclórica, como medio de enseñanza y construcción de la identidad personal y social, del ser humano.

En la misma línea, el programa de ejercicios coordinativos propuesto adquiere **interés** para lograr alcanzar los objetivos didácticos del área de Educación Física, mediante el aprovechamiento de los ejercicios coordinativos de tipo coordinación dinámica general, coordinación óculo – manual y coordinación óculo – pedal, que ayuden a fortalecer el sentido del ritmo en los estudiantes, permitiendo de esta manera una mejor

condición, aptitud y técnica para la práctica de la expresión corporal de danza folclórica.

Del mismo modo, se puede señalar el **impacto** de la propuesta presentada, puesto que, por medio del fortalecimiento del sentido del ritmo, se apunta al desarrollo de otras habilidades tanto a nivel físico, como cognitivo y socio afectivo en el ser humano, propiciando espacios y experiencias de aprendizaje significativo para los estudiantes.

El programa propuesta tiene a la vez **utilidad**, debido a que se estructura de una forma sistemática y metodológica, para facilitar su aplicación por parte de los docentes de Educación Física, bajo parámetros claros de la estructura didáctica, donde se describen detalladamente los componentes referentes al objetivo, tiempo, contenido inicial, principal, final y los recursos necesarios para el desarrollo de cada uno de los ejercicios coordinativos.

El programa de ejercicios coordinativos para mejorar el sentido del ritmo en la práctica de la danza folclórica en escolares es **factible** para el desarrollo del sentido del ritmo, puesto que promueve actividades para mejorar la coordinación, la armonía, el equilibrio y la técnica, que son elementos indispensables para alcanzar un nivel óptimo del ritmo en la ejecución de los movimientos corporales que implica la danza folclórica.

Finalmente, la propuesta planteada, es de **beneficio**, tanto para los escolares del Quinto Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Alicia Marcuard de Yerovi”, así como también para los docentes del área de Educación Física de la institución educativa, porque permitirá una intervención en el desarrollo del sentido del ritmo, tanto en el presente como en el futuro, por medio del aprovechamiento de los ejercicios coordinativos.

## **Objetivos**

### **General**

Diseño de un programa de ejercicios coordinativos para la mejora del sentido del ritmo en la práctica de la danza folclórica en escolares de Quinto Año de EGB de la Unidad Educativa “Alicia Marcuard de Yerovi” durante el periodo octubre 2021 - enero 2022.

### **Específicos**

- Planificar didácticamente los ejercicios coordinativos para la mejora del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares, con base en la literatura científica revisada.
- Proponer un programa de ejercicios coordinativos para la mejora del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares de Quinto Año de EGB de la Unidad Educativa “Alicia Marcuard de Yerovi” durante el periodo octubre 2021 - enero 2022.
- Ejecutar un programa de ejercicios coordinativos para la mejora del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares de Quinto Año de EGB de la Unidad Educativa “Alicia Marcuard de Yerovi” durante el periodo octubre 2021 - enero 2022.

### **Fundamentación científica**

#### **Ejercicios coordinativos**

Los ejercicios coordinativos, se constituyen como ejercicios físicos estructurados sistemáticamente para fortalecer el desarrollo de las habilidades de coordinación corporal en el individuo. Estos ejercicios pueden ser de alta o baja intensidad y adicionalmente estimulan aspectos como la percepción viso-espacial, el desarrollo de la atención, potencia la memoria de trabajo y el procesamiento neurocognitivo. Por ende, el desarrollo de ejercicios coordinativos, favorece diversos aspectos del desarrollo integral del ser humano, pues a través de los movimientos coordinados se exige al cerebro humano el establecimiento de nuevas conexiones neuronales, mejorando así las funciones ejecutivas. (Latino et al. 2021)

#### **Programa de ejercicios coordinativos**

Para el diseño del programa de ejercicios coordinativos, se han planificado 12 planes de clase de ejercicios coordinativos, basados principalmente, en la coordinación dinámica general, coordinación óculo-manual y coordinación óculo-pedal.

## **Partes fundamentales que integran el programa de ejercicios coordinativos**

El programa de ejercicios coordinativos para la mejora del sentido del ritmo en la práctica de la danza folclórica en escolares, se encuentra integrado principalmente por las siguientes partes:

### **Calentamiento**

La parte inicial de cada uno de los ejercicios coordinativos, corresponde al calentamiento, en donde, se ejecutan ejercicios de corta duración de tipo individual o colectivo, que permita la activación del movimiento en las diversas estructuras corporales. La duración de esta parte, es aproximadamente de 10 minutos. Realizar el calentamiento, permite alcanzar una adecuada predisposición corporal para realizar los ejercicios coordinativos.

