

**Las actividades rítmicas como propuesta didáctica para incidir la postura y el equilibrio en niños de 8 a 10 años del grado 401 del colegio Francisco José de Caldas
jornada tarde de la ciudad de Bogotá**

**Proyecto de grado Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física,
Recreación y Deporte**

Adriana Rocio Pedraza Velásquez

John Paul Plata Ortiz

Juan David Rey Guerrero

Asesora

Luz Cristina López Trejos



Universidad libre

Facultad de ciencias de la Educación

Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deporte

Bogotá

2018

Tabla de contenido

Introducción.....	1
Capítulo uno: Planteamiento del problema	2
Descripción de la situación problema.....	2
Pregunta de investigación.....	2
Objetivo general	3
Objetivos específicos.....	3
Justificación.....	3
Antecedentes de la investigación.....	4
Local	4
Nacional.....	5
Internacional	6
Marco teórico.....	7
La educación física y su importancia para el desarrollo del niño.....	7
Desarrollo motor del niño.....	8
Estadios del desarrollo de la inteligencia según Piaget.	9
Capacidades perceptivo – motrices.	10
Percepción corporal.	11
Esquema corporal.	11
Postura.	12
Postura ideal.	12
Ajuste postural.....	13
Equilibrio.....	13
Equilibrio estático.....	13

Equilibrio dinámico.	13
Organización temporal.	14
Ritmo.	14
La danza lúdica.	14
Importancia de la música para el desarrollo físico y psicológico.	15
Componentes de la música y su influencia.	16
Marco legal.	18
Nacional.	18
Internacional.	19
Capítulo dos: Aspectos metodológicos.	20
Enfoque metodológico.	20
1ra Fase Planteamiento del Problema.	20
2da Fase Obtención de los datos.	20
3ra Fase Procesamiento de la información.	20
4ta Fase Análisis de los datos y pruebas.	20
Población y muestra.	20
Instrumentos para la recolección de datos.	21
Observación.	21
Test Psicomotor.	22
AL COMPÁS TE MOVERÁS Propuesta didáctica para mejorar la postura y el equilibrio en niños de 8 a 10 años.	23
Introducción.	23

Objetivo general	24
Objetivos específicos	24
Justificación	24
Marco de referencia	24
Actividades rítmicas.	24
Música clásica.....	26
Axé.	26
Samba.	27
La Cumbia.	27
La Danza Moderna	28
Marco Institucional.....	29
PEI de la institución.....	29
Misión.....	30
Visión.	30
Contenidos.....	31
Figuras rítmicas musicales.....	31
Afianzamiento de las capacidades perceptivo - motoras a través de la música.	31
Introducción a la danza lúdica.	31
Metodología.....	31
Mando directo.....	31
Asignación de tareas.	32
Descubrimiento guiado.....	32

Enseñanza recíproca.	33
Evaluación	34
Tipo cualitativa.	34
Capítulo tres: Análisis de resultados	35
Análisis cuantitativo	35
Test de Jack Capón.	35
Resultados del test.	38
Comparaciones.	53
Análisis cualitativo	55
Categorías de análisis.	55
Conclusiones.....	56
Bibliografía.....	61

Lista de tablas

Tabla 1 Las figuras musicales con sus tiempos	17
Tabla 2 Baremo del test de Jack Capón.....	38
Tabla 3 Resultados del test de Jack Capón del curso 401: fase inicial.....	39
Tabla 4 Resultados del test de Jack Capón del curso 401: fase media.....	44
Tabla 5 Resultados del test de Jack Capón del curso 401: fase final	45

Lista de gráficas

Gráfica 1 Resultados test 1 de Jack Capón: fase inicial	40
Gráfica 2 Resultados test 2 de Jack Capón: fase inicial	40
Gráfica 3 Resultados test 3 de Jack Capón: fase inicial	41
Gráfica 4 Resultados test 4 de Jack Capón: fase inicial	41
Gráfica 5 Resultados test 5 de Jack Capón: fase inicial	42
Gráfica 6 Resultados test 6 de Jack Capón: fase inicial	42
Gráfica 7 Promedio total del test de Jack Capón: fase inicial	43
Gráfica 8 Resultados test 1 de Jack Capón: fase media	45
Gráfica 9 Resultados test 2 de Jack Capón: fase media	45
Gráfica 10 Resultados test 3 de Jack Capón: fase media	46
Gráfica 11 Resultados test 4 de Jack Capón: fase media	46
Gráfica 12 Resultados test 5 de Jack Capón: fase media	47
Gráfica 13 Resultados test 6 de Jack Capón: fase media	47
Gráfica 14 Promedio total del test de Jack Capón: fase media	48
Gráfica 15 Resultados test 1 de Jack Capón: fase final.....	50
Gráfica 16 Resultados test 2 de Jack Capón: fase final.....	50
Gráfica 17 Resultados test 3 de Jack Capón: fase final.....	51
Gráfica 18 Resultados test 4 de Jack Capón: fase final.....	51
Gráfica 19 Resultados test 5 de Jack Capón: fase final.....	52
Gráfica 20 Resultados test 6 de Jack Capón: fase final.....	52
Gráfica 21 Promedio total del test de Jack Capón: fase final.....	53
Gráfica 22 Resultados del test 2 en cada fase.....	54
Gráfica 23 Resultados del test 3 en cada fase.....	54
Gráfica 24 Resultados del test 4 en cada fase.....	55

Introducción

El presente proyecto de investigación tiene como finalidad incidir sobre la postura y el equilibrio de los alumnos del curso 401 del colegio Francisco José de Caldas de la jornada tarde. Realizado el diagnóstico de la batería de Jack Capón, se evidenció que los alumnos se caracterizan por tener dificultades de equilibrio dinámico y estático, además de tener falencias en sus posturas al momento de realizar las actividades.

Para ello, se implementarán actividades rítmicas como facilitador, involucrando el baile, la música y sus patrones rítmicos, ya que es una manera dinámica que permite desarrollar y fortalecer las capacidades perceptivo - motrices, en donde se encuentra el equilibrio y la noción corporal. Al momento de aplicar la propuesta pedagógica en la clase de educación física, se desarrollará a través de la metodología inductiva (de las partes al todo), destacando los distintos estilos de enseñanza tales como mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado y enseñanza recíproca, teniendo en cuenta tres unidades secuenciales enfocadas al desarrollo óptimo de la postura y el equilibrio, a partir de las actividades rítmicas, divididas en:

- Figuras rítmicas musicales
- Afianzamiento de las capacidades perceptivo – motrices por medio de la música
- Introducción a la danza lúdica

Para llegar al resultado esperado, se tendrá en cuenta todo el proceso de la investigación (paradigma cualitativo), involucrando la metodología y el estilo de enseñanza a utilizar por los investigadores, analizando el impacto social y motriz en los alumnos del curso a investigar. A su vez, también se tendrá en cuenta los resultados al final de la investigación (paradigma cuantitativo), realizando comparaciones del estado motriz de los niños desde el inicio hasta el final de la investigación.

Capítulo uno: Planteamiento del problema

A continuación se presentan los parámetros relevantes del proyecto en relación a los contenidos del capítulo uno, el cual describe detalladamente la situación problema.

Descripción de la situación problema

En algunos colegios públicos de Bogotá, el desarrollo motor de los niños se ve afectado por la ausencia de la clase de educación física o por el poco conocimiento de los docentes directores de grupo, respecto al desarrollo de dicha clase, en especial en los grados jardín y primaria.

Dentro del plan de área del colegio Francisco José de Caldas, a pesar que existe malla curricular para cada uno de los cursos y se reconoce la importancia de la educación física en los niños, dichas clases no se ponen en práctica.

Ante esta circunstancia, se valoró el estado motriz de los niños del grado 401 con el test de Jack Capón, evaluando habilidades coordinativas y perceptivo - motrices como la coordinación, lateralidad, la orientación temporo – espacial, el equilibrio y la noción del cuerpo. En condiciones óptimas, los niños de este curso, que oscilan entre los 8 a 10 años, deberían tener desarrolladas las habilidades básicas motrices, pero debido a la ausencia de las clases de educación física, se evidenció que no están al nivel del desarrollo esperado.

Pregunta de investigación

¿Qué incidencia tienen las actividades rítmicas en la postura y el equilibrio como propuesta didáctica, en niños de 8 a 10 años del grado 401 del colegio Francisco José de Caldas de la jornada tarde de la ciudad de Bogotá?

Objetivo general

Incidir a través de las actividades rítmicas como propuesta didáctica en la postura y el equilibrio en niños de 8 a 10 años del grado 401 del colegio Francisco José de Caldas jornada tarde de la ciudad de Bogotá

Objetivos específicos

Diagnosticar el estado motriz de los alumnos a través de la batería de Jack Capón.

Diseñar y aplicar una propuesta didáctica basada en las actividades rítmicas orientado a incidir positivamente la postura y el equilibrio de los estudiantes.

Evaluar el impacto generado del programa didáctico en los individuos.

Justificación

Teniendo como referente el proceso motor que poseen los niños del grado 401 del colegio Francisco José de Caldas, cabe resaltar el escaso desarrollo de sus habilidades perceptivo motrices y coordinativas, en especial el equilibrio y la inadecuada postura que adoptan al desarrollar este tipo de ejercicios.

A la edad de los 8 a 10 años, estas habilidades deberían estar desarrolladas o afianzadas casi en su totalidad. De lo contrario, los niños no podrán adaptarse adecuadamente a movimientos de mayor exigencia, retrasando su proceso motriz e impidiendo el aprendizaje de nuevos conocimientos corporales básicos y fundamentales para el desarrollo de actividades físicas y cotidianas.

Para ello, las actividades rítmicas como la danza lúdica, la música y las figuras rítmicas musicales como propuesta didáctica, son de gran interés, ya que involucra varios aspectos tanto motrices, sociales y culturales.

Antecedentes de la investigación

En los siguientes antecedentes de investigación, el desarrollo de las actividades rítmicas se ha usado como propuesta didáctica, evidenciando su importancia y su influencia para mejorar las capacidades coordinativas y perceptivo - motrices, entre ellas la postura, la noción corporal y el equilibrio.

Local

- Experiencias artísticas que transforman contextos en los colegios de Bogotá

Héctor Murillo, Et al.

Festival artístico escolar (2010)

Este libro manifiesta diferentes experiencias artísticas en varios colegios de Bogotá a partir del teatro, la música, las artes plásticas y el baile, en estudiantes de primaria y bachillerato.

El aporte que tiene este libro al proyecto de investigación son las diferentes manifestaciones que se presentan a través del baile en 48 colegios de Bogotá, expresando el desarrollo motor, afectivo y social de los estudiantes. El colegio Magdalena Ortega de Nariño es uno de los que más se destaca, ya que expresa el desarrollo de la corporalidad a través de la danza.

- La danza un medio para afianzar las capacidades coordinativas específicas de los niños del colegio comercial Villamaria

Diana Carolina Gómez González

Universidad Libre - Bogotá (2011)

Este estudio involucra la pre danza como un método para mejorar el esquema corporal y complementar el desarrollo del equilibrio, la coordinación, la flexibilidad y el ritmo.

Así mismo, propone a través de procesos físico neuromusculares mejorar la coordinación de los miembros superiores e inferiores de manera rítmica, realizando talleres de lateralidad, orientación, ritmo y equilibrio.

Para el trabajo, este estudio permite profundizar sobre las actividades rítmicas, en especial el baile y la danza, para mejorar el equilibrio y el esquema corporal.

Nacional

- Vivencia de prácticas corporales artísticas: allegar-se al cuerpo vivido desde las expresiones dancísticas

Gloria María Castañeda Clavijo

Universidad de Antioquia – Medellín (2009)

Este estudio, a través de prácticas corporales y actividades rítmicas como la danza, combina dichos elementos para el desarrollo de los gestos corporales, la corrección postural y el equilibrio.

El aporte de este estudio es identificar la relación de identificarse a sí mismo a través de la danza, involucrando aspectos emocionales y corporales, incluida la postura y el equilibrio.

- Reconfiguración de las prácticas pedagógicas en la enseñanza de las expresiones motrices teatrales, en el área de educación artística de la básica primaria en la escuela popular de arte, en el periodo 1995–2006

Elizabeth Torres Martínez

Universidad de Antioquia – Medellín (2009)

Para este estudio, a través de las expresiones corporales por medio del teatro, se afianza y desarrolla la expresión corporal, involucrando elementos como la lateralidad, el ritmo, la música, la postura y espacialidad.

El aporte de este estudio es identificar distintas herramientas que permiten mejorar la expresión corporal y las habilidades coordinativas.

Internacional

- Actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa en niños y niñas de primer año de educación básica de la unidad educativa fisco misional Santa María del Fiat, parroquia Manglar alto, provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2013-2014

Julio Vicente Baque Guale

Universidad Estatal Península de Santa Elena - Ecuador (2013)

Este trabajo de investigación establece un conjunto de actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa para los niños de primer año de educación básica.

El aporte que tiene este estudio es la amplia gama de actividades que tiene para el desarrollo y fortalecimiento de la postura y el equilibrio.

- Ritmo y expresión corporal para el desarrollo de la capacidad expresiva de los niños y niñas de quinto grado de la escuela de educación básica Antonio Issa Yazbek, comuna manantial de Guangala, parroquia colonche, cantón Santa Elena, provincia santa Elena, periodo lectivo 2014-2015

Karen Jazmín Castillo Ramírez

Universidad Estatal Península de Santa Elena - Ecuador (2014)

La presente investigación tiene como propósito aplicar actividades de ritmo y expresión corporal para desarrollar la capacidad expresiva de los estudiantes por medio de una guía metodológica.

El aporte que brinda este estudio son las diferentes actividades rítmicas que se proponen para desarrollar y fortalecer habilidades básicas de movimiento, capacidades coordinativas (incluido el equilibrio) y la expresión corporal.

Marco teórico

Para darle soporte teórico al presente proyecto, es necesario abordar los conceptos y teorías más relevantes, abarcando generalidades de la educación física, hasta puntos de carácter más específico.

La educación física y su importancia para el desarrollo del niño. Para (McLennan, 2015) un currículo de educación física debe promover la competencia motriz para estructurar el pensamiento, expresar sentimientos y enriquecer la comprensión. A través de la competición y la cooperación, los alumnos asimilan el papel que cumplen las reglas estructuradas, las convenciones, los valores, los criterios de rendimiento y el juego limpio, celebran las diferentes contribuciones de los demás y valoran las exigencias y los beneficios del trabajo en equipo.

Además, el alumno entiende cómo reconocer y gestionar el riesgo y cumplir con las tareas asignadas así como asumir la responsabilidad de su comportamiento. Los estudiantes aprenden a lidiar tanto con el éxito como con el fracaso y a evaluar los resultados en relación con logros anteriores, propios y ajenos. Durante estas experiencias de aprendizaje, la educación física les expone a valores claros y

coherentes y refuerza el comportamiento pro social a través de la participación y el rendimiento.

En cuanto al rendimiento académico, son muchos los factores que influyen en él. La evidencia corrobora la presuposición de que si los jóvenes realizan al menos la cantidad de actividad física diaria recomendada, los beneficios sociales y académicos son importantes. Para muchos niños, especialmente los procedentes de entornos menos favorecidos, la educación física representa las únicas sesiones regulares de actividad física. Por lo tanto, es especialmente importante que los niños obtengan su derecho a recibir una educación física de calidad dentro de los currículos escolares. (pág. 14)

Desarrollo motor del niño. Junto con el crecimiento morfológico, el desarrollo motor es el otro aspecto más patente de las modificaciones del comportamiento del niño asociadas a su coordinación motriz. En efecto, a medida que crece, el niño va adquiriendo y dominando comportamientos motores cada vez más complejos y, a partir de los cuatro años, demuestra un control motor cualitativo muy parecido al del adulto, aunque su rendimiento sea muy inferior. (Rigal, 2006, pág. 143)

Dentro del desarrollo de los procesos de maduración y aprendizaje, para (Simón, 2010) se encuentran las siguientes características:

- Progresivo: esto quiere decir que la experiencia de la infancia no hipoteca la vida adulta y el desarrollo continúa a lo largo del ciclo vital (infancia, adolescencia, adultez y vejez).
- Continuo y discontinuo: la continuidad es sinónimo de un cambio lento, gradual, que origina mejoras progresivas. En cambio, la discontinuidad equivale a una evolución por etapas, con oscilaciones y cambios.

