



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA CULTURA FISICA**

**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Investigación previo a la  
Obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,  
Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

---

**“LA DANZA EN EL MEJORAMIENTO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS  
NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO Y OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL  
BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE COTOPAXI”, DEL  
CANTÓN PUJILÍ”**

---

**AUTOR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

**TUTOR:** Licenciado Edgar Marcelo Medina Ramírez Magister

**AMBATO - ECUADOR**

**2017**

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O  
TITULACIÓN  
CERTIFICA:**

Yo, Magister: Edgar Marcelo Medina Ramírez con C.I.1801819457 , en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA DANZA EN EL MEJORAMIENTO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO Y OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE COTOPAXI”, DEL CANTÓN PUJILI”, desarrollado por el egresado Jendry Patricio Carvajal Rubio, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

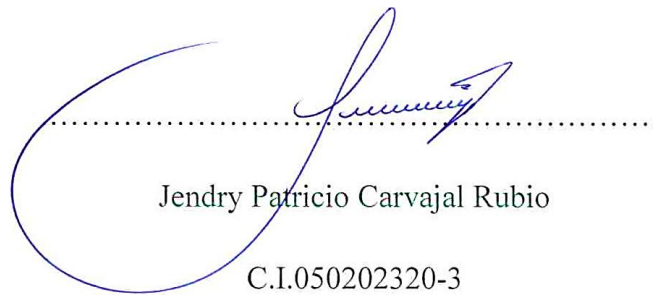


Magister: Edgar Marcelo Medina Ramírez C.I. 1801819457

**TUTOR**

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, 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.



Jendry Patricio Carvajal Rubio  
C.I.050202320-3

**AUTOR**  
**AUTOR**

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA DANZA EN EL MEJORAMIENTO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO Y OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE COTOPAXI”, DEL CANTÓN PUJILI”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Jendry Patricio Carvajal Rubio

C.I.050202320-3

**AUTOR**

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y  
DE LA EDUCACIÓN:**

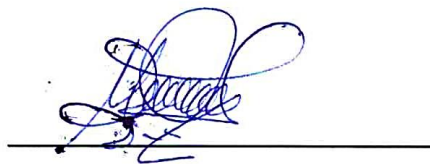
La Comisión del estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA DANZA EN EL MEJORAMIENTO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO Y OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE COTOPAXI”, DEL CANTÓN PUJILI”, presentada por el Sr. Jendry Patricio Carvajal Rubio, egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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



Mg. Santiago Ernesto Garcés Durán

**MIEMBRO**



Mg. Segundo Víctor Medina Paredes

**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Al creador de todas las cosas, el que me ha dado fortaleza para continuar con mis estudios, a mi familia en general, porque me han brindado su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos. A mi madre que me dio la vida, la cual a pesar de haberla perdido a muy temprana edad, ha estado siempre cuidándome y guiándome desde el cielo.

***Jendry Patricio Carvajal Rubio***

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida, a mi esposa, a mis hijos por su apoyo incondicional y por demostrarme la gran fe que tienen en mí; gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

***Jendry Patricio Carvajal Rubio***

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

| <b>A.PÁGINAS PRELIMINARES</b>                                                   | <b>Pág.</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Portada .....                                                                   | i           |
| Aprobación del Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación.....                | ii          |
| Autoría de la Investigación .....                                               | iii         |
| Cesión de Derechos de Autor .....                                               | iv          |
| Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:..... | v           |
| Dedicatoria.....                                                                | vi          |
| Agradecimiento.....                                                             | vii         |
| Índice General De Contenidos .....                                              | viii        |
| Índice de Cuadros .....                                                         | xi          |
| Índice de Gráficos .....                                                        | xii         |
| Resumen Ejecutivo .....                                                         | xiii        |

## **B TEXTO**

|                    |   |
|--------------------|---|
| Introducción ..... | 1 |
|--------------------|---|

### **CAPÍTULO I EL PROBLEMA**

|                                                       |   |
|-------------------------------------------------------|---|
| 1.1 Tema.....                                         | 2 |
| 1.2 Planteamiento del Problema.....                   | 2 |
| 1.2.1 Contextualización .....                         | 2 |
| Árbol De Problemas.....                               | 4 |
| 1.2.2 Análisis Crítico .....                          | 5 |
| 1.2.3 Prognosis.....                                  | 6 |
| 1.2.4. Formulación del Problema.....                  | 6 |
| 1.2.5. Preguntas Directrices .....                    | 6 |
| 1.2.6. Delimitación del Objeto de Investigación ..... | 7 |
| 1.3. Justificación .....                              | 7 |
| 1.4. Objetivos.....                                   | 8 |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 1.4.1. General.....     | 8 |
| 1.4.2. Específicos..... | 8 |