Luego de completar la parte del calentamiento, se procede con la parte principal, constituida por un ejercicio coordinativo específico.

### **Parte principal**

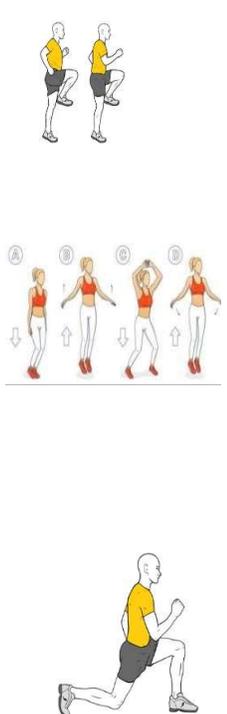
Durante el desarrollo de la parte principal, se ejecutan diversos ejercicios coordinativos de alta y baja intensidad, en donde se propone la realización de actividades que demanden la sincronización del movimiento corporal de diversas estructuras, pies, manos, brazos, piernas, entre otras. Es importante mencionar, que el programa parte desde ejercicios de coordinación básicos, como skipping, jumping Jack, zancada, talones hacia atrás, sentadilla o abdominales con elevación de piernas, primero de forma individual para luego hacerlos de forma combinada, finalmente, propone ejercicios más complejos que permiten al educando adquirir habilidades cada vez más complejas y estructuradas.

### **Parte final**

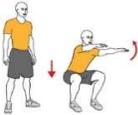
La parte final de cada uno de los ejercicios coordinativos consiste en el desarrollo de un ejercicio de recuperación, la retroalimentación del estudiante y la despedida correspondiente.

## Metodología – Plan de acción

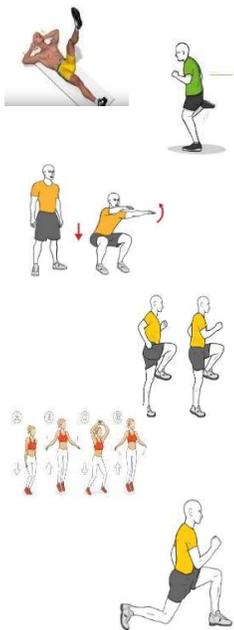
### Plan de clase 1.

PLAN DE CLASE		
<b>Objetivo:</b> Mejorar la coordinación dinámica general mediante diferentes ejercicios realizados con el propio cuerpo.		
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>	<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE:</b>
<b>CONTENIDO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b> <b>CALENTAMIENTO</b> Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior <b>Juego de activación</b> Los estudiantes se desplazarán por todo el lugar delimitado trotando luego el docente mencionara diferentes tipos de acciones en donde los estudiantes deberán realizarlas <b>Flexibilidad</b>	<b>Cancha</b> <b>Silbato</b>	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b> <b>Skipping</b> Se explicará cómo se debe ejecutar el skipping para posterior a ello realizar en niveles bajo media y alta intensidad <b>Jumping Jack</b> Al igual se explicará cómo realizar dicho ejercicio en donde se aplicará variantes del ejercicio (manos adelante, arriba, abiertas) <b>Zancada</b> De la misma manera se explicará cómo deben realizar el ejercicio a los estudiantes para luego que lo ejecuten con las diferentes variantes (manos adelante, arriba, abiertas) Cada ejercicio se realizar 3 series de 12 repeticiones con un descanso por cada repetición de 1 minuto	 The image contains three illustrations: 1) Two figures demonstrating skipping (one in mid-air, one on the ground). 2) Four figures demonstrating different variants of jumping jacks (A: hands forward, B: hands up, C: hands open, D: hands up and open). 3) A single figure demonstrating a lunge (zancada).	<b>30 minutos</b>
<b>FINAL</b> Vuelta a la calma Retro alimentación Despedida		<b>5 minutos</b>