- Acumulativo: las adquisiciones de las primeras etapas se integran en los logros, más complejos de las etapas posteriores.
- Direccional: las estructuras del niño se vuelven más complejas y diferenciadas.
- Diferenciado: a medida que progresa el desarrollo, la respuesta humana se diversifica en múltiples formas de adaptación a las distintas situaciones.
- Organizado: todas las adquisiciones que realiza el niño se integran en estructuras más complejas al servicio de un desarrollo humano significativo.
- Holístico: los logros alcanzados no son logros aislados sino que se integran en un gran sistema de interrelaciones que sustenta el desarrollo de diversas estructuras físicas, cognitivas, emocionales y sociales, con sustratos biológicos y fisiológicos.
- Variable: el crecimiento es desigual. No todas las dimensiones físicas, cognitivas, emocionales y sociales crecen al mismo ritmo ni con la misma intensidad.
- Ordenado: la sucesión de las diferentes adquisiciones puede seguir distinto ritmo pero el orden en el que se presentan es igual para todos.
- Cíclico y repetitivo: el itinerario del sujeto en evolución le obliga a replantearse estructuras que ya tenía resueltas en etapas anteriores.
- Refleja diferencias individuales: no existen sujetos idénticos que compartan características iguales; todos somos diferentes en estructuras físicas y mentales. (pág. 11)

Estadios del desarrollo de la inteligencia según Piaget. El desarrollo de los niños va unido, en gran medida, a su edad fisiológica y a su grado de madurez. Dichas adquisiciones se basan en la madurez nerviosa, la experiencia activa y las interacciones con el medio. En esta evolución pueden manifestarse etapas o estadios. El estadio

corresponde a una etapa característica del desarrollo, que integra la anterior y prepara la siguiente, y durante la cual se manifiestan o se adquieren comportamientos (motores, cognitivos o afectivos) particulares comunes a niños de una edad determinada. Estos estadios son:

- Estadio sensorio motor: (0 – 2 años) el niño, como sólo dispone de una función simbólica embrionaria, vive instalado en el momento, en la acción directa sobre la realidad (percepción – acción). Aprende a través de sus sentidos y sus actividades motrices que evolucionan ambos con la maduración de las estructuras nerviosas.
 - Estadio preoperatorio: (2 – 7 años) el niño adquiere las funciones simbólicas de representación de la realidad (y de los objetos) entre las que están el lenguaje, el juego simbólico, la verbalización de los sueños, el dibujo y la escritura.
 - Estadio operatorio: (7 – 11 años) los niños pueden representarse, mentalmente, las acciones realizadas anteriormente en realidad y manipulan cada vez más fácilmente los conceptos. Aparece el comportamiento más estructurado y las imágenes anticipatorias.
 - Estadio formal: (11 – 16 años) los niños formulan hipótesis que verifican y reflexionan sobre su propio pensamiento y se construyen ideales. El niño anticipa y deduce relaciones potenciales que después puede verificar por medio de la experimentación.
- (Rigal, 2006, pág. 60)

Capacidades perceptivo – motrices. Las capacidades perceptivo - motrices según Castañer y Camerino 1996, citada por (Antioquia), es definido como “todos los procesos derivados directamente de la estructura neurológica, específicamente dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central.” (pág. 41)

Según los mismos autores, el término perceptivo motor “informa acerca de la dependencia directa entre el movimiento voluntario y las formas de percepción de la información. Todo movimiento voluntario contiene un elemento de conocimiento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensorial.” (pág. 42)

Percepción corporal. Para Le Boulch 1983, citado por (Quirós, 2006), la percepción del cuerpo es “la imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo, primero estática y después en movimiento, con sus segmentos, sus límites y su relación con el espacio y los objetos”. (pág. 38)

Esquema corporal. Para (Rigal, 2006), a medida que va creciendo y su desarrollo motor se va implantando, el niño adquiere una mejor conciencia de su cuerpo asociada a una mejora de la coordinación motriz, que son elementos primordiales de la construcción del esquema corporal.

Efectivamente, el esquema corporal representa la conciencia total que tenemos y el uso que hacemos de nuestro cuerpo o de sus partes en el espacio, ya sea en reposo o en movimiento. Con nuestras experiencias motrices, se va perfeccionando y hace que el movimiento se coordine en función del objetivo que tiene que alcanzar. El esquema corporal incluye también el límite de nuestro cuerpo, que es la frontera que separa el medio interno del medio externo y que marcamos desde los primeros meses de vida, a partir de informaciones táctiles y visuales: en seguida disponemos de una imagen de nuestro propio cuerpo en cuanto a su forma, su volumen, y su aspecto estético. Este conocimiento del cuerpo nos sirve tanto como referencia para efectuar y coordinar nuestros movimientos como para orientarnos con respecto al mundo exterior y

viceversa, a partir de nuestra asimetría anteroposterior que hace que tengamos un delante, un detrás, una derecha y una izquierda. (pág. 181)

Postura. Según (González M. S., 2012), la postura se determina mediante la coordinación de los diferentes músculos que se mueven mediante la propiocepción o sensibilidad cinestésica, y mediante el sentido del equilibrio.

La postura se considera con frecuencia como una función estática, que algo relacionado con el movimiento. Sin embargo la postura debe considerarse en el contexto de la posición que adopta el cuerpo como preparación al movimiento siguiente.

Postura ideal. La postura corporal equilibrada consiste en la alineación del cuerpo con una eficiencia fisiológica y biomecánica, lo que reduce el estrés y sobrecargas ejercidas sobre el sistema de sustentación, por los efectos de la gravedad.

En la postura correcta, la línea de gravedad pasa a través de los ejes de todas las articulaciones con los segmentos corporales alineados verticalmente. La cabeza, el tronco, los hombros y la cintura pélvica son los segmentos más importantes que deben estar en equilibrio muscular y mecánico.

La raza humana presenta la capacidad de ajustar y reajustar diferentes posturas, con el fin de garantizar la estabilidad corporal estática y dinámica en diferentes situaciones en las cuales las fuerzas que interactúan intentan sacar o mantener el cuerpo en equilibrio postural. Esta habilidad corporal del ser humano le permite alcanzar metas de orden funcional para interactuar con el medio que rodea, satisfacer sus necesidades y responder a los retos que demandan el diario vivir. (González M. S., 2012)

Ajuste postural. Para (Rigal, 2006), la postura es “la posición que toma el cuerpo en un momento determinado” (pág. 165). Los ajustes posturales consisten en reacciones del cuerpo al desequilibrio o de la adaptación del cuerpo a un volumen restringido del espacio; con la edad mejoran rápidamente mediante la combinación de cambios en los factores neuromusculares y de la experiencia del sujeto. Dichos ajustes se reagrupan en dos categorías principales: las de reacción y las de anticipación. (pág. 167)

Ajuste postural de reacción. “Reacción a un desequilibrio como cuando resbalamos o nos empujan. Se produce durante un desequilibrio real (empuje, resbalón, etc)”. (Rigal, 2006, pág. 161)

Ajuste postural anticipatorios. “Prevención del desequilibrio como cuando tenemos que agarrar un objeto que se encuentra lejos de nosotros. Se produce antes de que aparezca el desequilibrio”. (Rigal, 2006, pág. 162)

Equilibrio. El equilibrio según Castañer y Camerino 1996, citado por (Antioquia), es definido como la capacidad de mantener la postura, o recuperarla cuando se ha perdido por la acción de fuerzas externas que pueden incidir sobre el cuerpo. En los procesos de ajustes posturales para mantener el equilibrio, se manifiestan dos formas básicas de equilibrio: estático y dinámico. (pág. 61)

Equilibrio estático. Se habla de equilibrio estático cuando “el centro de gravedad del cuerpo está en el interior del cuadrilátero de sustentación”. (Rigal, 2006, pág. 155) “Es la acción realizada para mantener la postura por medio de un control del tono muscular que anula las variaciones de carácter externo e interno que inciden en las posiciones del cuerpo”. (Antioquia, pág. 61)

Equilibrio dinámico. Se habla de equilibrio dinámico cuando “hay un desplazamiento de los apoyos en el suelo”. (Rigal, 2006, pág. 155) “Es una acción de ajuste y control

del tono postural que mantiene el cuerpo sobre la base de sustentación cuando el centro de gravedad se aparta de ella”. (Antioquia, pág. 61)

Organización temporal. Para (Rigal, 2006), la organización temporal “nos permite situar el orden de los acontecimientos relacionándolos entre sí, definir el presente con relación al pasado y al futuro, evaluar la duración de un acontecimiento y la velocidad de un móvil y, finalmente, reproducir estructuras rítmicas”. (pág. 369)

Ritmo. El ritmo es la repetición regular o periódica de una estructura determinada, la secuencia o la agrupación ordenada de un número limitado de estímulos. También forma parte del ritmo los siguientes conceptos:

- Tempo: o ritmo libre personal, que varía entre 2 o 3 pulsaciones por segundo (percutir con los dedos en la mesa, caminar, etc).
- Cadencia: o ritmo impuesto por el exterior (por un metrónomo, una canción, los redobles de un tambor, etc). (Rigal, 2006, pág. 376)

La danza lúdica. A partir de las danzas lúdicas, se benefician las extremidades superiores, la velocidad y la agilidad corporal, la coordinación de movimientos y el acople rítmico; también se estimula la imaginación, la rapidez mental, la creatividad y la expresión corporal. Dentro de este tipo de danza, se tiene en cuenta las danzas animalescas, recreativas y el juego. Los juegos de las palmas están muy ligados a la vida del niño; el enlace de varias figuras fortalece la memoria y obliga a responder con rapidez a las exigencias del acople rítmico-corporal de los diversos movimientos involucrados en cada una de las figuras; los giros ayudan a superar problemas de vértigo, inestabilidad, falta de equilibrio y a desarrollar un mayor control mental del cuerpo. (Murillo H. , 2000, pág. 30)

Importancia de la música para el desarrollo físico y psicológico. Según (Rubio, 2008), el aspecto más importante de la música es que por su cualidad no verbal, es capaz de acceder a todos los niveles del funcionamiento humano: biológico, psicológico y social. A continuación se presentan algunas de sus principales influencias tanto a nivel físico y psicológico:

- Efectos físicos:
 - Relaja y/o tonifica los músculos.
 - Mejora la coordinación y el movimiento.
 - Modifica el ritmo cardíaco, respiratorio y presión sanguínea.
 - Modifica el ritmo de las ondas cerebrales.
 - Modifica el metabolismo.
 - Activa los hemisferios cerebrales.
 - Regenerar tejidos.
 - Altera niveles de la percepción del dolor.
 - Modifica la temperatura corporal y estimula la actividad inmunitaria.
- Efectos psicológicos:

➤ Facilita la comunicación. ➤ Desarrolla la autoexpresión. ➤ Potencia la creatividad. ➤ Provoca catarsis. ➤ Altera la dimensión espacial y temporal.	➤ Potencia el aprendizaje, la atención y la memoria. ➤ Favorece la socialización. ➤ Ayuda en la elaboración del duelo. ➤ Evoca recuerdos. (pág. 185)
--	--

Componentes de la música y su influencia. La música pretende llegar al individuo en su totalidad. Permite que la persona tome conciencia de su universo afectivo y emocional, que se conozca, comprenda al otro y que utilice mejor la entidad psico corporal. La música ejerce una influencia a partir de los siguientes componentes:

- La tonalidad: durante el sostenido (#) significa la elevación, habiendo tensión; y en el bemol (), que significa la bajada, hay distensión.
- La armonía: los acordes consonantes irían asociados a equilibrio, reposo y alegría mientras que los acordes disonantes irían asociados a inquietud, preocupación y agitación.
- El tiempo: un tiempo lento suscitaría calma, serenidad, tristeza; mientras que un tiempo rápido suscitaría alegría y excitación.
- La melodía: los movimientos ascendentes provocarían alegría, serenidad; mientras que los descendentes van unidos a la dignidad y solemnidad.
- La instrumentación: de acuerdo al género musical.
- El modo: el modo mayor va unido a la alegría, mientras que el modo menor va unido a la melancolía. (Quirós, 2006, pág. 98)

Figuras musicales. Las figuras musicales son los signos que representan la duración de las notas o sonidos. Cada figura vale la mitad de la anterior y cada una tiene su correspondiente silencio. (Camino, 2013) A continuación, se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 1
Las figuras musicales con sus tiempos

Nombre	Figura	Duración
Redonda		4 tiempos
Blanca		2 tiempos
Negra		1 tiempo
Corchea		$\frac{1}{2}$ tiempo
Semicorchea		$\frac{1}{4}$ tiempo
Silencio de redonda		4 tiempos
Silencio de blanca		2 tiempos
Silencio de negra		1 tiempo
Silencio de corchea		$\frac{1}{2}$ tiempo
Silencio de semicorchea		$\frac{1}{4}$ tiempo

Las figuras musicales con sus respectivos
silencios y la duración de cada uno

A modo de conclusión, el objetivo de este capítulo es establecer los conceptos que darán soporte a la investigación, teniendo en cuenta la importancia de las actividades rítmicas y sus componentes, en conjunto con la postura y el equilibrio.

Marco legal

A continuación se presentaran los parámetros legales que acobijan el proyecto de investigación.

Nacional.

A nivel general. El área de educación física, recreación y deporte está normada bajo los siguientes marcos legales y de política pública:

Constitución Política de Colombia Artículo 67

Ley 115 de 1994 Artículo 1

Ley 181 de 1995

A nivel específico. Ahora bien, enfatizándose en el desarrollo motriz de acuerdo a las necesidades de los niños de cuarto grado, existen las siguientes razones legales que las cobijan:

Ley 115 de 1994, Artículo 21: Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria (literal I, literal L)

Resolución 2343 de 1996: Sección tercera: Indicadores de logro curriculares para los grados cuarto, quinto y sexto de la educación básica.

Documento número 15 del Ministerio de Educación Nacional: Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte.

Lineamientos curriculares de la educación física, la recreación y el deporte del ministerio de educación nacional.

Internacional. Así mismo, el área de educación física, recreación y deportes también está cobijada a nivel internacional por las siguientes razones legales:

UNESCO – MINEPS V: Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte 2015.

Declaración de Berlín 2013.

Capítulo dos: Aspectos metodológicos

A continuación se presentan los aspectos metodológicos del proyecto en relación a los contenidos del capítulo dos, describiéndolos detalladamente.

Enfoque metodológico

El enfoque que se utilizará en el proyecto será mixto. Será una investigación descriptiva, teniendo como propósito la descripción de los grupos, las personas y sus características, determinando la percepción desde una perspectiva independiente o conjunta.

El enfoque metodológico mixto que tendrá la investigación corresponde a un diseño cuantitativo y cualitativo de manera secuencial, es decir, que se trabajaran simultáneamente.

Las Fases de la metodología de la investigación son las siguientes:

1ra Fase Planteamiento del Problema. Realización previa de un Test de diagnóstico para detectar las problemáticas del curso, lo que llevó a clarificar y delimitar el problema de investigación.

2da Fase Obtención de los datos. Selección de instrumentos de recolección de información que se requieren para la resolución del problema.

3ra Fase Procesamiento de la información. Obtención de información a partir de los diarios de campo y demás instrumentos utilizados y aplicados al grupo estudiantil.

4ta Fase Análisis de los datos y pruebas. Interpretación y análisis de los resultados para concluir si la propuesta es funcional o no. (Webscolar, 2011, pág. 2)

Población y muestra

Para este proyecto, la población a trabajar se encuentra ubicada en la localidad de Engativá de la ciudad de Bogotá en Barrios Unidos, específicamente en el colegio Francisco José de caldas sede B. Esta institución cuenta con los grados tercero, cuarto y quinto.

Para este proyecto, se tomó como muestra el grado 401, compuesto por 29 alumnos, donde 9 son niñas y 20 son niños entre los 8 a 10 años. El estrato socioeconómico de la mayoría son estrato 3 y algunos de estrato 2. Sus hábitos de salud e higiene se encuentran en condiciones normales (bañados, ropa limpia y arreglados correctamente). En cuanto a su comportamiento, es un grupo activo, respetuoso y participativo. No se presentan riñas entre los compañeros y hacia el profesor. De vez en cuando se dispersan rápidamente. Cabe resaltar que la gran mayoría del curso son de nacionalidad colombiana, a excepción de una niña venezolana.