### **CAPÍTULO III**

#### **MARCO TEÓRICO**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Antecedentes Investigativos .....                     | 9  |
| 2.2. Fundamentación Filosófica.....                        | 10 |
| 2.3. Fundamentación Legal.....                             | 11 |
| Cápitulo Único.....                                        | 11 |
| 2.4. Categorías Fundamentales .....                        | 13 |
| .....                                                      | 13 |
| Constelación de Ideas: Variable Independiente.....         | 14 |
| Constelación de Ideas: Variable Dependiente .....          | 15 |
| 2.4.1. Conceptualización de la Variable Independiente..... | 16 |
| 2.4.1.1. Actividad Física .....                            | 16 |
| 2.4.1.2. Educación Física .....                            | 28 |
| Concepto .....                                             | 39 |

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA**

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 3.1. Enfoque Investigativo .....                    | 50 |
| 3.2. Modalidad Básica de la Investigación .....     | 50 |
| 3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental ..... | 50 |
| 3.2.2. Investigación de Campo.....                  | 50 |
| 3.3.- Nivel o Tipo de Investigación .....           | 50 |
| 3.3.1 Exploratoria .....                            | 51 |
| 3.3.2 Descriptiva .....                             | 51 |
| 3.3.3. Correlacional.....                           | 51 |
| 3.4. Población y Muestra .....                      | 51 |
| 3.5.- Operacionalización de las Variables .....     | 52 |
| Variable Dependiente: Expresión Corporal .....      | 53 |
| 3.6. Recolección de Información .....               | 54 |
| 3.7. Procesamiento y Análisis.....                  | 55 |

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 4.1. Análisis e Interpretación de los Resultados ..... | 56 |
| Encuesta Realizada a los Estudiantes .....             | 56 |
| 4.3. Verificación de la Hipótesis.....                 | 66 |

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 5.1 Recomendaciones ..... | 71 |
| Bibliografía .....        | 72 |

## **ARTÍCULO CIENTÍFICO**

## ÍNDICE DE CUADROS

|                                                 | Pág. |
|-------------------------------------------------|------|
| Cuadro 1. Población y Muestra.....              | 51   |
| Cuadro 2. Variable Independiente .....          | 52   |
| Cuadro 3. Variable Dependiente.....             | 53   |
| Cuadro 4. Plan de Recolección .....             | 54   |
| Cuadro 5. Pregunta 1 .....                      | 56   |
| Cuadro 6. Pregunta 2.....                       | 57   |
| Cuadro 7. Pregunta 3 .....                      | 58   |
| Cuadro 8.Pregunta 4.....                        | 59   |
| Cuadro 9. Pregunta 5.....                       | 60   |
| Cuadro 10. Pregunta 6.....                      | 61   |
| Cuadro 11. Pregunta 7.....                      | 62   |
| Cuadro 12. Pregunta 8.....                      | 63   |
| Cuadro 13. Pregunta 9.....                      | 64   |
| Cuadro 14. Pregunta 10 .....                    | 65   |
| Cuadro 15. Frecuenciaas Observadas .....        | 66   |
| Cuadro 16. Frecuensas Esperadas .....           | 67   |
| Cuadro 17. Comprobacion CHI 2 .....             | 67   |
| Cuadro 18 Tabla de Verificacion del CHI 2 ..... | 68   |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

|                                             | <b>Pág.</b> |
|---------------------------------------------|-------------|
| Gráfico 1. Árbol de Problemas .....         | 6           |
| Gráfico 2. Categorías Fundamentales .....   | 13          |
| Gráfico 3. Constelación de Ideas VI . ..... | 14          |
| Gráfico 4. Constelación de Ideas VD. ....   | 15          |
| Gráfico 5. Pregunta 1 .....                 | 56          |
| Gráfico 6. Pregunta 2 . .....               | 57          |
| Gráfico 7. Pregunta 3 .....                 | 58          |
| Gráfico 8. Pregunta 4 .....                 | 59          |
| Gráfico 9. Pregunta 5 .....                 | 60          |
| Gráfico 10. Pregunta 6 .....                | 61          |
| Gráfico 11. Pregunta 7. ....                | 62          |
| Gráfico 12. Pregunta 8 .....                | 63          |
| Gráfico 13. Pregunta 9. ....                | 64          |
| Gráfico 14. Pregunta 10. ....               | 65          |
| Gráfico 15 Campana de Gaus. ....            | 69          |

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**TEMA:** “LA DANZA EN EL MEJORAMIENTO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO Y OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE COTOPAXI”, DEL CANTÓN PUJILÍ”