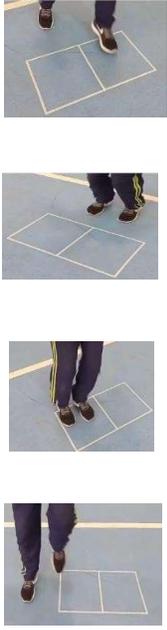
**Plan de clase 2.**

<b>PLAN DE CLASE</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la coordinación dinámica general mediante diferentes ejercicios realizados con el propio cuerpo.			
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>		<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE:</b>
<b>CONTENIDO</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b> Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior</p> <p><b>Juego de activación</b> Los estudiantes se colocarán en una fila frente a frente en donde en la mitad se encontrarán unos conos, el docente mencionara diferentes partes del cuerpo y los estudiantes deberán tocarse y cuando el profesor diga cono deberán tratar de coger el cono los más rápido posible gana el estudiante que se quede con el cono.</p> <p><b>Flexibilidad</b></p>	<p><b>Cancha</b> <b>Silbato</b></p>	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p><b>Talones hacia atrás</b> Se explicará cómo se debe ejecutar el ejercicio posterior a ello realizar en niveles bajo media y alta intensidad</p> <p><b>Sentadilla</b> Al igual se explicará cómo realizar dicho ejercicio en donde se aplicará variantes del ejercicio (manos adelante, manos atrás de la cabeza)</p> <p><b>Abdominales con elevación de piernas</b> De la misma manera se explicará cómo deben realizar el ejercicio a los estudiantes para luego que lo ejecuten con las diferentes variantes (una solo pierna, dos juntas)</p> <p>Cada ejercicio se realizar 3 series de 12 repeticiones con un descanso por cada repetición de 1 minuto</p>	  	<b>30 minutos</b>
<b>FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma Retro alimentación Despedida</p>		<b>5 minutos</b>

**Plan de clase 3.**

<b>PLAN DE CLASE</b>			
<b>Objetivo:</b> Aumentar el desarrollo de la coordinación dinámica general mediante diferentes ejercicios realizados con el propio cuerpo y con un instrumento.			
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>		<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE:</b>
<b>CONTENIDO</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p>Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior</p> <p>Calentamiento específico</p> <p>Elevación de rodillas</p> <p>Saltos adelante y atrás</p> <p>Desplazamientos en diferentes direcciones</p> <p>Flexibilidad</p>	<p><b>Cancha</b></p> <p><b>Silbato</b></p>	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p>Se realizará los ejercicios realizados en las anteriores clases como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skipping</li> <li>• Jumping Jack</li> <li>• Zancada</li> <li>• Talones hacia atrás</li> <li>• Sentadilla</li> <li>• Abdominales con elevación de piernas</li> </ul> <p>Para cada uno de estos ejercicios se utilizará adicional un bastón de manera, lo cual permitirá que cada uno de los ejercicios tengan un grado más de dificultad.</p> <p>Cada ejercicio se realizar 3 series de 12 repeticiones con un descanso por cada repetición de 1 minuto</p>	<p><b>Bastón de madera</b></p> 	<b>30 minutos</b>
<b>FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma</p> <p>Retro alimentación</p> <p>Despedida</p>		<b>5 minutos</b>

**Plan de clase 4.**

<b>PLAN DE CLASE</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la coordinación óculo pedal realizando diferentes saltos sobre una figura geométrica.			
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>		<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE:</b>
<b>CONTENIDO</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b> Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior</p> <p><b>Juego de activación</b> Trasladar objetos Los estudiantes formaran equipos de 5 personas, deben pasar la mayor de objetos de un lugar a otro solo llevándolos entre las piernas, el equipo que tenga más objetos trasladados gana</p> <p><b>Flexibilidad</b></p>	<p><b>Cancha</b> <b>Silbato</b></p>	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p>Para la ejecución de estos ejercicios se dibujará dos cuadrados en el piso en donde los estudiantes deberán realizar lo siguiente.</p> <p><b>Ejercicio 1</b> Los estudiantes se colocan frente los cuadrados y deberán pisar los cuadros con los pies de forma alternada</p> <p><b>Ejercicio 2</b> Los estudiantes deben saltar de izquierda a derecha sobre los cuadrados con los pies juntos.</p> <p><b>Ejercicio 3</b> Saltar sobre los cuadrados con los pies juntos formando una V (afuera, derecho, afuera, izquierdo)</p> <p><b>Ejercicio 4</b> Pasar por los cuadros realizando skipping de manera frontal Cada ejercicio se realizar 3 series de 12 repeticiones con un descanso por cada repetición de 1 minuto</p>	<p><b>Cinta adhesiva</b></p> 	<b>30 minutos</b>
<b>FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma Retro alimentación Despedida</p>		<b>5 minutos</b>

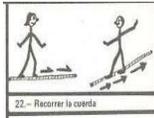
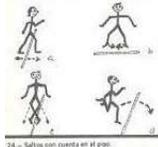
**Plan de clase 5.**