Instrumentos para la recolección de datos

Las herramientas o instrumentos de investigación son de gran importancia en el proceso de recolección de datos, pues estos permiten acercarse al problema y extraer de ellos la información necesaria. Dado lo anterior para este proyecto se utilizarán:

Observación. La observación es un método primario en investigación acción, debido a que es un procedimiento fácil de aplicar, directo y que exige técnicas de tabulación. El docente investigador es el protagonista y en su rol profesional recoge evidencia para estimular la acción que apoye metas inclusivas específicas. El observador debe tener una idea clara desde el principio respecto a lo que ha de observar y registrar. (Gutierrez, 2011, pág. 289)

De acuerdo a este instrumento se quiere lograr obtener una postura frente al proceso de observación mediante la recopilación de información centrada en el análisis y síntesis e interpretación de las percepciones del curso 401, teniendo en cuenta hechos, realidades y conductas sociales presentes en el aula. El proceso de observación se realizará continuamente durante cada sesión de clase.

Diario de campo. Es una narración minuciosa y periódica de las experiencias vividas y los hechos observados por el investigador. Este diario se elabora sobre una libreta o cuaderno de notas que se utiliza para registrar los datos e información recogida en el lugar de los hechos. (Gutierrez, 2011, pág. 303) Este instrumento será aplicado continuamente durante cada sesión de clase, llevando un registro en una libreta.

Test Psicomotor. Serie de baterías de cuestionamientos, pre-determinados, donde dependiendo de la respuesta del niño se evalúa su nivel alcanzado en las actividades psicomotrices. Ejemplo, manejo de motricidad, fina y gruesa, lateralidad, nociones de arriba-abajo, atención visual, auditiva, etc. Se obtiene un diagnóstico como resultado, generalmente aplicado y evaluado de forma individualmente. Este Test se desarrollará 3 veces en las siguientes fases:

1. Inicial: permitirá tener un mayor acercamiento a como se encuentran los alumnos y a partir de ello enfocar el proyecto y la practica en cuanto a su desarrollo se refiere.
2. Central: permitirá actualizar los datos y evidenciar el progreso del curso.
3. Final: permitirá determinar el estado los factores motrices desarrollados del presente proyecto.

AL COMPÁS TE MOVERÁS

Propuesta didáctica para mejorar la postura y el equilibrio en niños de 8 a 10 años

A continuación se propone la propuesta didáctica del proyecto en relación a las actividades que se emplearán para desarrollar los contenidos propuestos.

Introducción

Esta propuesta plantea mantener un proceso de investigación centrado en el aprovechamiento de la clase de educación física del colegio Francisco José de Caldas, como eje central en la corrección de la postura y el equilibrio. Algunas de las circunstancias que condujeron a optar por esta propuesta de investigación, basados en los resultados que se obtuvieron del diagnóstico, para observar el nivel de desarrollo de los niños del grado 401. En resultado se obtuvieron diversas deficiencias en su aspecto motriz. Para ello, se emplearán las actividades rítmicas como herramienta didáctica, trabajándola desde diferentes aspectos como las figuras rítmicas musicales y la danza lúdica, involucrando diversos géneros musicales que permitirán un mejor desarrollo a nivel general de las habilidades básicas motrices, y en específico las capacidades coordinativas (principalmente postura y equilibrio), logrando llevar un proceso de cada estudiante, sabiendo de antemano que ninguna persona es igual ni se trata de la misma manera. En cuanto a las actividades rítmicas, se convierten en una alternativa debido a que sus características se asemejan a movimientos rítmico-corporales, favoreciendo el progreso de la habilidad motriz, el movimiento coordinado, la audición y fortalecer relaciones espacio-temporales.

Objetivo general

Aplicar la propuesta pedagógica basada en las actividades rítmicas corrigiendo la postura y el equilibrio.

Objetivos específicos

Conocer la relación cuerpo, tiempo y espacio desarrollado a través de elementos musicales.

Implementar actividades musicalizadas que promuevan el esquema y la percepción corporal.

Experimentar posibilidades de movimiento a través de patrones rítmicos y musicales.

Justificación

Partiendo del Test de Jack Capón aplicado a los alumnos del grado 401 y de los datos de la observación de la investigación, fue posible evidenciar las diferentes falencias en cuanto a su nivel de desarrollo motriz. Por tal razón se empleará como herramienta didáctica, las actividades rítmicas para el mejoramiento de la clase de educación física, como eje central, corrigiendo la postura y el equilibrio de los estudiantes.

Marco de referencia

A continuación se presentan los conceptos manejados dentro del proyecto.

Actividades rítmicas. Las actividades rítmicas abren a la educación un universo de posibilidades expresivas, físicas, psíquicas y cognitivas, que contribuyen a quienes la ejecuten, se relajen, diviertan, disminuya el estrés y mejore su auto confianza y auto estímulo.

De acuerdo con la edad, la persona está en capacidad de realizar diferentes acciones motrices, partiendo inicialmente del sencillo trabajo de las habilidades básicas (desplazamientos, saltos, giros) y con el paso del tiempo se dificultan hacia el equilibrio y la coordinación.

Las actividades rítmicas constituyen un recurso didáctico muy importante para el profesorado ya que ayudan en el desarrollo de sus actividades diarias. Se debe tener presente que la música es de gran ayuda, desde el punto de vista motivacional como recurso metodológico, y ésta a su vez, forma parte consustancial de la vida del estudiantado. Mediante la música y el ritmo los estudiantes lograrán fortalecer su personalidad y mejorar su rendimiento en el aprendizaje. (Emilio & Sanchez, 2007)

Al implementar las actividades rítmicas para la corrección de la postura y el equilibrio, representan un inmenso valor formativo en la educación psicomotriz cumpliendo otros propósitos, como reproducir movimientos o expresiones dinámicas, llevando una sucesión rítmica sincronizada y expresada en la danza lúdica y ciertos deportes.

Se tendrán cuatro aspectos que influyen en la personalidad del niño con base a las actividades rítmicas:

- A nivel motriz, realizando todo tipo de movimientos acordes a su edad, como habilidades y destrezas.
- A nivel cognitivo, a través de la resolución de los problemas planteados.
- A nivel social, a través de todo tipo de actividades relacionadas con la danza lúdica.
- A nivel afectivo, se establecen relaciones personales entre los demás compañeros de grupo.

De tal manera que en la práctica de las actividades rítmicas se participa directamente en la evolución de las nociones espacio - temporales, así como en la construcción de un buen esquema corporal, de una coordinación notable y el equilibrio, lo que en conjunto garantiza mejor desempeño en el aprendizaje escolar y posteriormente utilizado en su cotidianidad.

Música clásica. Se refiere a la música occidental de tradición escrita. El vocablo “clásica” abarca un periodo que comprende desde la música de la época medieval hasta nuestros días. Por tanto, bajo esa denominación se entremezclan músicas tan diferentes como la de la época barroca y la serial, por citar dos ejemplos.

La música estrictamente clásica sólo cubriría un periodo ínfimo de la historia de la música occidental que iría, aproximadamente, desde el final de la vida de Johann Sebastian Bach hasta el comienzo del siglo XIX. Es decir, abarcaría tan sólo un siglo, y tendría a Wolfgang Amadeus Mozart y a Joseph Haydn como principales nombres.

Por tanto, el término “clásica” ha sido aceptado por una gran mayoría, a músicas muy diversas y de periodos y características muy distantes. Como apuntó el director y compositor Leonard Bernstein, al definir música clásica todo el mundo conoce otros estilos con los que se diferencia: tradicional, populares urbanas, folk o jazz.

De esta forma, hablando propiamente de estilos, se entienden como sistemas más o menos complejos de relaciones entre los sonidos, que son concebidos y usados en común por un grupo de individuos en una determinada cultura y momento histórico. Los estilos no son permanentes, fijos y rígidos, por lo que, en ocasiones, un estilo reemplaza gradualmente a otro, alcanza su propia madurez particular, decae y es sustituido. Ha sido habitual relacionar dichas variaciones con los cambios sociales, políticos y culturales, así como explicar la historia de la música en términos de historia general sin tener en cuenta la sociedad en la que se desarrolló. (Martínez M. A., 2013, pág. 5)

Axé. El Axé como concepto no se trata exactamente de un género o movimiento musical, o al menos no fue creado para esos efectos. Axé es un saludo religioso usado en Brasil desde hace muchos años en el candomblé y en la umbanda (culto religioso

bahiano), su significado: energía positiva. La ciencia de hacer la música Axé estaba en hacer poco caso de las dificultades de la vida, mirando las cosas desde una perspectiva solamente positiva y feliz, actitud característica del pueblo de Bahía convirtiéndose en un estilo de vida donde uno solo pone las energías en ser feliz. (mave)

Samba. La samba es un género musical de origen en brasileño y cuenta con raíces musicales africanas, este baile es considerado como una herramienta de la expresión corporal con características sensuales y excitantes para el bailarín, contando con aspectos lúdicos, lo que inmediatamente lo hace una de las manifestaciones musicales más representativas de la cultura popular brasileña y efectivamente un símbolo de la identidad nacional del mencionado país.

Dentro de sus particularidades encontramos una forma musical donde la danza es acompañada por una manga de puros melódicos y coros de creación anónima, combinación típica del samba de roda, el cual es la base de la samba carioca y denominado patrimonio de la Humanidad por la Unesco, tuvo lugar en Río de Janeiro tras la abolición de la esclavitud.

La samba como género musical se considera una expresión urbana de la ciudad de Río de Janeiro, donde se desarrolló entre fines del siglo XIX y las primeras décadas del siglo XX, se reitera en repetidas ocasiones que no debe confundirse con la zamba, pues este es un género musical completamente distinto, el cual es de origen argentino. (Ackermann, 2007)

La Cumbia. La cumbia es considerada como un ritmo musical tradicional de Colombia, además de estar catalogado como genero madre, pues de esta se desprenden muchos otros ritmos musicales, entre los más cercanos se encuentran la cumbia argentina, peruana, mexicana boliviana y chilena. Evidentemente es un ritmo musical

propiamente de baile folclórico, posee contenidos de tres diferentes culturas no muy cercanas con relación a sus costumbres e ideales, pero que en algún momento de la historia tuvieron que conectarse de alguna manera, se habla principalmente de la cultura indígena y de la negra africana, estas siendo las más influyentes y en menor medida, la cultura blanca (española), siendo este el fruto del largo e intenso mestizaje entre las culturas durante la época de la Conquista y la época de la Colonia.

Dentro de la instrumentación encontramos los tambores los cuales son de origen negro africano; las maracas, los pitos (caña de millo y gaitas) y el guache de origen indígena; mientras que las coplas son un aporte de la poesía española, las cuales poco a poco fueron adaptadas debido a la diferencia cultural de la región y el léxico utilizado por las diferentes culturas.

En cuanto a los movimientos estos buscan tener cierto grado de sensualidad, deben ser marcadamente seductores, galantes y altivos ya que estas son características propias de los bailes de africanos.

Finalmente si hablamos de las vestiduras se evidencian bastante las costumbres y vestimenta española, pues son encajes, lentejuelas, largas polleras, candongas, y tocados de flores iguales en las mujeres, como también su maquillaje intenso; por otro lado, encontramos en los hombres camisa y pantalón blanco, pañolón rojo anudado al cuello y sombrero. (Escobar, 2007)

La Danza Moderna. Es un género de danza basado en la visión e interpretación individual de cada bailarín o coreógrafo. En este sentido, la danza moderna puede estudiarse como un movimiento que articula lenguajes y practicas corporales nuevas, las cuales desafían el dominio público, oficial y académico de la danza clásica. Esta expresión artística comienza a forjarse a principios del siglo XX y rompe los esquemas

modificando así las reglas y los criterios del ballet clásico. Sus movimientos expresan libertad y fluidez en relación a las emociones, estados de ánimo, metáforas o ideas abstractas. No sigue pasos convencionales, ni movimientos estructurados como otros géneros musicales que los utilizan como herramienta rítmica para el desarrollo de coreografías.

La danza moderna cuenta con un lenguaje corporal orgánico puesto que sus movimientos arraigan a la tierra, siguiendo los principios anatómicos y morfológicos del cuerpo, buscando expresar la verdad del creador.

Esta danza se origina en una época donde se atravesaba por cambios drásticos a nivel social, político y económico es por esta razón que la danza moderna busca la libre expresión del creador, así que muchos bailarines desde diferentes ubicaciones geográficas comenzaron a experimentar diferentes movimientos y comenzaron a probar con nuevas formas de danza las cuales no respondían a ninguna regla establecida.

Estos bailarines abordaron el baile como un arte capaz de expresar la complejidad de la experiencia humana, con todo su universo emocional, sus conflictos y sus contradicciones. Buscaron innovar con una nueva forma de danza totalmente diferente a los bailes que se conocían en ese entonces razón por la cual dicha danza recibe el nombre de danza moderna. (Osswald, 2011)

Marco Institucional

PEI de la institución.

ITI Francisco José de Caldas como unidad de formación integral de desarrollo humano basada en principios para la educación técnica y en las necesidades del país, que promueve servicios educativos, con visión, misión y objetivos en ciencia y tecnología, se constituyen en

elemento base para la realización cultural de la comunidad educativa y su entorno, aportando a la “Educación Integral de Lideres Técnicos Industriales”.

PEI: Educación Integral de Lideres Técnicos Industriales

Misión.

El Instituto Técnico Industrial Francisco José de Caldas, institución educativa distrital, ubicado en Engativá localidad décima, en Bogotá D.C, con cobertura metropolitana, ofrece educación integral de calidad en todos los niveles para la formación de bachilleres técnico industriales, lideres, con alto sentido humano, e imparte formación técnica industrial a partir de la básica secundaria y media, articulada a través de convenios con la Educación Superior y el SENA en los niveles profesional, técnico y tecnológico.

Teniendo como elementos estructurales los principios y claves misionales Iteístas, en ambientes de aprendizaje acordes con el desarrollo del Proyecto Educativo Institucional, el instituto otorga el título de bachiller técnico industrial en una de sus ocho especialidades: Mecatrónica, mecánica industrial, mecánica automotriz, electricidad, y electrónica, dibujo técnico, ebanistería y modelaría, fundición y metalurgia y metalistería.

Visión.

La comunidad Iteísta se proyecta para el año 2019 como una Institución Educativa Líder y posicionada nacional e internacionalmente en Educación Técnica Industrial, conservando todos los niveles de formación, consolidándonos como una institución que desarrolla una oferta de educación terciaria, propia y/o en convenio, titulada y reconocida e internacionalmente, para ofrecer a la sociedad lideres con claros y definidos proyectos de vida que impacten positivamente en los diferentes sectores productivos.

La gestión curricular se enfocara hacia el fortalecimiento del inglés como segunda lengua y el desarrollo de procesos de investigación y creatividad en los campos de formación tecnológica: Automatización, robótica, diseño, telemática, metalmecánica y manufactura y transformación de materiales. Los ejes transversales serán. Informática.

Contenidos

Los contenidos a trabajar son:

Figuras rítmicas musicales. Este contenido se enfocará en las nociones básicas del ritmo a partir de las figuras musicales.

Afianzamiento de las capacidades perceptivo - motoras a través de la música. Este contenido se enfocará en realizar diferentes actividades motrices (incluyendo equilibrio y postura) en sincronía con diferentes géneros musicales.

Introducción a la danza lúdica. Este contenido se enfocará en acercar a los niños a sus primeras experiencias rítmicas corporales a través de nociones básicas de la danza lúdica.

Metodología

Los estilos de enseñanza serán:

Mando directo. Se caracteriza por el total protagonismo del profesor en la toma de decisiones en las tres clases –pre impacto, impacto y post impacto. La Función del alumno consiste en ejecutar, seguir, obedecer. El aspecto esencial de este estilo de enseñanza es la directa e inmediata relación entre el estímulo del profesor y la respuesta del alumno. Así, toda decisión acerca del lugar, postura, momento inicial, ritmo, momento final, duración e intervalos, es tomada por el profesor. (Mosston, 1986, pág. 15)

Asignación de tareas. El traspaso de ciertas decisiones del profesoral alumno, crea nuevas relaciones entre ambos, entre el alumno y las tareas, y entre los propios alumnos. El estilo de la práctica establece una nueva realidad, ofreciendo nuevas condiciones de aprendizaje y logrando una serie de objetivos diferentes.

Un grupo de objetivos está relacionado más estrechamente con la ejecución de tareas, y otro grupo está orientado al desarrollo de la persona en su rol dentro del estilo. (Mosston, 1986, pág. 20)

Para la identificación y diseño del segundo estilo del Espectro debe haber un cambio, traspasando decisiones específicas del profesor al alumno. Este tiene lugar en las siguientes nueve categorías de la fase de impacto:

- Postura
- Localización/lugar ocupado en el espacio
- Orden de tareas
- Momento de iniciar cada tarea
- Ritmo
- Momento final de cada tarea
- Intervalo
- Vestimenta y aspecto
- Preguntas

Descubrimiento guiado. Dentro de los estilos de enseñanza, el descubrimiento guiado es el primero que va a implicar cognitivamente al alumno, constituyendo, por tanto, un paso superior a su motricidad. Con este estilo nos adentramos en un nuevo campo, tanto para el profesor como para el alumno, pues los roles sufren una variación respecto a otros estilos de enseñanza.

La esencia de este estilo es una relación particular entre el profesor y el alumno. El primero plantea una serie de problemas en las tareas que se están ejecutando para que el segundo las resuelva. El profesor debe esperar las respuestas y no intervenir,

salvo en casos necesarios y sólo para dar sugerencias, jamás da la respuesta, y una vez obtenida, la refuerza.

Lo más importante es que la actividad principal la realiza el alumno, él es quien descubre. El profesor le guía mediante múltiples preguntas de carácter intermedio bien formuladas en las que se pueda apoyar para avanzar en el proceso de adquisición de los contenidos de educación física. En definitiva, este estilo es un paso para conseguir el fin deseado: que el alumno posea una capacidad de reacción ante una serie de estímulos nuevos. (Rodríguez, 2003)

Enseñanza recíproca. Desde los fundamentos de la enseñanza recíproca, se recalca el rol clave del conocimiento previo, pues los orígenes de todos los procesos cognitivos superiores son primero sociales. De esta manera la enseñanza recíproca se da en un contexto de relación interpersonal.

Según Vygotsky, la zona de desarrollo próximo es la distancia entre el nivel de desarrollo actual, es decir el conocimiento desarrollado del individuo frente al que desarrollara con este método de enseñanza, esto determinado por la capacidad de resolver un problema solo, y el nivel de desarrollo potencial, logrado cuando un adulto o par, ayuda en la resolución del problema. Es así como en la enseñanza recíproca el alumno recibe un andamiaje temporal y ajustado de acuerdo a sus necesidades motrices, hablando desde la educación física y a medida que adquiere más responsabilidad en su aprendizaje y que es capaz de realizarlo solo, se autorregula y se auto evalúa relacionando lo motriz y lo cognitivo. (Pascual, Goikoetxea, Corral, Ferrero, & Pereda, 2014)

Evaluación

Tipo cualitativa. Es aquella donde se valora más la calidad tanto del proceso como el nivel de aprovechamiento alcanzado de los alumnos que resulta de la dinámica del proceso de enseñanza aprendizaje.

Características de la evaluación cualitativa. El ambiente natural en que se desenvuelve el alumno al participar activamente en la sala de clase en una actividad de enseñanza aprendizaje es la fuente directa y primaria, y la labor de los maestros como observadores constituyendo ser el instrumento clave en la evaluación.

También se tendrá en cuenta la heteroevaluación al finalizar la clase como parte de reflexión, evaluando al grupo a nivel general, si hay aspectos buenos o malos por mejorar, realizando la respectiva retroalimentación.

Capítulo tres: Análisis de resultados

En este capítulo, se describirá detalladamente a través de tablas, gráficas y explicación narrativa, los resultados obtenidos durante todo el proyecto de investigación.

Análisis cuantitativo

Test de Jack Capón. El diagnóstico realizado en el grupo fue el test de desarrollo perceptivo motor de Jack Capón. Su objetivo es evaluar el desarrollo psicomotor de los niños entre los 4 a 10 años, involucrando el conocimiento corporal y espacial, equilibrio, coordinación general y coordinación óculo-manual. Consta de 6 pruebas y una optativa según el criterio del profesor. El puntaje mínimo es de 6 puntos y el máximo es de 24 puntos. Las pruebas son las siguientes:

- Test 1: Identificación de las partes del cuerpo.

Procedimiento: con los ojos cerrados, el niño identificará las partes del cuerpo que le indicará el profesor.

Objetivo: Evaluar el conocimiento de las partes del cuerpo y la coordinación motriz gruesa.

Puntuación:

- 1 punto: más de un error de identificación.
- 2 puntos: vacilación o tanteo.
- 3 puntos: exceso de tiempo para la respuesta motora.
- 4 puntos: lo realiza correctamente.

- Test 2: Tabla de equilibrio.

Procedimiento: el niño pasará por una tabla de 3 metros de largo sin detenerse, con la vista fija en la palma del profesor mantenida a la altura de sus ojos.

Objetivo: Evaluación del equilibrio dinámico, lateralidad y asociación viso motriz.

Puntuación:

- 1 punto: pisa afuera de la tabla
- 2 puntos: desliza los pies, se detiene con frecuencia, vacila o saca la vista.
- 3 puntos: camina rápidamente para no perder el equilibrio. Rigidez.
- 4 puntos: lo realiza correctamente.

- Test 3: Salto con un pie.

Procedimiento: el niño se sostendrá con un pie apoyado en el suelo por 3 segundos.

Después, saltará hacia adelante con el mismo pie. Se debe realizar con derecha e izquierda.

Objetivo: Evaluar la coordinación motriz gruesa y el equilibrio dinámico.

Puntuación:

- 1 punto: el pie opuesto toca el suelo.
- 2 puntos: cambio de postura inarmónica o desordenada.
- 3 puntos: falta de ritmo en los saltos o poco control del equilibrio.
- 4 puntos: lo realiza correctamente.

- Test 4: Salto y caída.

Procedimiento: el niño se ubicará sobre una silla o un cajón de 50 centímetros de largo, con los pies separados a la altura de sus hombros. El niño saltará separando ambos pies del cajón al mismo tiempo.

Objetivo: Evaluar el equilibrio dinámico, la coordinación motriz gruesa y kinestésica.

Puntuación:

- 1 punto: ambos pies no dejan el cajón al mismo tiempo o si tocan el suelo simultáneamente.
 - 2 puntos: después de la caída no es capaz de mantener el equilibrio.
 - 3 puntos: cae de forma rígida.
 - 4 puntos: lo realiza correctamente.
- Test 5: Recorrido con obstáculos.

Procedimiento: consta de 3 procedimientos:

- ✓ Pasar un obstáculo de una altura equivalente a la de sus rodillas sin tocarlo.
- ✓ Pasar inclinado por debajo de un obstáculo ubicado a unos 5 centímetros por debajo de sus hombros, sin tocarlo.
- ✓ Pasar a través de un espacio estrecho sin tocar los obstáculos.

Objetivo: Evaluar orientación espacial y conciencia del cuerpo.

Puntuación:

- 1 punto: toca con el cuerpo alguno de los obstáculos.
 - 2 puntos: mal cálculo del espacio con un error que exceda los 10 centímetros.
 - 3 puntos: inseguridad frente a un obstáculo.
 - 4 puntos: lo realiza correctamente.
- Test 6: Recepción de un Balón.

Procedimiento: el profesor lanzará una pelota de abajo hacia arriba. Se realiza 3 intentos con cada niño.

Objetivo: Evaluar la coordinación ojo-mano y seguimiento con la vista.

Puntuación:

- 1 punto: atrapar la pelota menos de dos veces.
- 2 puntos: atrapar la pelota con ayuda de brazos o cuerpo.
- 3 puntos: inseguridad en la recepción, sin que se caiga el balón.
- 4 puntos: lo realiza correctamente.

Tabla 2
Baremo del test de Jack Capón

Edades	Categorías				
	Muy bueno	Bueno	Aceptable	Regular	Con problemas
10 o más	24	23-22	21-20	19-18	17 o menos
8-9	24-23	22-21	20-19	18-17	16 o menos
6-7	24-22	21-19	18-16	15-13	12 o menos
4-5	24-22	21-19	18-15	14-11	10 o menos

Realizada la prueba, se tiene en cuenta
el puntaje de acuerdo a la edad.

(Carvajal, 2015, pág. 6)

Resultados del test. A continuación se presentan los resultados del test de Jack Capón, realizados en tres fases: inicial, media y final, con el objetivo de determinar el progreso del curso. Cada fase cuenta con una tabla en donde se indica el puntaje de cada prueba, la suma total y la descripción del sujeto según el baremo del test. Al final de la tabla se encuentra el promedio total de cada una de las pruebas y la suma total, indicando la descripción general del grupo según el baremo del test. Así mismo, cada tabla contiene gráficas con su respectiva descripción, para su mayor comprensión.

Fase inicial.

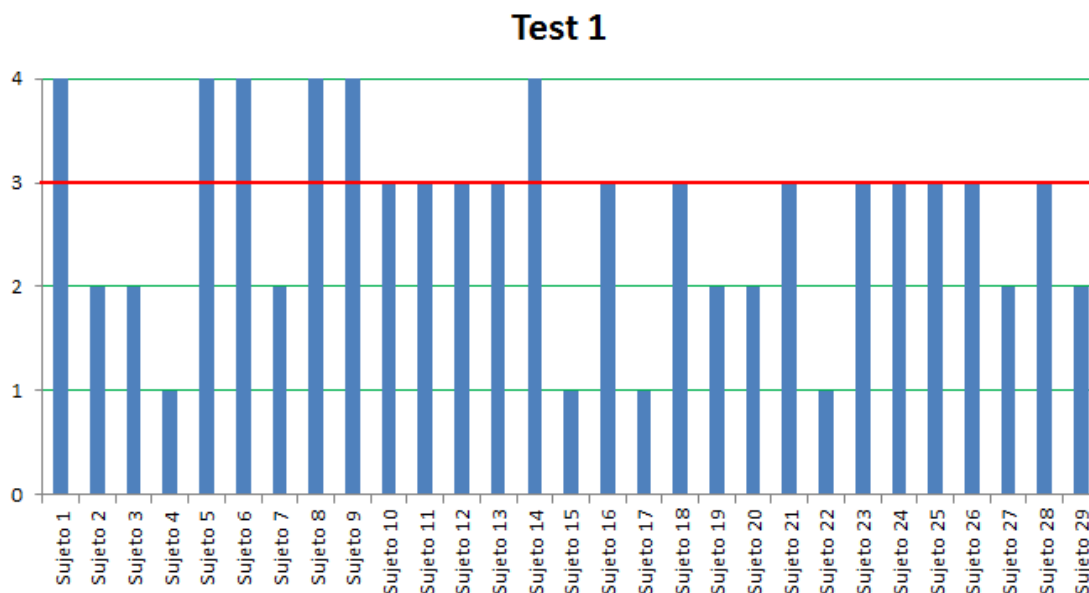
Tabla 3

Resultados del test de Jack Capón del curso 401: fase inicial

No.	Nombre	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Suma total	Descripción
1	Sujeto 1	4	2	2	4	3	2	17	Regular
2	Sujeto 2	2	1	1	4	2	1	11	Con problemas
3	Sujeto 3	2	1	3	4	2	3	15	Con problemas
4	Sujeto 4	1	2	1	3	3	2	12	Con problemas
5	Sujeto 5	4	3	2	3	3	2	17	Regular
6	Sujeto 6	4	1	3	4	2	3	17	Regular
7	Sujeto 7	2	3	2	3	3	2	15	Con problemas
8	Sujeto 8	4	3	2	2	4	3	18	Regular
9	Sujeto 9	4	1	3	4	2	2	16	Con problemas
10	Sujeto 10	3	1	4	4	4	4	20	Aceptable
11	Sujeto 11	3	2	2	3	2	4	16	Con problemas
12	Sujeto 12	3	2	2	1	3	4	15	Con problemas
13	Sujeto 13	3	1	2	3	2	3	14	Con problemas
14	Sujeto 14	4	1	2	4	3	4	18	Regular
15	Sujeto 15	1	1	2	3	1	2	10	Con problemas
16	Sujeto 16	3	1	3	2	3	3	15	Con problemas
17	Sujeto 17	1	2	2	3	2	3	13	Con problemas
18	Sujeto 18	3	2	1	2	2	3	13	Con problemas
19	Sujeto 19	2	2	3	2	4	3	16	Con problemas
20	Sujeto 20	2	3	2	4	2	2	15	Con problemas
21	Sujeto 21	3	1	4	3	2	3	16	Con problemas
22	Sujeto 22	1	2	1	3	2	2	11	Con problemas
23	Sujeto 23	3	1	1	2	2	3	12	Con problemas
24	Sujeto 24	3	1	2	2	3	3	14	Con problemas
25	Sujeto 25	3	2	3	2	3	2	15	Con problemas
26	Sujeto 26	3	2	3	3	4	3	18	Regular
27	Sujeto 27	2	2	3	4	3	4	18	Regular
28	Sujeto 28	3	1	1	3	2	2	12	Con problemas
29	Sujeto 29	2	4	4	4	3	3	20	Aceptable
	Promedio total	2.6	1.7	2.2	3.0	2.6	2.8	15.1	Con problemas

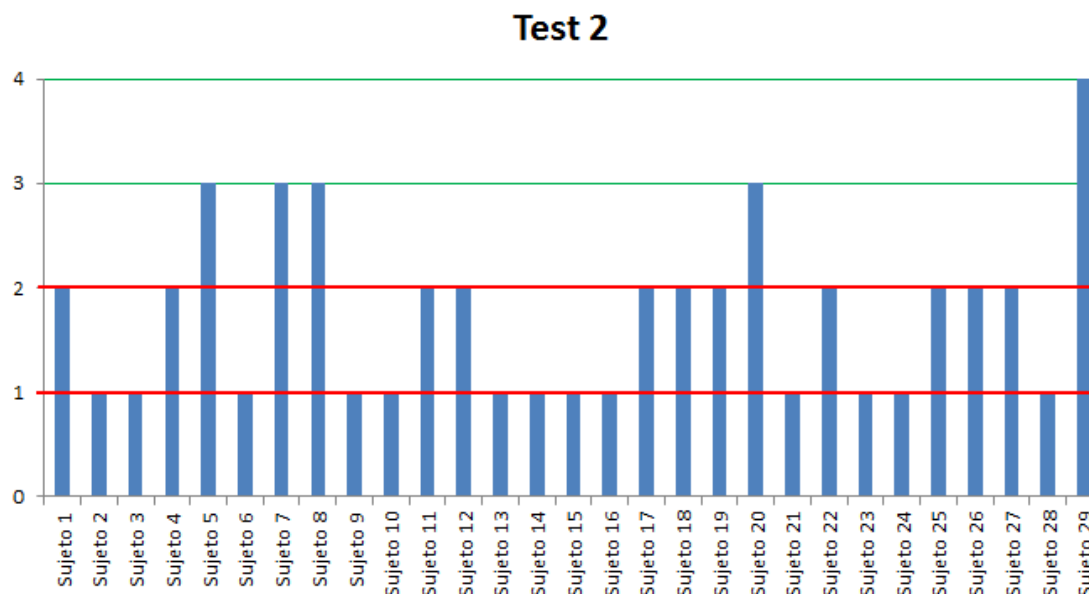
Resultados de cada una de las pruebas del curso 401,
determinando su estado motriz y el promedio total
del grupo en la fase inicial.

Gráfica 1
Resultados test 1 de Jack Capón: fase inicial



Según la gráfica, gran parte del curso domina medianamente la prueba.
La línea roja indica la puntuación con mayor número de estudiantes (3 puntos: exceso de tiempo para la respuesta motora).