<b>PLAN DE CLASE</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la coordinación óculo pedal utilizando una escalera de entrenamiento.			
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>		<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE:</b>
<b>CONTENIDO</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b> Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior</p> <p><b>Juego de activación</b> Trasladar objetos Los estudiantes formaran equipos de 5 personas, deben pasar la mayor de objetos de un lugar a otro solo llevándolos entre las piernas, el equipo que tenga más objetos trasladados gana</p> <p><b>Flexibilidad</b></p>	<p><b>Cancha</b> <b>Silbato</b> <b>Conos</b></p>	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p>Para la ejecución de estos ejercicios se utilizará una escalera de entrenamiento en el cual los estudiantes deberán realizar los siguiente.</p> <p><b>Ejercicio 1</b> Los estudiantes se colocan frente a la escalera y pasaran realizando un skipping sobre ella de manera frontal</p> <p><b>Ejercicio 2</b> Los estudiantes deben colocarse en el lado derecho y pasar realizando un skipping de derecha a izquierda</p> <p><b>Ejercicio 3</b> Se colocarán frente de la escalera realizando un skipping de adelante hacia atrás</p> <p><b>Ejercicio 4</b> Se colocará en la mitad del cuadro de la escalera y deberá sacar alternadamente uno por uno los pies para introducir en el otro cuadro y seguir avanzando Cada ejercicio se realizará 10 repeticiones con un descanso por cada repetición de 1 minuto</p>	<p><b>Escalera de entrenamiento</b></p> 	<b>30 minutos</b>
<b>FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma Retro alimentación Despedida</p>		<b>5 minutos</b>

**Plan de clase 6.**

<b>PLAN DE CLASE</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la coordinación óculo pedal utilizando una escalera de entrenamiento.			
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>		<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE:</b>
<b>CONTENIDO</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b> Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior</p> <p><b>Juego de activación</b> Trasladar objetos Los estudiantes formaran equipos de 5 personas, deben pasar la mayor de objetos de un lugar a otro solo llevándolos entre las piernas, el equipo que tenga más objetos trasladados gana</p> <p><b>Flexibilidad</b></p>	<p><b>Cancha</b> <b>Silbato</b> <b>Conos</b></p>	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p>Para la ejecución de estos ejercicios se utilizará una escalera de entrenamiento en el cual deberán realizar los siguiente.</p> <p><b>Ejercicio 1</b> Se colocan frente a la escalera y deberá pasar saltando colocando un pie sobre un cuadro</p> <p><b>Ejercicio 2</b> Deben colocarse en dentro del cuadro de la escara en donde sacara un pie al costado y el mismo pie después colocarle al frente en el cuadro y lo mismo realizara con el otro pie</p> <p><b>Ejercicio 3</b> Se colocarán dentro del cuadro de la escalera en donde se apoyará sobre un pie y deberá saltar con el mismo pie para colocarse fuera del cuadro, para avanzar deberá poner que no está de apoyo sobre el cuadro y realizar la misma secuencia anterior para seguir avanzando Cada ejercicio se realizar 10 repeticiones con un descanso por cada repetición de 1 minuto</p>	<p><b>Escalera de entrenamiento</b></p> 	<b>30 minutos</b>
<b>FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma Retro alimentación Despedida</p>		<b>5 minutos</b>

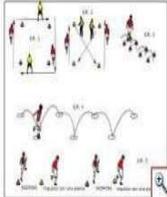
**Plan de clase 7.**

<b>PLAN DE CLASE</b>			
<b>Objetivo:</b> Mejorar la coordinación óculo pedal realizando desplazamientos y saltos sobre una cuerda.			
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>		<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE</b>
<b>CONTENIDO</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b> Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento específico</li> <li>• Caminar de un lugar a otro en puntas de pies</li> <li>• Caminar de un lugar a otro con los talones</li> <li>• Caminar flexionando el troco hasta topar los pies</li> <li>• Caminar elevando las piernas</li> <li>• Trotar elevando talones a los glúteos</li> </ul> <p>Flexibilidad</p>	<p><b>Cancha</b> <b>Silbato</b></p>	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p><b>Desplazamientos</b> Los estudiantes deberán caminar sobre una cuerda puesta en el piso de manera frontal y dorsal</p> <p><b>Saltos</b> Los estudiantes deberán saltar sobre la cuerda puesta en el piso de izquierda a derecha con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un solo pie (izquierdo derecho)</li> <li>• Dos pies juntos de izquierda a derecha</li> <li>• Salto con giro</li> <li>• Salto alternado con las manos apoyando al piso</li> </ul> <p>Cada ejercicio se realizará 3 series de 12 repeticiones con un descanso por cada repetición de 30 segundos</p>	<p><b>Cuerdas</b></p>  <p>22 - Recorrer la cuerda</p>  <p>24 - Saltos con cuerda en el piso</p>	<b>30 minutos</b>
<b>FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma Retro alimentación Alza de materiales Despedida</p>		<b>5 minutos</b>