Gráfica 2
Resultados test 2 de Jack Capón: fase inicial



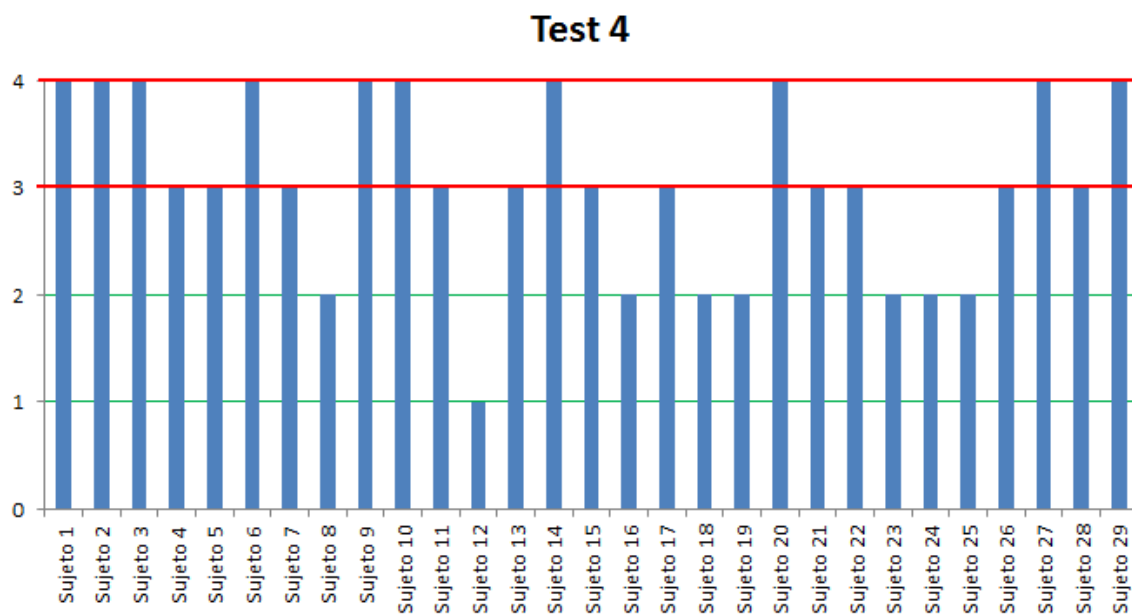
Según la gráfica, más de la mitad del curso no domina la prueba. Las líneas rojas indican la puntuación con mayor número de estudiantes (1 punto: pisa afuera de la tabla; 2 puntos: desliza los pies, se detiene con frecuencia, vacila o saca la vista).

Gráfica 3
Resultados test 3 de Jack Capón: fase inicial



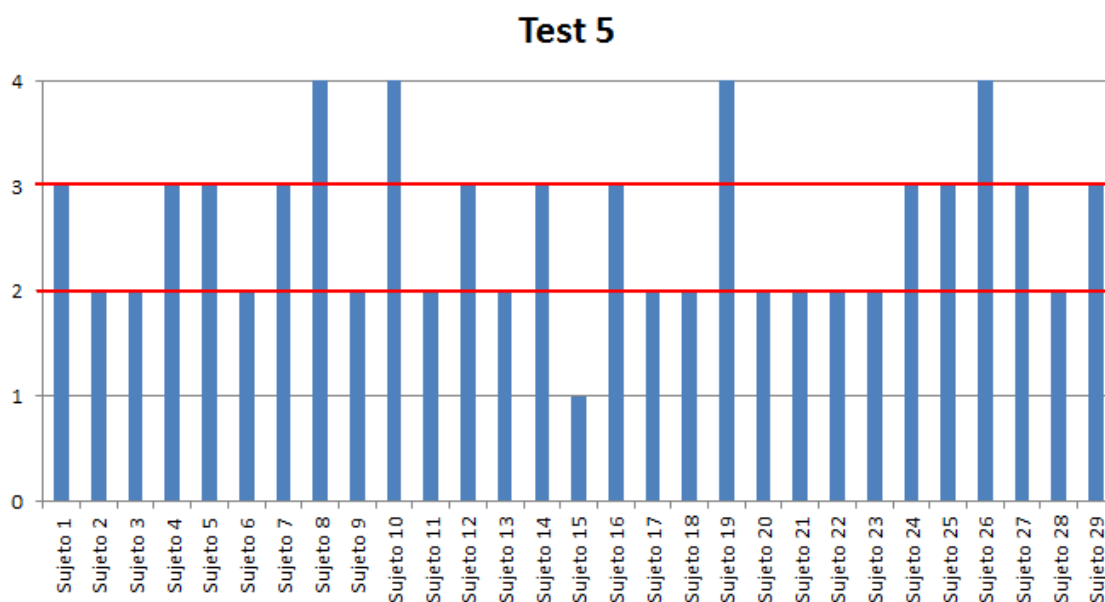
Según la gráfica, gran parte del curso domina inadecuadamente la prueba.
La línea roja indica la puntuación con mayor número de estudiantes (2 puntos: cambio de postura inarmónica o desordenada).

Gráfica 4
Resultados test 4 de Jack Capón: fase inicial



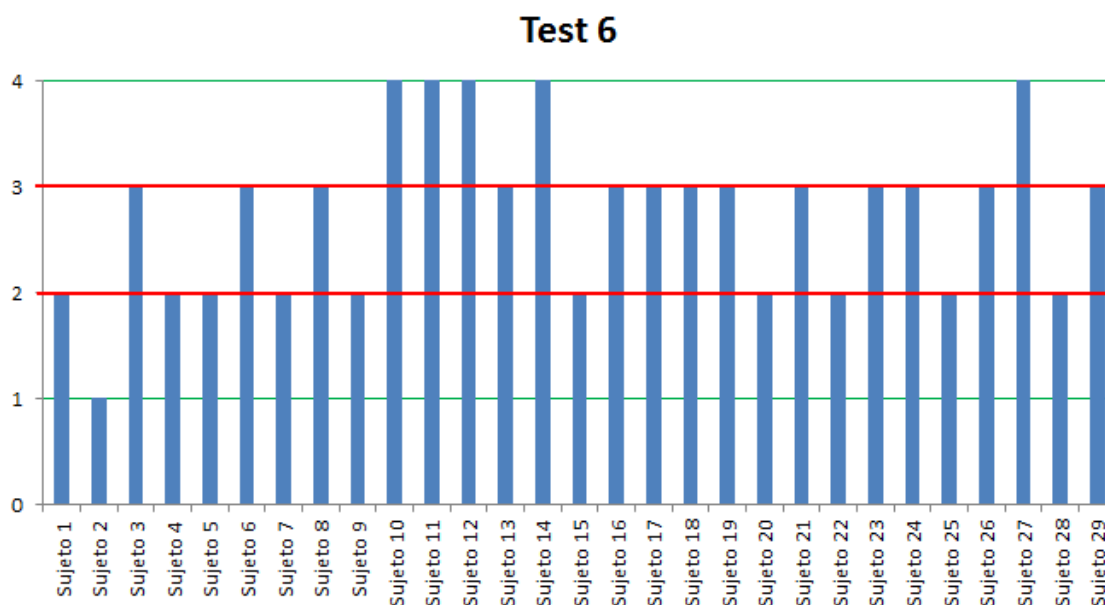
Según la gráfica, más de la mitad del curso domina aceptablemente la prueba.
Las líneas rojas indican la puntuación con mayor número de estudiantes (3 puntos: cae de forma rígida; 4 puntos: lo realiza correctamente).

Gráfica 5
Resultados test 5 de Jack Capón: fase inicial



Según la gráfica, más de la mitad del curso no domina correctamente la prueba. Las líneas rojas indican la puntuación con mayor número de estudiantes (2 puntos: mal cálculo del espacio con un error que exceda los 10 centímetros; 3 puntos: inseguridad frente a un obstáculo).

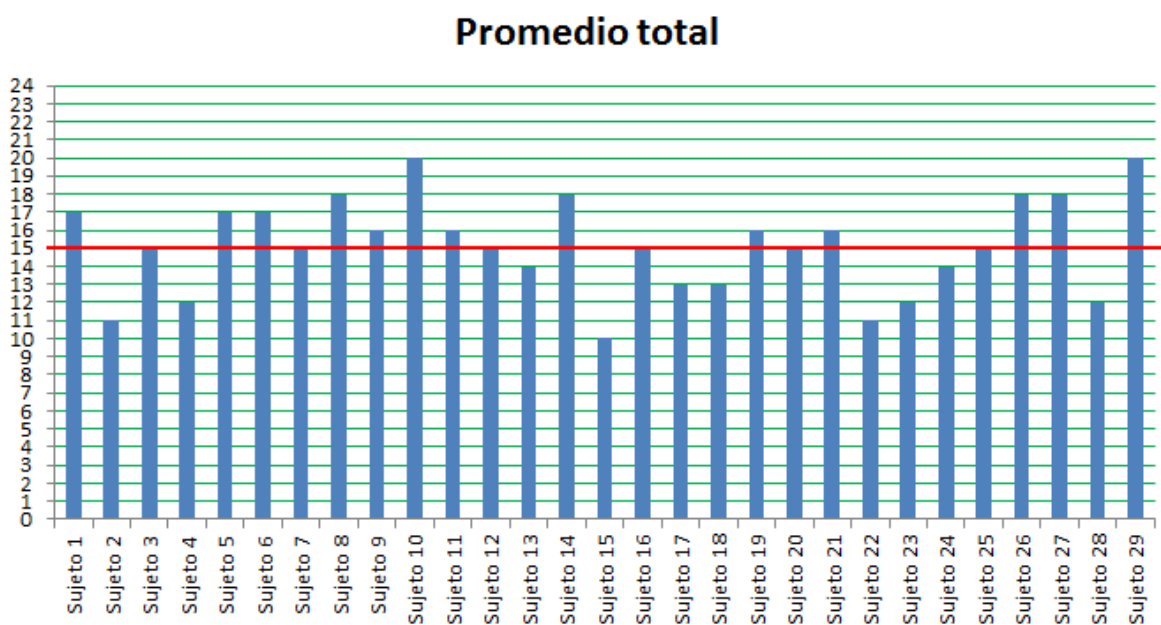
Gráfica 6
Resultados test 6 de Jack Capón: fase inicial



Según la gráfica, más de la mitad del curso no domina correctamente la prueba. Las líneas rojas indican la puntuación con mayor número de estudiantes (2 puntos: atrapar la pelota con ayuda de brazos o cuerpo; 3 puntos: inseguridad en la recepción, sin que se caiga el balón).

Gráfica 7

Promedio total del test de Jack Capón: fase inicial



La gráfica indica la suma total del puntaje de todas las pruebas de cada uno de los estudiantes. La línea roja indica el promedio aproximado total del curso (15,1). Según el baremo del test, el nivel del curso en general se encuentra en la categoría “con problemas”.

Fase media.

Tabla 4

Resultados del test de Jack Capón del curso 401: fase media

No.	Nombre	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Suma total	Descripción
1	Sujeto 1	4	4	4	3	3	3	21	Bueno
2	Sujeto 2	4	2	1	4	2	3	16	Con problemas
3	Sujeto 3	2	2	4	3	4	4	19	Aceptable
4	Sujeto 4	3	2	2	4	3	2	16	Con problemas
5	Sujeto 5	4	3	3	2	1	1	14	Con problemas
6	Sujeto 6	3	2	4	3	2	3	17	Regular
7	Sujeto 7	2	2	3	4	2	4	17	Regular
8	Sujeto 8	3	3	2	4	4	3	19	Aceptable
9	Sujeto 9	4	3	4	3	2	3	19	Aceptable
10	Sujeto 10	3	4	4	3	4	4	22	Bueno
11	Sujeto 11	4	3	2	4	2	2	17	Regular
12	Sujeto 12	2	1	2	4	3	3	15	Con problemas
13	Sujeto 13	3	1	1	3	3	3	14	Con problemas
14	Sujeto 14	3	2	3	4	3	4	19	Aceptable
15	Sujeto 15	4	3	2	3	2	1	15	Con problemas
16	Sujeto 16	3	3	4	3	4	4	21	Bueno
17	Sujeto 17	4	2	3	4	2	3	18	Regular
18	Sujeto 18	3	2	3	2	3	3	16	Con problemas
19	Sujeto 19	2	3	4	4	4	4	21	Bueno
20	Sujeto 20	3	4	4	4	3	4	22	Bueno
21	Sujeto 21	3	2	3	1	2	3	14	Con problemas
22	Sujeto 22	4	2	2	4	2	2	16	Con problemas
23	Sujeto 23	3	1	3	4	3	3	17	Regular
24	Sujeto 24	3	3	3	4	4	3	20	Aceptable
25	Sujeto 25	2	2	2	2	3	4	15	Con problemas
26	Sujeto 26	3	2	3	3	2	3	16	Con problemas
27	Sujeto 27	2	4	4	3	3	3	19	Aceptable
28	Sujeto 28	3	3	3	3	4	3	19	Aceptable
29	Sujeto 29	4	3	3	3	3	4	20	Aceptable
	Promedio total	3,1	2,5	2,9	3,3	2,8	3,1	17,7	Regular

Resultados de cada una de las pruebas del curso 401, determinando su estado motriz y el promedio total del grupo en la fase media

Gráfica 8
Resultados test 1 de Jack Capón: fase media



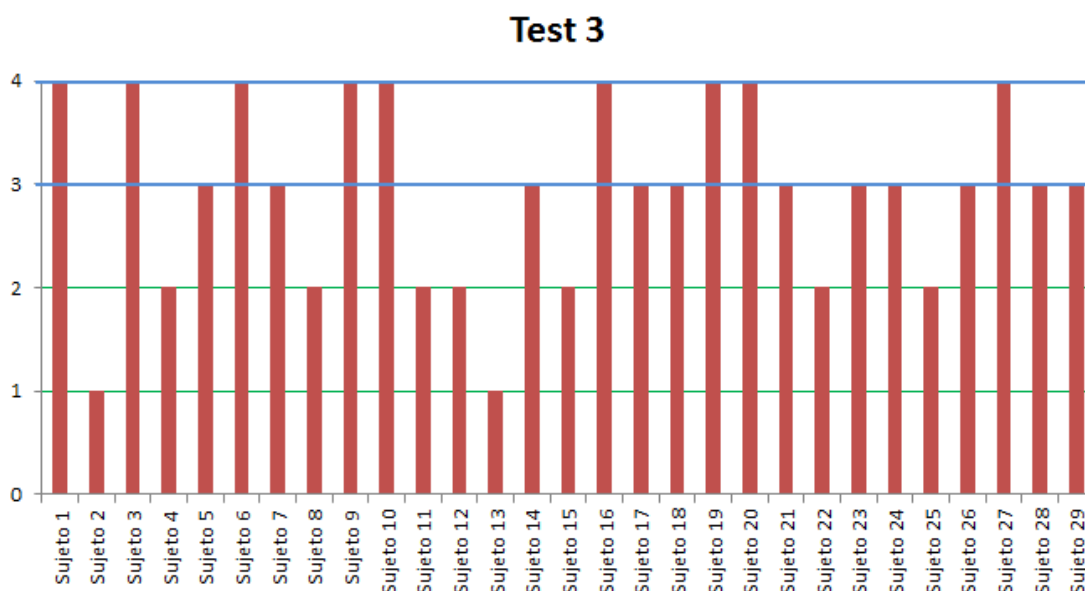
Según la gráfica, gran parte del curso domina medianamente la prueba.
La línea azul indica la puntuación con mayor número de estudiantes (3 puntos: exceso de tiempo para la respuesta motora).

Gráfica 9
Resultados test 2 de Jack Capón: fase media



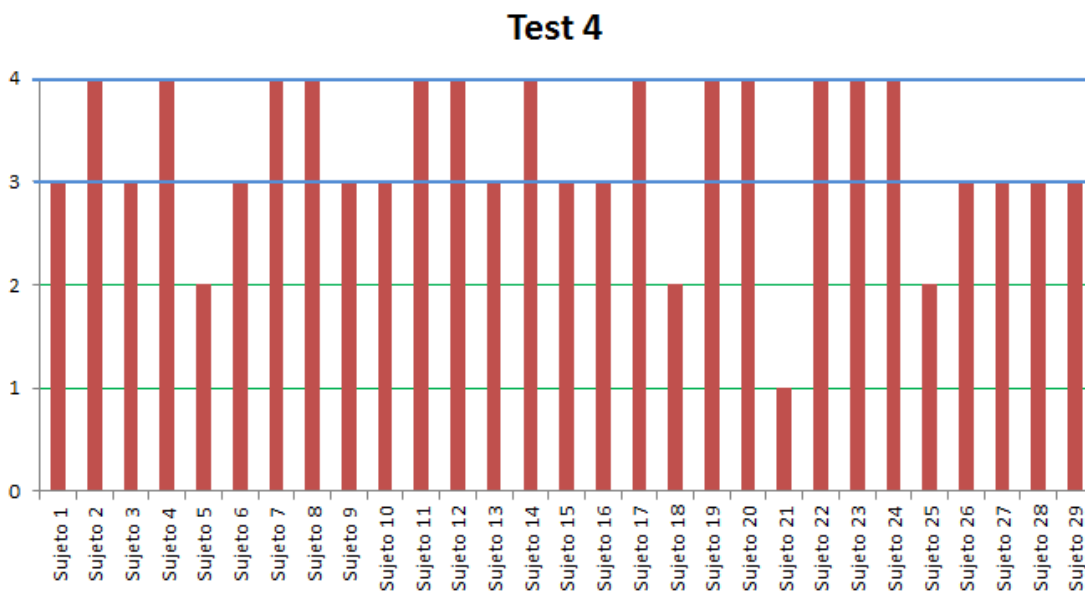
Según la gráfica, más de la mitad del curso no domina correctamente la prueba. Las líneas azules indican la puntuación con mayor número de estudiantes (2 puntos: desliza los pies, se detiene con frecuencia, vacila o saca la vista; 3 puntos: camina rápidamente para no perder el equilibrio. Rigidez).