**Plan de clase 8.**

<b>PLAN DE CLASE</b>			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la coordinación óculo pedal realizando desplazamientos básicos con conos.			
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>		<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE</b>
<b>CONTENIDO</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b>                      Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior                      Juego de activación  <b>Roba platos</b>                      Los estudiantes se dividirán en dos equipos, en donde deberán coger la mayor cantidad de platos cuando le diga el profesor, los platos deberán ser colocados en las porterías, gana el equipo que haya recogido más platos al finalizar el juego.                      Flexibilidad</p>	<p><b>Cancha</b>  <b>Silbato</b>  <b>Platos</b></p>	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p>Para estos ejercicios los estudiantes si formaran en 3 grupos de 5 estudiantes en donde se realizará lo siguiente:  <b>Ejercicio 1</b>                      Estudiantes divididos en dos grupos                      Deberán pasar realizando skipping por los conos de forma frontal y lateral  <b>Ejercicio 2</b>                      En los mismos grupos los niños deberán pasar realizan un zig-zag entre los conos de forma frontal y dorsal  <b>Ejercicio 3</b>                      Deberán pasar los dos grupos con saltos de tijeras por los conos de forma frontal                      Cada ejercicio se realizar 3 series de 10 repeticiones con un descanso por cada repetición de 30 segundos</p>	<p><b>Conos</b></p>   	<b>30 minutos</b>
<b>FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma                      Retro alimentación                      Alza de materiales                      Despedida</p>		<b>5 minutos</b>

**Plan de clase 9.**

<b>PLAN DE CLASE</b>			
<b>Objetivo:</b> Aumentar el desarrollo de la coordinación óculo pedal mediante un circuito de estaciones con diferentes materiales.			
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>		<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE:</b>
	<b>CONTENIDO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b>                      Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior                      Calentamiento específico                      Movimientos básicos de desplazamiento                      Flexibilidad</p>	<p><b>Cancha</b>  <b>Silbato</b></p>	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p><b>Desplazamientos</b>                      Los estudiantes realizarán desplazamientos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laterales</li> <li>• Frontales</li> <li>• Dorsales</li> </ul> <p><b>Salto</b>                      Los estudiantes deberán saltar entre conos sin doblar las rodillas</p> <p><b>Zancada</b>                      Se les pedirá a los estudiantes que realicen lo más amplio posible</p> <p><b>Skipping</b>                      Se realizará primero un salto con una pierna y seguido se realizará skipping y al llegar a un plato saltará con una pierna hasta y seguirá la misma secuencia hasta terminar</p> <p>Este circuito de estaciones se realizará 3 veces, en cada estación se trabajará 1 minuto y se descansará 40 segundos</p>	<p><b>Cancha</b>  <b>Silbato</b>  <b>Platos</b>  <b>Conos</b></p> 	<b>30 minutos</b>
<b>FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma                      Retro alimentación                      Alza de materiales                      Despedida</p>		<b>5 minutos</b>

**Plan de clase 10.**

<b>PLAN DE CLASE</b>			
<b>Objetivo:</b> Desarrollar la coordinación óculo manual manipulando balones de diferentes tamaños			
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>		<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE:</b>
<b>CONTENIDO</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b> Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior Juego de activación <b>Giradores</b> Los estudiantes se dividirán en dos equipos, en donde por todo el campo tendrán conos, en donde el primer grupo deberá girar los conos en otra posición con las manos y el segundo grupo deberá colocarlos de manera correcta, al término se contabilizará los cono girados y correctos de tal manera que el grupo que gana es el que tenga la mayor cantidad de conos Flexibilidad</p>	<p><b>Cancha</b> <b>Silbato</b> <b>Conos</b></p> 	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p>Para estos ejercicios los estudiantes se desplazarán por una distancia de ocho metros y realizarán los siguiente: <b>Ejercicio 1</b> Los estudiantes deberán con sus manos la pelota por alrededor de la cintura formando un círculo desplazando sobre la distancia establecida <b>Ejercicio 2</b> Para este ejercicio el tamaño de la pelota será mediana en donde los estudiantes deberán flexionar la cintura para así poder pasar la pelota entre las piernas formando un ocho <b>Ejercicio 3</b> Se utilizará una pelota pequeña, en donde el estudiante deberá elevar la rodilla para pasar la pelota debajo de ella alternando las piernas y formando un ocho. <b>Ejercicio 4</b> El estudiante realizará un bote de la pelota y deberá pasar la pierna por encima de la pelota y deberá atrapar la pelota con la mano Cada ejercicio se realizará 5 repeticiones con un descanso por cada repetición de 10 segundos</p>	<p><b>Pelotas diferentes tamaños</b></p>    	<b>de 30 minutos</b>
<b>FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma Retro alimentación Alza de materiales Despedida</p>		<b>5 minutos</b>

**Plan de clase 11.**

<b>PLAN DE CLASE</b>			
<b>Objetivo:</b> Aumentar la coordinación óculo manual utilizando un balón			
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>		<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE:</b>
<b>CONTENIDO</b>		<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b> Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior</p> <p><b>Juego recolectando colores</b> Los niños deberán recoger platos de diferentes colores según el educador le vaya ordenando estos se encontrarán colocados en diferentes puntos dentro del área de trabajo, existirá diferentes variantes, los estudiantes ganadores serán los que han recolectado los colores en el orden dispuesto por el educador. Flexibilidad</p>	<p><b>Cancha</b> <b>Silbato</b> <b>Platos de colores</b></p>	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p>Los estudiantes se colocarán de forma dispersa sobre el área de trabajo cada uno con una pelota en donde se realizar los siguientes ejercicios</p> <p><b>Ejercicio 1</b> Los estudiantes deberán lanzar la pelota hacia arriba a la altura de su barbilla para luego atraparla solo con una mano, los mismos se realizará realizan el lanzamiento más arriba de su cabeza <b>Variantes:</b> atrapar solo con la mano derecha, solo mano izquierda y alternando, primero se realizará de forma estática y luego con movimiento</p> <p><b>Ejercicio 2</b> Los estudiantes deberán lanzar la pelota hacia arriba a la altura de su barbilla para luego atraparla con las dos manos, los mismos se realizará realizan el lanzamiento más arriba de su cabeza, primero se realizará de forma estática y luego con movimiento <b>Variantes:</b> lanzar la pelota y antes de atraparla debe dar 1 aplauso después 2 aplausos y por último 3 aplausos</p> <p><b>Ejercicio 3</b> Los estudiantes deberán lanzar la pelota hacia adelante con las dos manos y atraparla con las dos manos en la parte de atrás <b>Variantes:</b> atraparla de manera estática y luego de manera dinámica</p>	<p><b>Pelotas</b></p> 	<b>30 minutos</b>
<b>FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma Retro alimentación Alza de materiales Despedida</p>		<b>5 minutos</b>

**Plan de clase 12.**

<b>PLAN DE CLASE</b>			
<b>Objetivos:</b> Desarrollo de la coordinación óculo manual mediante la manipulación.			
<b>TIEMPO: 45 MINUTOS</b>		<b>FECHA</b>	<b>DOCENTE:</b>
	<b>CONTENIDO</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>INICIAL</b>	<p><b>CALENTAMIENTO</b>                      Movilidad articular desde la parte superior hasta la parte inferior  <b>Tira el dado y corre</b>                      Se delimitará la cancha con conos por donde se va a realizar la actividad                      Los niños estarán divididos en 3 grupos, en donde el primer grupo deberá lanzar y salir corriendo a completar la vuelta a la pista, luego de la misma manera saldrá el grupo 2 y 3                      Los alumnos siempre deberán ir juntos y llegar juntos para lanzar el dado                      Al llegar de nuevo al dado deberán lanzar de nuevo y se sumará la puntuación anterior, el primer grupo que sume 12 puntos será el ganador                      Flexibilidad</p>	<p><b>Cancha</b>  <b>Silbato</b>  <b>Dado</b></p> 	<b>10 minutos</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p>Para estos ejercicios los estudiantes si situaran en el área de trabajo en donde cada uno deberá tener dos pelotas pequeñas en sus manos en donde se realizará los siguientes ejercicios.</p> <p><b>Ejercicio 1</b>                      Consiste en tener en cada mano una pelota la cuales serán lanzada hacia arriba y luego deberán atraparlas sin dejar caer.</p> <p><b>Ejercicio 2</b>                      Para este ejercicio los estudiantes deben tener en cada mano una pelota, pero las palmas de sus manos deberán estar miran hacia el piso en donde deberán soltar las pelotas y tratar de atraparlas de inmediato sin dejarlas caer al piso.</p>	<p><b>Pelotas</b></p> 	<b>30 minutos</b>
<b>FINAL</b>	<p>Vuelta a la calma                      Retro alimentación                      Alza de materiales                      Despedida</p>		<b>5 minutos</b>

## **Administración**

La presente propuesta titulada “Programa de ejercicios coordinativos para la mejora del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares”, fue estructurada por:

**Autor:** Laura Toapanta Oscar Darío

La propuesta del programa de ejercicios coordinativos para la mejora del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares, se aplicó en el Quinto Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Alicia Marcuard de Yerovi durante el periodo octubre 2021 - enero 2022.