Gráfica 10
Resultados test 3 de Jack Capón: fase media



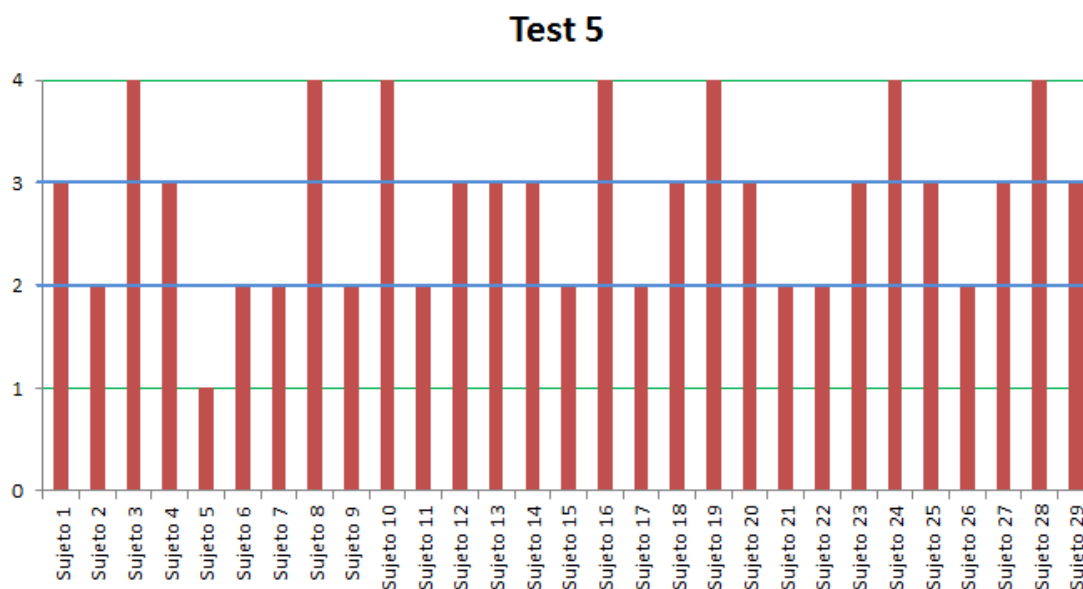
Según la gráfica, más de la mitad del curso domina aceptablemente la prueba. Las líneas azules indican la puntuación con mayor número de estudiantes (3 puntos: falta de ritmo en los saltos o poco control del equilibrio; 4 puntos: lo realiza correctamente).

Gráfica 11
Resultados test 4 de Jack Capón: fase media



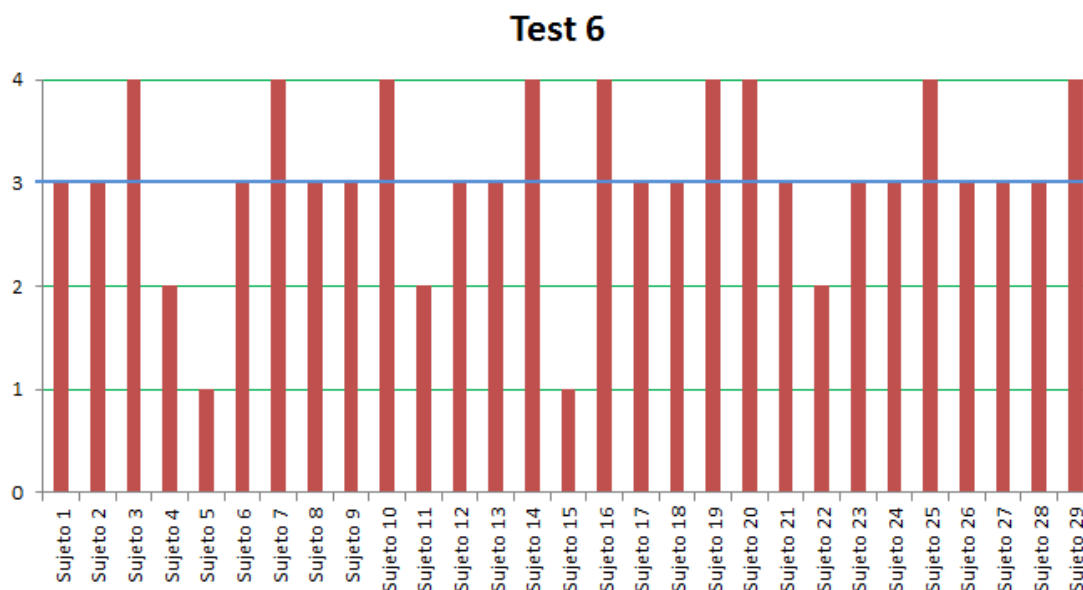
Según la gráfica, más de la mitad del curso domina aceptablemente la prueba. Las líneas azules indican la puntuación con mayor número de estudiantes (3 puntos: cae de forma rígida; 4 puntos: lo realiza correctamente).

Gráfica 12
Resultados test 5 de Jack Capón: fase media



Según la gráfica, más de la mitad del curso no domina correctamente la prueba. Las líneas azules indican la puntuación con mayor número de estudiantes (2 puntos: mal cálculo del espacio con un error que exceda los 10 centímetros; 3 puntos: inseguridad frente a un obstáculo).

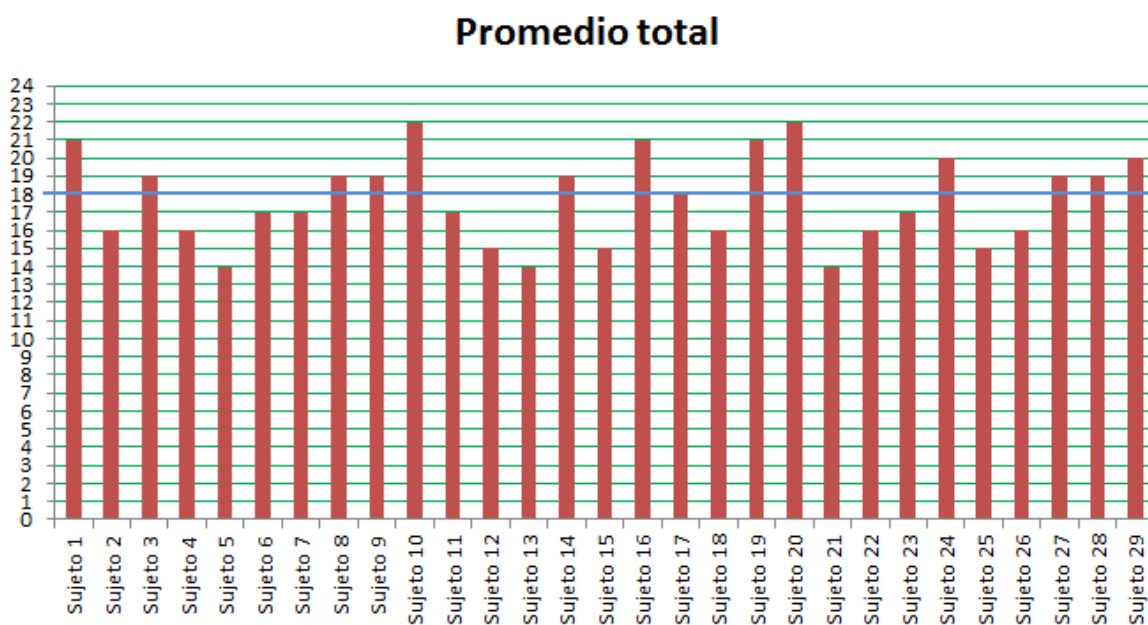
Gráfica 13
Resultados test 6 de Jack Capón: fase media



Según la gráfica, la mitad del curso domina medianamente la prueba. La línea azul indica la puntuación con mayor número de estudiantes (3 puntos: inseguridad en la recepción, sin que se caiga el balón).

Gráfica 14

Promedio total del test de Jack Capón: fase media



La gráfica indica la suma total del puntaje de todas las pruebas de cada uno de los estudiantes. La línea azul indica el promedio aproximado total del curso (17,7). Según el baremo del test, el nivel del curso en general se encuentra en la categoría “regular”.

Fase final.

Tabla 5
Resultados del test de Jack Capón del curso 401: fase final

No.	Nombre	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Suma total	Descripción
1	Sujeto 1	4	3	2	4	2	4	19	Aceptable
2	Sujeto 2	3	2	2	4	3	4	18	Regular
3	Sujeto 3	4	3	3	3	4	4	21	Bueno
4	Sujeto 4	3	4	4	4	3	2	20	Aceptable
5	Sujeto 5	4	3	3	3	3	2	18	Regular
6	Sujeto 6	4	4	4	3	2	3	20	Aceptable
7	Sujeto 7	2	4	3	4	3	4	20	Aceptable
8	Sujeto 8	3	2	3	4	4	3	19	Aceptable
9	Sujeto 9	4	4	4	3	2	3	20	Aceptable
10	Sujeto 10	3	4	4	4	4	4	23	Muy bueno
11	Sujeto 11	4	3	4	4	2	2	19	Aceptable
12	Sujeto 12	2	3	2	4	3	4	18	Regular
13	Sujeto 13	4	4	3	3	2	3	19	Aceptable
14	Sujeto 14	3	3	2	4	3	4	19	Aceptable
15	Sujeto 15	4	2	3	3	2	3	17	Regular
16	Sujeto 16	4	3	4	4	4	4	23	Muy bueno
17	Sujeto 17	3	3	4	4	3	3	20	Aceptable
18	Sujeto 18	3	2	3	3	3	3	17	Regular
19	Sujeto 19	4	3	3	4	4	4	22	Bueno
20	Sujeto 20	3	4	4	4	3	4	22	Bueno
21	Sujeto 21	3	2	2	3	2	3	15	Con problemas
22	Sujeto 22	4	2	3	4	4	2	19	Aceptable
23	Sujeto 23	2	2	2	4	3	3	16	Con problemas
24	Sujeto 24	3	3	3	4	3	3	19	Aceptable
25	Sujeto 25	2	3	3	3	3	4	18	Regular
26	Sujeto 26	3	4	4	2	2	3	18	Regular
27	Sujeto 27	4	3	3	3	4	2	19	Aceptable
28	Sujeto 28	3	3	3	4	4	4	21	Bueno
29	Sujeto 29	3	4	4	4	2	3	20	Aceptable
	Promedio total	3,3	3,1	3,1	3,6	3,0	3,2	19,3	Aceptable

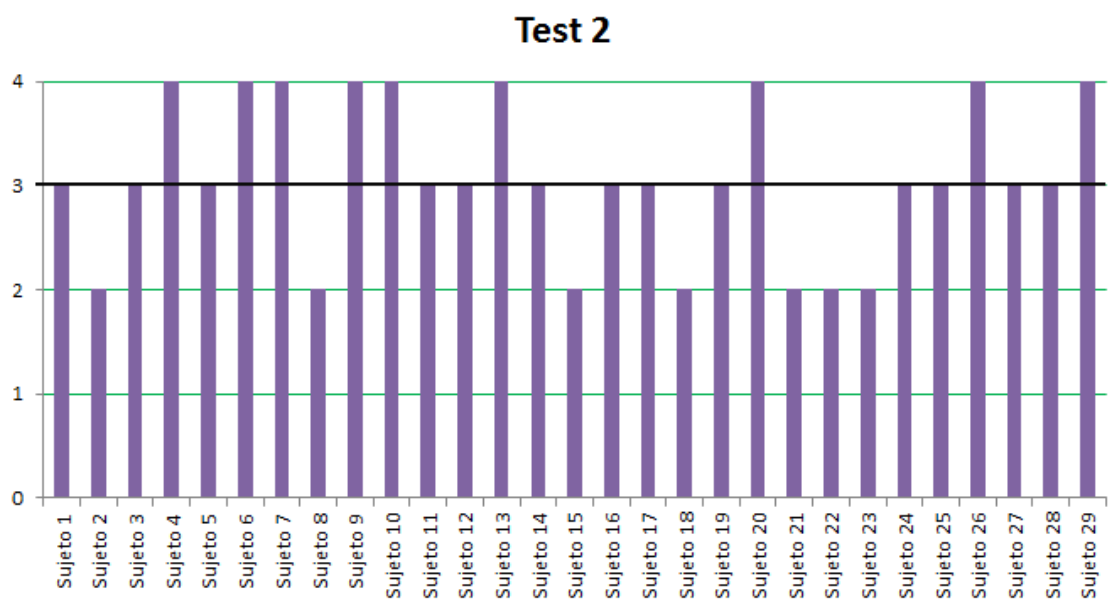
Resultados de cada una de las pruebas del curso 401, determinando su estado motriz y el promedio total del grupo en la fase final

Gráfica 15
Resultados test 1 de Jack Capón: fase final



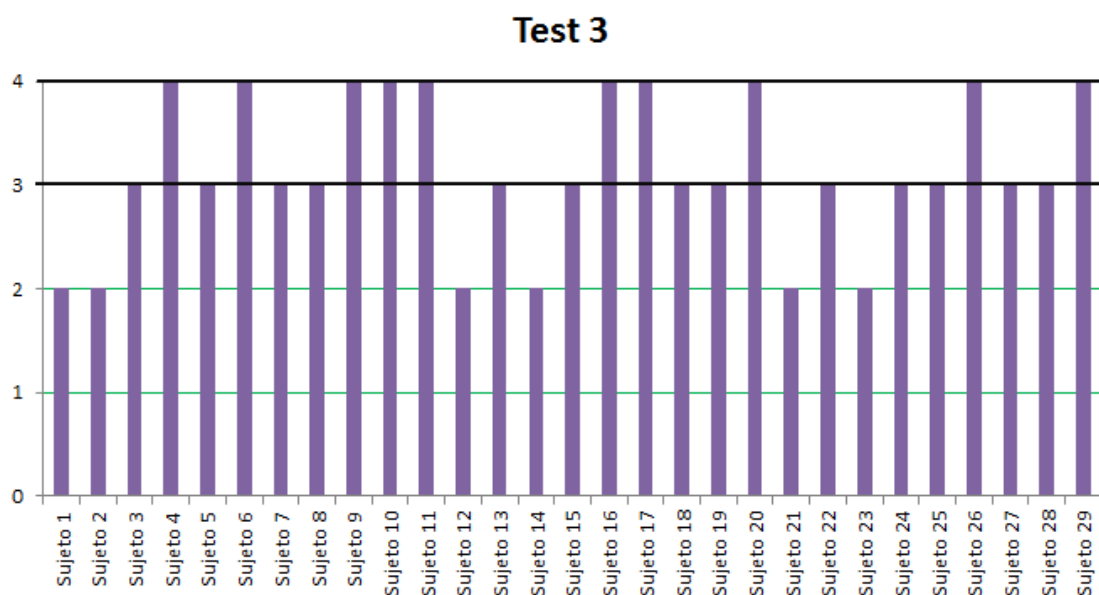
Según la gráfica, más de la mitad del curso domina aceptablemente la prueba. Las líneas negras indican la puntuación con mayor número de estudiantes (3 puntos: exceso de tiempo para la respuesta motora; 4 puntos: lo realiza correctamente).

Gráfica 16
Resultados test 2 de Jack Capón: fase final



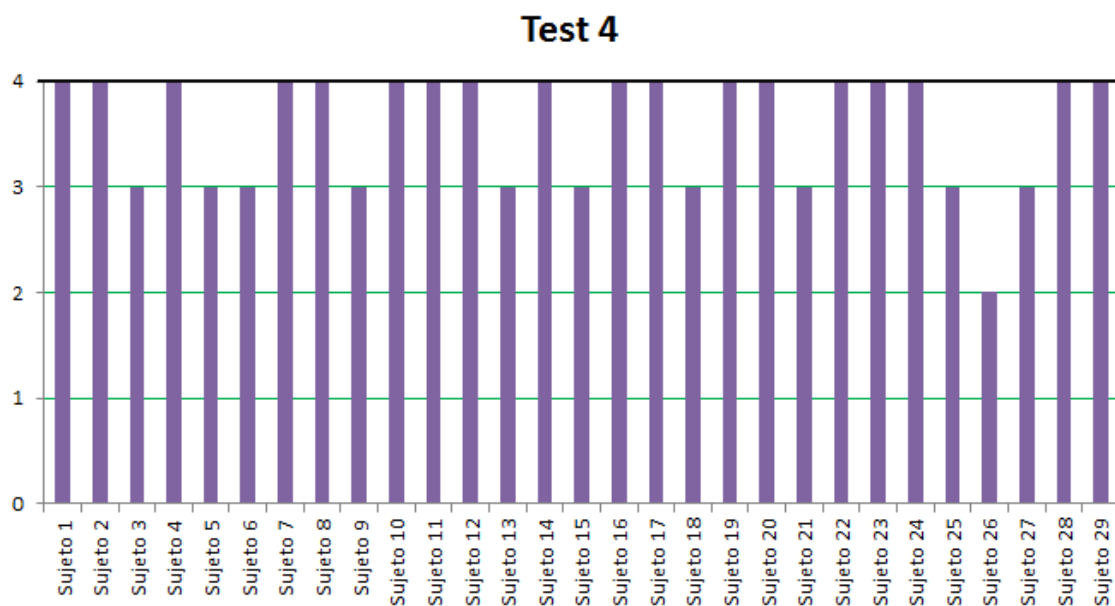
Según la gráfica, más de la mitad del curso domina medianamente la prueba. La línea negra indica la puntuación con mayor número de estudiantes (3 puntos: camina rápidamente para no perder el equilibrio. Rigidez).

Gráfica 17
Resultados test 3 de Jack Capón: fase final



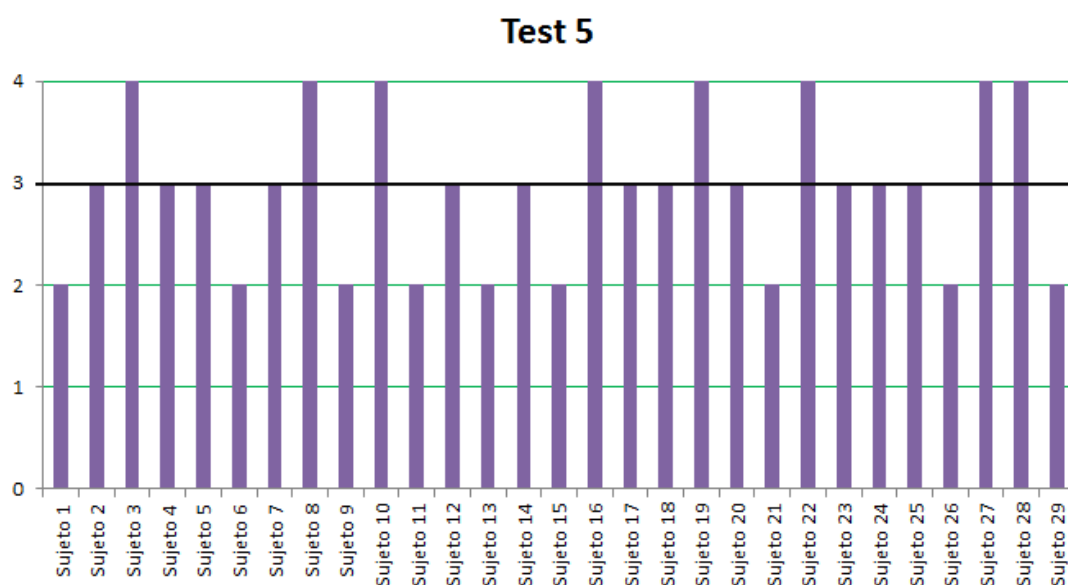
Según la gráfica, más de la mitad del curso domina aceptablemente la prueba. Las líneas negras indican la puntuación con mayor número de estudiantes (3 puntos: falta de ritmo en los saltos o poco control del equilibrio; 4 puntos: lo realiza correctamente).

Gráfica 18
Resultados test 4 de Jack Capón: fase final



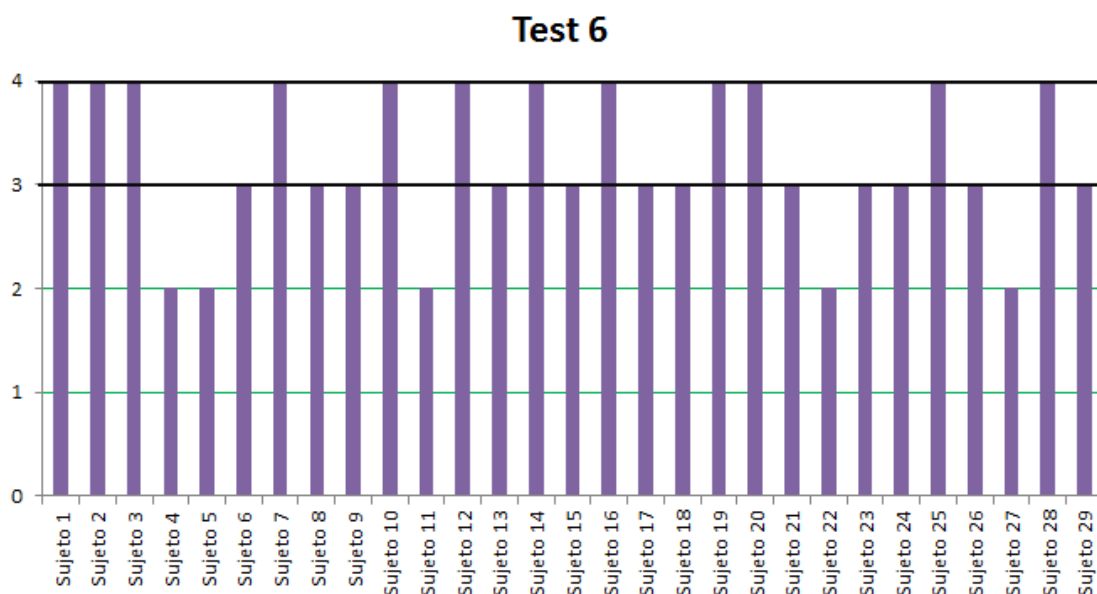
Según la gráfica, más de la mitad del curso domina la prueba. La línea negra indica la puntuación con mayor número de estudiantes (4 puntos: lo realiza correctamente).

Gráfica 19
Resultados test 5 de Jack Capón: fase final



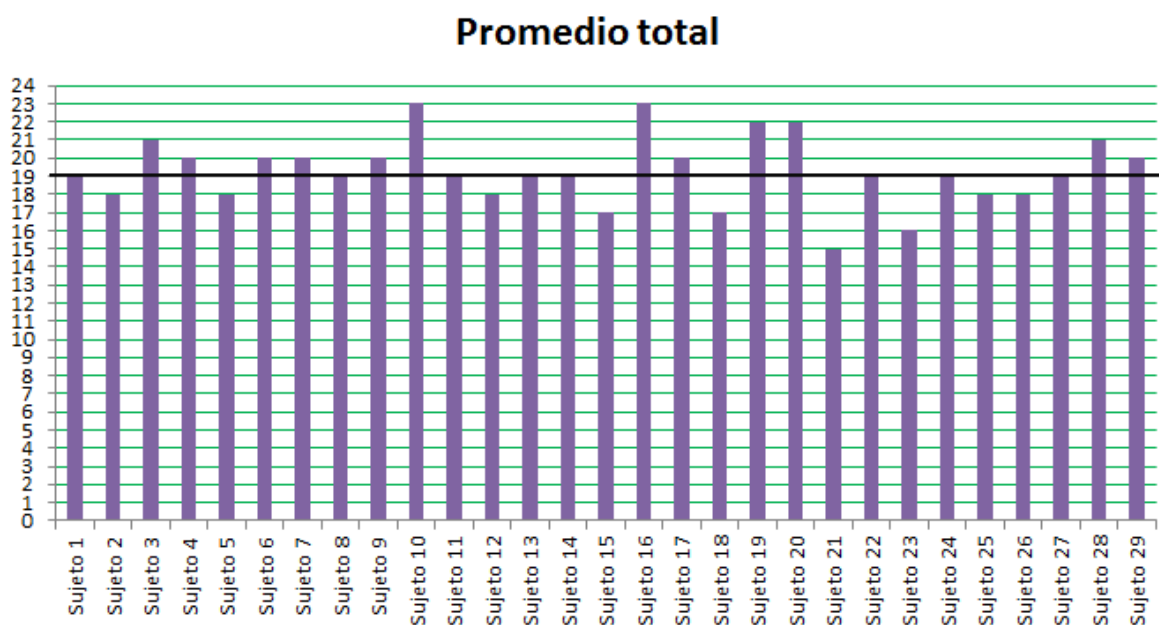
Según la gráfica, gran parte del curso domina medianamente la prueba. La línea negra indica la puntuación con mayor número de estudiantes (3 puntos: inseguridad frente a un obstáculo).

Gráfica 20
Resultados test 6 de Jack Capón: fase final



Según la gráfica, más de la mitad del curso domina aceptablemente la prueba. Las líneas negras indican la puntuación con mayor número de estudiantes (3 puntos: inseguridad en la recepción, sin que se caiga el balón; 4 puntos: lo realiza correctamente).

Gráfica 21
Promedio total del test de Jack Capón: fase final



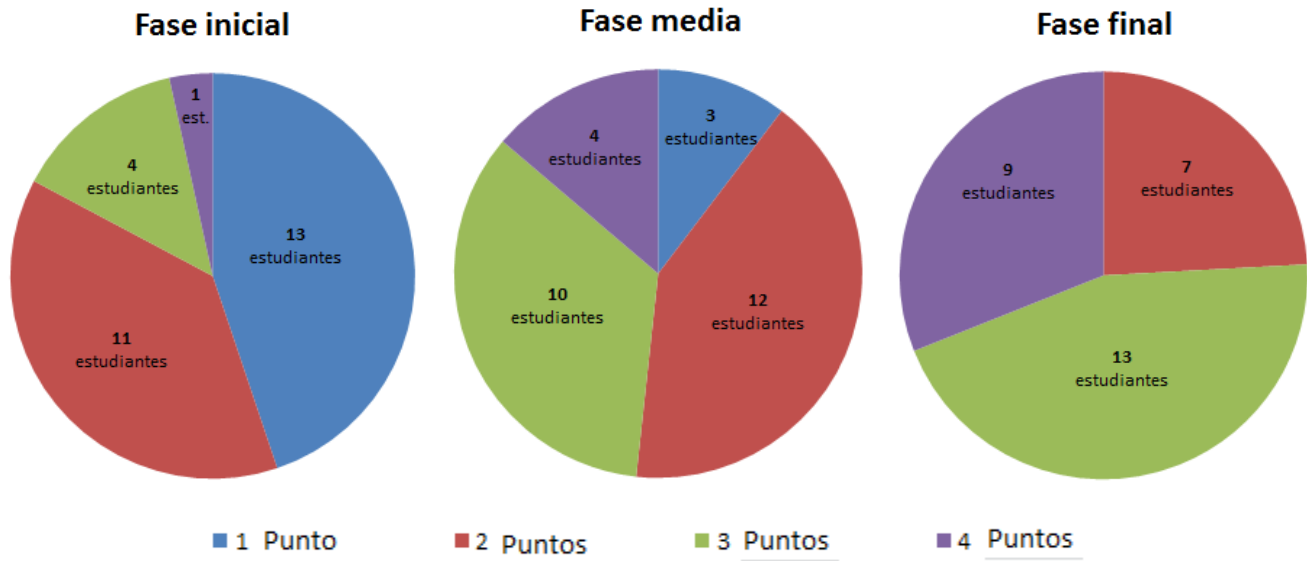
La gráfica indica la suma total del puntaje de todas las pruebas de cada uno de los estudiantes. La línea negra indica el promedio aproximado total del curso (19,3). Según el baremo del test, el nivel del curso en general se encuentra en la categoría “aceptable”.

Comparaciones. A continuación, se expone la comparación de los test 2, 3, y 4, en cada una de las fases (inicial, media y final) a través de gráficos circulares. Esto permite comparar más fácilmente los resultados obtenidos. Se escogieron estas tres pruebas porque son las que más relación tienen a la problemática a solucionar del proyecto de investigación (equilibrio dinámico, equilibrio estático y postura).

Test 2.

Gráfica 22

Resultados del test 2 en cada fase

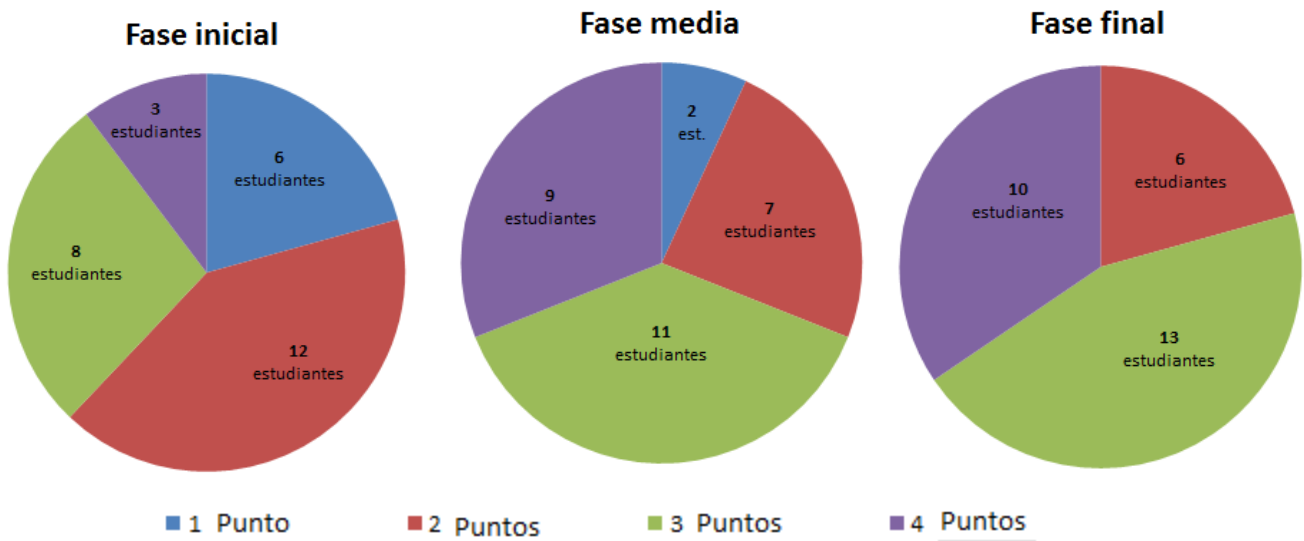


Cada gráfica indica el número de estudiantes y su correspondiente puntaje en cada una de las fases.

Test 3.