Esta ejecución fue posible gracias a la predisposición y participación de las autoridades de la Unidad Educativa Alicia Marcuard de Yerovi durante el periodo octubre 2021 - enero 2022, así como también del docente tutor del área de Educación Física de los estudiantes del Quinto Año de Educación General Básica, con cuyo permiso y acompañamiento, se llevó a cabo la aplicación de la propuesta planteada.

## **Previsión de la evaluación**

Primera semana: Se llevó a cabo el diagnóstico de la muestra de estudio, por medio del instrumento correspondiente a la técnica de la observación denominado Indicadores para evaluar la dimensión perceptivo-motriz y espacio-temporal, mediante el cual se obtuvo el nivel inicial del desarrollo del sentido del ritmo en escolares.

Segunda semana: A partir de la segunda semana se llevó a cabo la aplicación de la intervención mediante el “Programa de ejercicios coordinativos para la mejora del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares”, a través de 12 ejercicios coordinativos, que se aplicaron dos veces por semana, los días lunes y jueves, con una duración correspondiente a una hora pedagógica por día (45 minutos).

Una vez finalizada la aplicación del programa de ejercicios coordinativos para la mejora del sentido del ritmo en la práctica de la danza folklórica en escolares, se procedió con la evaluación post test, mediante el mismo instrumento del diagnóstico,

obteniendo así, el nivel de desarrollo final del sentido del ritmo en los escolares, luego de la intervención.

Con los datos obtenidos del PRE y POST TEST, se pudo aplicar las pruebas estadísticas correspondientes, que permitan determinar la existencia de cambios significativos en el nivel de desarrollo del sentido del ritmo en la muestra de estudio.

## Anexos

**Anexo 1.** Instrumento de Indicadores para evaluar la dimensión perceptivo-motriz y espacio-temporal

**Nombre:** .....

### INDICADORES PARA EVALUAR LA DIMENSIÓN PERCEPTIVO-MOTRIZ Y ESPACIO-TEMPORAL

Actividad	Indicadores	Escala de evaluación	S	C	O
<p>Movimientos rítmicos corporales, estímulos sensorceptivos integrados (visual y auditivo con sonido rítmico con sonido musical) ilustración de estructura rítmica <b>san juanita, andarele, shuar.</b></p> <p>El estímulo espacio temporal le proporciona conocimiento del cuerpo de los cambios de velocidad (rápido, lento, más rápido, menos lento) y dirección en las fases de los movimientos durante la mezcla de ritmos.</p>	<p>Reproduce la estructura rítmica del movimiento de cuatro golpes y más, con cero errores en la ilustración de la estructura rítmica; percibe, observa, analiza, comprende e interpreta (lo realiza con diferentes segmentos corporales cabeza, tronco, brazos, piernas y pies)</p> <p>0 errores</p>	Excelente			
	<p>1 error</p> <p>Necesita ayuda en la comprensión de los orientado en la clase de educación física.</p>	Bueno			
	<p>2errores</p> <p>Necesita ayuda en la comprensión, análisis e interpretación en la clase de educación física.</p>	Aceptable			
	<p>Necesita ayuda permanente de un adulto o su compañero</p> <p>3-4 errores</p>	Insuficiente			
	<p>Necesita ayuda permanente de un adulto o su compañero</p> <p>5 errores</p>	Deficiente			

## Anexo 2.

Ambato, 14 de octubre 2021

Doctor  
Marcelo Núñez  
**Presidente de la Unidad de Integración Curricular  
Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte  
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación  
Presente**

De mi consideración:

**MSc. FAUSTO MARCELO NETO VIZCAÍNO**, en mi calidad de rector de la **UNIDAD EDUCATIVA ALICIA MARCUARD DE YERÓVI**, me permito poner en su conocimiento la aceptación y respaldo para el desarrollo del Trabajo de Titulación bajo el Tema: **“LOS EJERCICIOS COORDINATIVOS Y EL SENTIDO DEL RITMO EN LA PRÁCTICA DE LA DANZA FOLKLÓRICA EN ESCOLARES”** propuesto por

el/la estudiante **LAURA TOAPANTA OSCAR DARIO**, portador/a de la Cédula de Ciudadanía No.0503729071, estudiante de la **Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la **Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación** de la **Universidad Técnica de Ambato**.

A nombre de la Institución a la cual represento, me comprometo a apoyar en el desarrollo del proyecto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente.



firmado digitalmente por:  
**FAUSTO MARCELO  
NETO VIZCAINO**

**Msc. Fausto Marcelo Neto Vizcaíno.**  
**C.C: 0501705644**  
**TEL:0996653453**  
**CORREO ELECTRONICO: marcelonetv@hotmail.com**

### Anexo 3. Aplicación de la propuesta



## Anexo 4. Evidencia del procesamiento de datos en programas Excel y SPSS

DATOS BRUTOS...sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 7 de 7 variables

	CI	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	PRE_TEST	POST_TEST	var	var	var	var	var	var
1	1	9	2	40	143	1	2						
2	2	9	2	25	132	2	3						
3	3	9	1	36	131	1	2						
4	4	9	2	26	125	3	4						
5	5	10	2	31	136	3	4						
6	6	9	1	23	118	2	3						
7	7	9	1	27	130	2	3						
8	8	10	1	35	145	2	3						
9	9	9	1	40	140	1	2						
10	10	9	1	27	124	3	4						
11	11	9	1	24	123	1	3						
12	12	9	2	26	132	2	3						
13	13	9	1	25	122	2	3						
14	14	9	1	34	132	3	4						
15	15	9	1	29	135	2	3						
16	16	9	2	31	132	3	4						
17	17	9	2	36	140	3	3						
18	18	9	1	30	130	2	2						
19	19	9	1	30	133	2	3						
20	20	9	2	32	126	3	3						
21	21	9	2	29	132	4	4						
22	22	9	1	26	123	2	3						
23	23	9	1	24	128	3	3						

Vista de datos Vista de variables

DATOS BRUTOS...sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	CI	Numérico	2	0	CI	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
2	EDAD	Numérico	2	0	Edad	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
3	SEXO	Numérico	1	0	Sexo	{1, Masculin...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
4	PESO	Numérico	2	0	Peso	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
5	TALLA	Numérico	3	0	Talla	Ninguno	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
6	PRE_TEST	Numérico	1	0	Pre_test	{1, Deficient...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
7	POST_TEST	Numérico	1	0	Post_test	{1, Deficient...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											

Vista de datos Vista de variables

Microsoft Excel - DATOS BRUTOS - Excel

Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista

Calibri 11 A A A Ajustar texto General \$ - % 000 Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Formato Autosuma Rellenar Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Borrar Modificar

CI	EDAD	SEXO	PESO	TALLA	PRE_TEST	POST_TEST
1	1	9	2	40	143	1
2	2	9	2	35	132	2
3	3	9	1	36	131	1
4	4	9	2	26	125	3
5	5	10	2	31	116	2
6	6	9	1	33	118	2
7	7	9	1	27	130	2
8	8	10	1	35	145	2
9	9	9	1	40	140	1
10	10	9	1	27	124	3
11	11	9	1	24	127	1
12	12	9	2	26	132	2
13	13	9	1	25	122	2
14	14	9	1	24	132	3
15	14	9	1	24	132	3
16	15	9	1	29	135	2
17	16	9	2	31	132	3
18	17	9	2	36	140	3
19	18	9	1	30	130	2
20	19	9	1	30	133	2
21	20	9	2	32	126	3
22	21	9	2	29	132	4
23	22	9	1	26	123	2
24	23	9	1	24	128	3
25	24	9	1	38	120	2
26	25	9	1	40	124	2
27	26	9	2	29	131	3
28	27	9	1	34	135	2
29	28	9	2	30	133	2

DATOS BRUTOS-PRE EXPERIMENTAL CODIFICACIÓN SPSS

Microsoft Excel - DATOS BRUTOS - Excel

Inicio Insertar Diseño de página Fórmulas Datos Revisar Vista

Calibri 11 A A A Ajustar texto General \$ - % 000 Formato condicional Dar formato como tabla Estilos de celda Insertar Eliminar Formato Autosuma Rellenar Ordenar y filtrar Buscar y seleccionar

Portapapeles Fuente Alineación Número Estilos Celdas Borrar Modificar

SEXO	MASCULINO	FEMENINO		
1	1			
2		2		
3				
4	IND-1	0 ERRORES EN LA COMPRESION DE LA ESTRUCTURA RITMICA	EXCELENTE	5
5	IND-2	1 ERROR EN LA COMPRESION DE LA ESTRUCTURA RITMICA	BUENO	4
6	IND-3	2 ERRORES EN LA COMPRESION DE LA ESTRUCTURA RITMICA	ACEPTABLE	3
7	IND-4	3-4 ERRORES EN LA COMPRESION DE LA ESTRUCTURA RITMICA	INSUFICIENTE	2
8	IND-5	5 ERRORES EN LA COMPRESION DE LA ESTRUCTURA RITMICA	DEFICIENTE	1
9				
10				
11				
12				
13				

DATOS BRUTOS-PRE EXPERIMENTAL CODIFICACIÓN SPSS