Gráfica 23

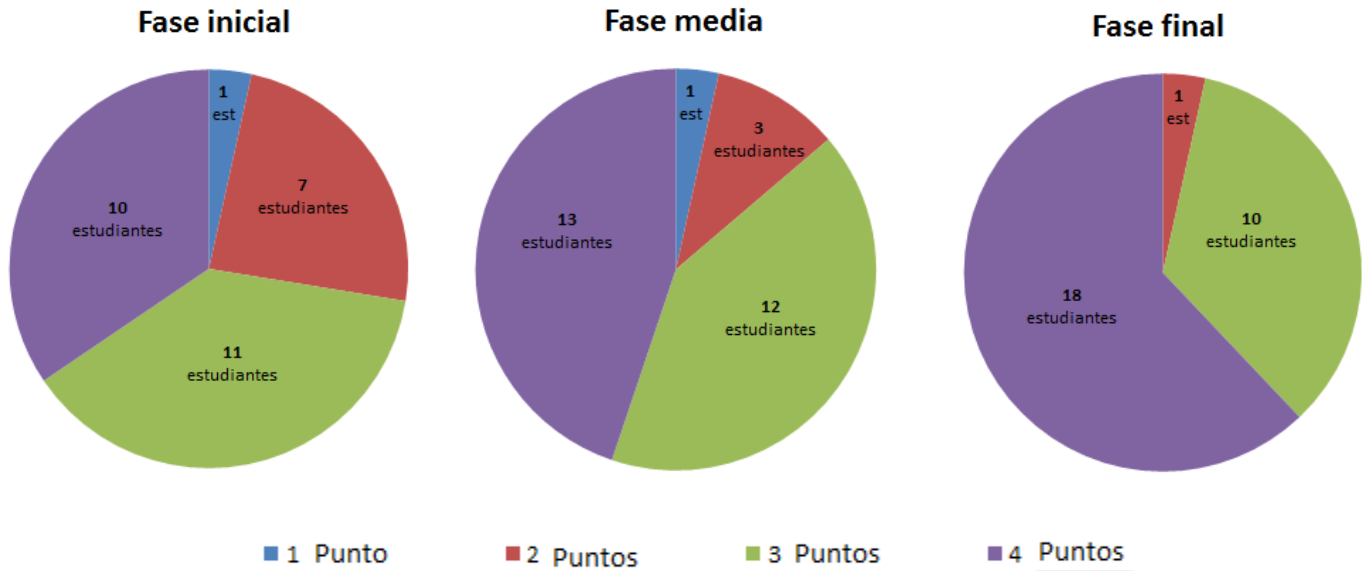
Resultados del test 3 en cada fase



Cada gráfica indica el número de estudiantes y su correspondiente puntaje en cada una de las fases.

Test 4.

Gráfica 24
Resultados del test 4 en cada fase



Cada gráfica indica el número de estudiantes y su correspondiente puntaje en cada una de las fases.

Análisis cualitativo

Categorías de análisis. El proyecto contara con 5 unidades de análisis las cuales compuestas por diferentes herramientas de intervención que, debido a su previa elaboración y análisis, responderán a las necesidades posturales y de equilibrio de los alumnos del grado 401 del colegio Francisco José de Caldas. Estas unidades se dividirán de la siguiente manera:

La Vivencia Rítmica. Esta categoría evidencia la manera en que los alumnos el acercamiento con el ritmo, haciéndose notable el entusiasmo y la motivación en las diferentes actividades rítmicas, con ejercicios de sincronización, actividades para mejorar sus habilidades básicas siguiendo unos géneros musicales, etc. Es en este

momento cuando se permite una valoración cualitativa de las habilidades motrices rítmicas de cada uno de los individuos del grado 401.

El Ritmo y el Género. En categoría resalta la relación existente entre las habilidades rítmicas y el género poblacional, lo que permite evidenciar claramente que el género femenino tiene más afinidad con estas actividades de desarrollo motriz por medio del ritmo que los individuos de género masculino, los cuales son una parte considerable de la población objeto de estudio que presenta diferentes situaciones motrices.

Ritmo y Postura. Esta categoría evidencia la articulación entre el ritmo y la postura, lo cual requiere de diferentes actividades rítmicas motrices que tengan como componente principal la promoción del equilibrio tanto dinámico como estático, logrando así impactar directamente en la postura corporal de los individuos a través de las actividades rítmicas generando un aporte a la propuesta didáctica a emplear para lograr el cometido del presente proyecto.

Sonido musical y sincronización. Esta categoría observa la dificultad de coincidir la música y ritmo corporal con las actividades aplicadas al objeto de estudio, es decir la capacidad de acoplamiento de diferentes movimientos de partes del cuerpo para coordinar con sonidos musicales.

Conclusiones

Una vez estudiadas a fondo cada una de las categorías de análisis, encontramos varios factores de relevancia que aportan al proyecto de investigación, luego de valorar de manera subjetiva el desempeño de la población objeto de estudio y cada reacción que

presentaron, ante los diferentes estímulos musicales que plantearon los investigadores durante las sesiones de intervención.

Inicialmente lo que se observó, fue la relación existente entre el ritmo y la musicalidad de estos individuos, pues desde el comienzo se apropiaron de cada actividad, evidenciando una motivación y un entusiasmo durante el desarrollo, lo que dio a entender desde la primera fase de acercamiento, que el ritmo era un elemento clave y sumamente pertinente para impactar en esta población, la cual requería de ajustes posturales y aportes al equilibrio tanto estático como dinámico y esta vivencia rítmica era lo que necesitaban para poder comenzar la transición hacia movimientos más armónicos.

Luego de trabajar arduamente en sus habilidades motrices básicas haciendo énfasis en la postura y equilibrio, se comienza a observar un progreso que con el tiempo comenzaba a hacerse cada vez más notable, es en ese momento que se observa detalladamente el desempeño de la población en cuanto a las diferentes actividades musicalizadas que se realizaban durante las sesiones de intervención, lo que se podía definir en este caso, que dentro de la población objeto de estudio las personas de género femenino muestran mayor afinidad con el ritmo, lo que les permite desempeñarse de una manera más fluida en cuanto a la musicalidad, avanzando en el proceso más rápido que sus pares del género masculino, esto no quiere decir que los demás individuos no avanzaran, pues estos ya mostraban mayor entendimiento y mejora en las ejecuciones que realizaban a comparación con una etapa inicial en donde no se había realizado ningún tipo de intervención.

Con el paso del tiempo al notar que la intervención está arrojando los primeros resultados, se decide articular el ritmo y la postura teniendo como finalidad promover el equilibrio, el cual aportaría un gran porcentaje en la ejecución de las diferentes

coreografías que se trabajaron en el espacio de intervención. Efectivamente desde la articulación de estos dos elementos claves para la investigación, surgen grandes avances en la población objeto de estudio, tales como la mejora en la ejecución del movimiento, la armonía del mismo y el manejo del espacio tiempo en relación a su postura y equilibrio propio, pertinentes para cada género musical trabajado.

Además, así como se obtuvieron estos avances que enriquecen la experiencia rítmica de los alumnos, nos encontramos con cierta dificultad en cuanto a la sincronización de diversos movimientos debido al ritmo, los cuales se reforzaron con actividades posturales, dando excelentes resultados en la ejecución de los bailes aplicados, ya que mejora el concepto de sincronía del movimiento y aprenden a emplearlo en los diferentes contextos.

Realizando una mirada desde lo metodológico, se logra evidenciar que es descubrimiento guiado aplicado por los docentes investigadores en cada actividad, tuvo bastante acogida por parte de la población objeto de estudio, lo que influyó en el resultado de manera positiva, impactando directamente en la motivación de los individuos, pues al descubrir movimientos y descubrirse capaces de realizarlos, la metodología se convierte en un factor clave para el proceso, encontrándola no solamente como un esquema establecido, sino que además actúa como potenciador en cuanto a la disposición, receptividad, motivación y entusiasmo de los niños, lo que permite avanzar a pasos agigantados y logra dinamizar un proceso que obtiene evidentes mejoras en cuanto a una problemática motriz existente dentro del grupo objeto estudio.

Como observadores, al iniciar un proceso de valoración cualitativo, es prudente tener en cuenta hasta el más mínimo detalle, motivo por el cual consideramos importante enmarcar el impacto inter e intrapersonal, generado en los niños a través de una propuesta

de intervención, diseñada para la mejora de la postura y el equilibrio, pues a raíz de la misma y obteniendo avance en cada sesión, es evidente la evolución de la inteligencia emocional de los alumnos del grado 401, presentándose desde un principio tímidos, reactivos y negligentes frente a las actividades propuestas por los docentes, para poco a poco despertar el interés por el aprendizaje de nuevas experiencias significativas para la vida diaria, las cuales le permiten desinhibirse en cada sesión, sin importar los movimientos a realizar. Esto los convierte en personas proactivas que buscan dar soluciones a cada situación motriz que se les presenta, y aún más importante, modificando su actitud frente a un proceso de enseñanza – aprendizaje. Desde lo intrapersonal, aporta seguridad y autoestima, reflejado en su entusiasmo y su disposición para trabajar, y desde lo interpersonal, refleja la capacidad para relacionarse con pares, superiores y el trabajo en equipo, construyendo unidad y comunidad dentro del grupo de trabajo y sus particularidades.

Es entonces al culminar este proceso donde finalmente se deben evaluar las habilidades rítmicas de los individuos, dando como resultado un gran avance para los niños del grado 401, lo cual representa un aporte a su motricidad que podrán emplear en la cotidianidad y en su vida diaria, pero aún más importante que mostrar resultados frente a una propuesta de intervención, es prudente y necesario valorar su entusiasmo, su motivación por realizar cada ejercicio, cada movimiento y cada paso de baile dejando de lado la pena y los comentarios que se presentaban durante el proceso, lo cual consideramos un avance mucho más significativo, ya que les representa el aprendizaje de la perseverancia, la constancia y la disciplina para emplear cualquier actividad en su vida, superándose a sí mismos en cada paso.

A partir de una mirada cuantitativa, según el test de Jack Capón, a medida que se avanzaba de una fase a otra, los resultados en todas las pruebas fueron mejorando poco a poco. A nivel individual como a nivel grupal, el curso mostró una mejoría a nivel motriz según los resultados arrojados del test. La prueba 2 fue la que más se le dificultó al curso. En la gráfica 22 se expone el progreso del curso en esta prueba. No obstante, la tarea fue mejorando en cada fase.

Por tanto, las actividades rítmicas son una propuesta adecuada dentro del área de la educación física, para incidir positivamente en el desarrollo de la postura y el equilibrio. Desde una mirada cualitativa como cuantitativa, las dos posturas arrojan resultados positivos frente a la problemática planteada del proyecto de investigación.

Bibliografía

- Ackermann, L. (09 de febrero de 2007). Recuperado el 15 de octubre de 2018, de <https://search-proquest-com.sibulgem.unilibre.edu.co/docview/334937387?accountid=49777>
- Antioquia, U. d. (s.f.). *Guia curricular para la educación física*. Recuperado el 17 de Septiembre de 2017, de <http://docencia.udea.edu.co/edufisica/guiacurricular/Perceptivomotrices.pdf>
- Baque, J. V. (2013). *Actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa en niños y niñas de primer año de educación básica de la unidad educativa fisco misional Santa María del Fiat*. Santa Elena: Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Bogotá, A. M. (2015). *Secretaría de educación de Bogotá*. Recuperado el 13 de Febrero de 2018, de file:///C:/Users/user/Downloads/COLEGIO_INSTITUTO_TECNICO_INDUSTRIAL_FRANCISCO_JOSE_DE_CALDAS_IED.pdf
- Caldas, C. I. (2017). *ITI Francisco José de Caldas*. Recuperado el 13 de Febrero de 2018, de <http://www.itifjdecaldas.edu.co/>
- Camino, M. J. (06 de Septiembre de 2013). *Clases de música 2.0*. Recuperado el 27 de Septiembre de 2017, de <http://www.mariajesusmusica.com/inicio/libro-virtual-sobre-figuras-musicales-y-silencios>
- Caro, G. M. (2016). *Campo del movimiento humano Educación física, recreación y deportes*. Bogotá.
- Carvajal, F. (2015). *Test de evaluación psicomotriz*. Recuperado el 13 de Febrero de 2018, de <https://es.slideshare.net/felix1623/test-psicomotriz>

- Castillo, K. J. (2014). *Ritmo y expresión corporal para el desarrollo de la capacidad expresiva de los niños y niñas de quinto grado de la escuela de educación básica Antonio Issa Yazbek*. Santa Elena: Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Clavijo, G. M. (2009). *Vivencia de prácticas corporales artísticas: allegar-se al cuerpo vivido desde las expresiones dancísticas*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Constituyente, A. N. (1991). *Constitución política de Colombia*. Bogotá.
- Emilio, I., & Sanchez, L. (2007). *Ritmo y expresion corporal mediante coreografias*. España: paidotribo.
- Escobar, F. (2007). *LA CUMBIA EN EL CARNAVAL DE BARRANQUILLA: CONSTRUCCIÓN DE UN METARRELATO*. Recuperado el 15 de octubre de 2018, de <http://dx.doi.org.sibulgem.unilibre.edu.co/10.15665/re.v15i3.1097>
- González, D. C. (2011). *La danza un medio para afianzar las capacidades coordinativas específicas de los niños del colegio comercial Villamaria*. Bogotá: Universidad Libre.
- González, M. S. (2012). *Valoración de las alteraciones musculares*. Puebla.
- Gutierrez, H. C. (2011). *Los elementos de la investigación*. Bogotá D.C: Cooperativa editorial magisterio.
- Leguizamón, J., Hernández, J. A., & Sierra, D. C. (2017). *Malla curricular Area de educación física, recreación y deportes*. Bogotá.
- Lerma, H. D. (1999). *Metodología de la investigación*. Pereira: Litoperla editoriales Ltda.
- Lopez, C. (04 de 2013). *Aplicacion de la Enseñanza Reciproca en una Sesion de Educacion Fisica para bachillerato: Futbol Sala*. Granada, Loja, España.
- Manuel, P. (2009). *Creolizing Contradance in the Caribbean*. New York : John Jay College.

- Martínez, E. T. (2009). *Reconfiguración de las prácticas pedagógicas en la enseñanza de las expresiones motrices teatrales, en el área de educación artística de la básica primaria en la escuela popular de arte, en el periodo 1995–2006* . Medellín: Universidad de Antioquia.
- Martinez, E., & Zagalaz, L. (2007). *Ritmo y expresión corporal mediante coreografías*. Madrid: Paidotribo.
- Martínez, M. A. (Septiembre de 2013). *Un acercamiento a la música "clásica": rompiendo tópicos*. Recuperado el 10 de Marzo de 2018, de file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-UnAcercamientoALaMusicaClasica-4528148.pdf
- mave, n. d. (s.f.). *Brasil. Danzas tradicionales*. Recuperado el 10 de Marzo de 2018, de <http://nidodemave.webcindario.com/brasil/bailesbra.html>
- McLennan, N. (2015). *Educación física de calidad (EFC)*. París: Thomas and Trotman Design.
- Moncada, L. I., & Sáenz, M. L. (2009). *Reflexiones sobre educación universitaria IV: Didáctica*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Mosston, M. (1986). *La enseñanza de la educación física: La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona: Hispano Europea.
- Murillo, H. (2000). Innovaciones metodológicas para la enseñanza de las danzas. En *Curso de capacitación docente*. Tunja: Códice LTDA.
- Murillo, H., & al, e. (2010). *Experiencias artísticas que transforman contextos en los colegios de Bogotá*. Bogotá: Secretaría de educación.
- Ortiz, J., Revelo, Á., & Caro, G. M. (2016). *Plan de área de educación física*. Bogotá.

- Osswald, D. (2011). *Revista Latinoamericana De Estudios Sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*. Recuperado el 15 de octubre de 2018, de <https://search-proquest-com.sibulgem.unilibre.edu.co/docview/1269486187?accountid=49777>
- Pascual, G., Goikoetxea, E., Corral, S., Ferrero, M., & Pereda. (2014). La Enseñanza Recíproca en las Aulas: Efectos Sobre la Comprensión Lectora en Estudiantes de Primaria. *Psyke*, 112.
- Quirós, M. B. (2006). *Manual de psicomotricidad*. Madrid: Ediciones pirámide.
- Rabanelli, P. J. (18 de noviembre de 2013). *Servivios deportivos PUCP*. Recuperado el 24 de septiembre de 2017, de EL EQUILIBRIO Y SU IMPORTANCIA EN LA ACTIVIDAD FISICA: <http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>
- República de Colombia, C. d. (1994). *Ley general de educación*. Bogotá.
- Rigal, R. (2006). *Educación motriz y educación psicomotriz en preescolar y primaria*. Zaragoza: Inde publicaciones.
- Rodríguez, E. M. (Agosto de 2003). *Método de enseñanza de la Educación Física*:. Recuperado el 10 de Marzo de 2018, de <http://www.efdeportes.com/efd63/metodo.htm>
- Rubio, L. (2008). *La psicomotricidad en la escuela (De 0 a 16 años)*. Madrid: Dossat 2000.
- Simón, E. A. (2010). *Desarrollo cognitivo y motor*. Madrid: Editex.
- Webscolar. (2011). *Etapas de la metodología de la investigación*. Recuperado el 25 de septiembre de 2017, de <file:///C:/Users/User/Downloads/etapas-de-la-metodologia-de-la-investigacion.pdf>