**AUTOR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

**TUTOR:** Magister: Edgar Marcelo Medina Ramírez

**RESUMEN EJECUTIVO**

El presente trabajo investigativo es producto de la necesidad de mejorar la expresión corporal de los estudiantes mediante la aplicación de la danza en la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, para lo cual se aplicó instrumentos que recogen información importante para la comprobación de la hipótesis y el establecimiento de conclusiones y recomendaciones que llevan a proponer soluciones al problema detectado, lo cual permite a las autoridades, docentes y estudiantes recapaciten en el porqué de esta investigación, este trabajo se considera significativo al implementar a la danza como un método específico para mejorar el desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes, para el logro de los objetivos planteados es necesario la elaboración de un artículo académico, que es prioritario para resaltar el aporte que nos brinda la danza en el proceso de aprendizaje de cada uno de los elementos que son útiles para un correcto desarrollo psicomotor de los estudiantes, el mismo que al ser difundido proporcionará orientación para utilizar a la danza como una de las mejores estrategias para el desarrollo del esquema corporal; dentro del criterio que la danza es un arte que utiliza el cuerpo y sus expresiones no verbales como un elemento para promover la integración emocional, cognitiva y física de las personas que le

va a permitir al niño y la niña un mejoramiento progresivo en lo referente a la expresión corporal, además los docentes contar con una estrategia para aplicar como es en nuestro caso la danza la cual optimice el desarrollo corporal de los estudiantes, el trabajo se lo realizó con actividades lúdicas dentro del aula como fuera de ella, esto permite que el estudiante se familiarice con el entorno que lo rodea y lo aplica es su vida cotidiana.

**Descriptor:** La danza, expresión corporal, arte, esquema corporal, lúdico, estrategias, aprendizaje, entorno, psicomotor, método.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación refiere a: La danza en el mejoramiento de la expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, del cantón Pujilí.

**EN EL CAPÍTULO 1**, se desarrolló el problema de investigación; la contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación, delimitación en espacio y tiempo, justificación y planteamientos de objetivos tanto generales como específicos.

**EL CAPÍTULO 2**, corresponde al Marco Teórico de la Investigación y en él se señalan los antecedentes de estudio y su sustento filosófico, legal, axiológico, pedagógico, sociológico; además se recoge la fundamentación teórica a manera de enunciados de las dos variables investigadas.

**EN EL CAPÍTULO 3**, se presenta la metodología de la investigación y su forma de llevar el estudio con temas que sustentan el tipo y nivel de la misma, las técnicas e instrumentos, población y muestra, y la Operacionalización de las variables.

**EN EL CAPÍTULO 4**, análisis e interpretación de resultados. En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

**EN EL CAPÍTULO 5, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**, se describen las conclusiones y recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

**PAPER**, se realizó un artículo técnico el mismo que está estructurado así: título del trabajo, resumen, introducción, desarrollo de contenido la metodología, resultado, discusión, y conclusión con la ayuda de diferentes autores de publicaciones documentos científicos y bibliográficos.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema**

“LA DANZA EN EL MEJORAMIENTO DE LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO Y OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “PROVINCIA DE COTOPAXI”, DEL CANTÓN PUJILÍ”

#### **1.2 Planteamiento del problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

En el **Ecuador** sobre la danza se puede hablar con un concepto diferente de cada una de nuestras regiones, proponer un ambiente o presentar movimientos con el propósito de conseguir una estética determinada, no siempre tiene que contar una historia. Por otro lado, la danza se construye a través de pasos ya existentes y siempre codificados mientras que la danza ecuatoriana busca la innovación y la creación de nuevas formas de movimiento de acuerdo a la región que represente y a las necesidades del coreógrafo o el intérprete. La danza en nuestro país ha ido ganando cada día más adeptos, aún de acuerdo a nuestra idiosincrasia, tradiciones y cultura se impone una mayor divulgación y propagación de esta actividad en todo nuestro territorio, ya que contamos con las potencialidades necesarias para desarrollarla. En la actualidad la importancia que tiene el realizar ejercicio físico de una manera regular y controlada cumple un papel muy importante en el desarrollo cognitivo de los niños y niñas.

En el cantón **Pujilí** se práctica la danza en los numerosos sectores de la ciudad ayudando a la sociedad de docentes a ejercitarse por intermedio de la danza. Este dinamismo además de ser divertido y efectivo se puede realizar de manera proyectada, dirigida o simplemente se la hace de manera libre, lo mejor de hacer alguna actividad física es que no sólo se mantiene en forma sino que además mejora su expresión corporal y previene problemas de salud en los niños/as, al mismo

tiempo que mejora el sistema del cuerpo y mantiene las capacidades de los niños y niñas quienes practican la danza. Este dinamismo además de ser divertido y efectivo se puede realizar de manera proyectada, dirigido o simplemente se la hace de manera libre, lo mejor de la danza es que no sólo se mantiene en forma sino que además previene problemas médicos como es la obesidad, al mismo tiempo que mejora el sistema del cuerpo y mantiene las capacidades de las personas quienes practican la danza.

En la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” no se realiza danza para poder mantener y desarrollar la expresión corporal, debido a que los docentes no disponen del suficiente tiempo y una adecuada planificación, por eso es muy importante realizar una investigación para efectuar una programación apropiada conforme a cada una de las necesidades de los niños y niñas, además tener al personal docentes y a los estudiantes en una constante actividad física ayudando a examinar y desarrollar su expresión corporal.

Un factor definitivo que retrasa el desarrollo de la misma es la falta de conocimiento de la importancia que tiene la danza en la expresión corporal en los niños y niñas lo que incide en el desarrollo de un mejor rendimiento psicomotriz.

## Árbol de Problemas

### Efectos

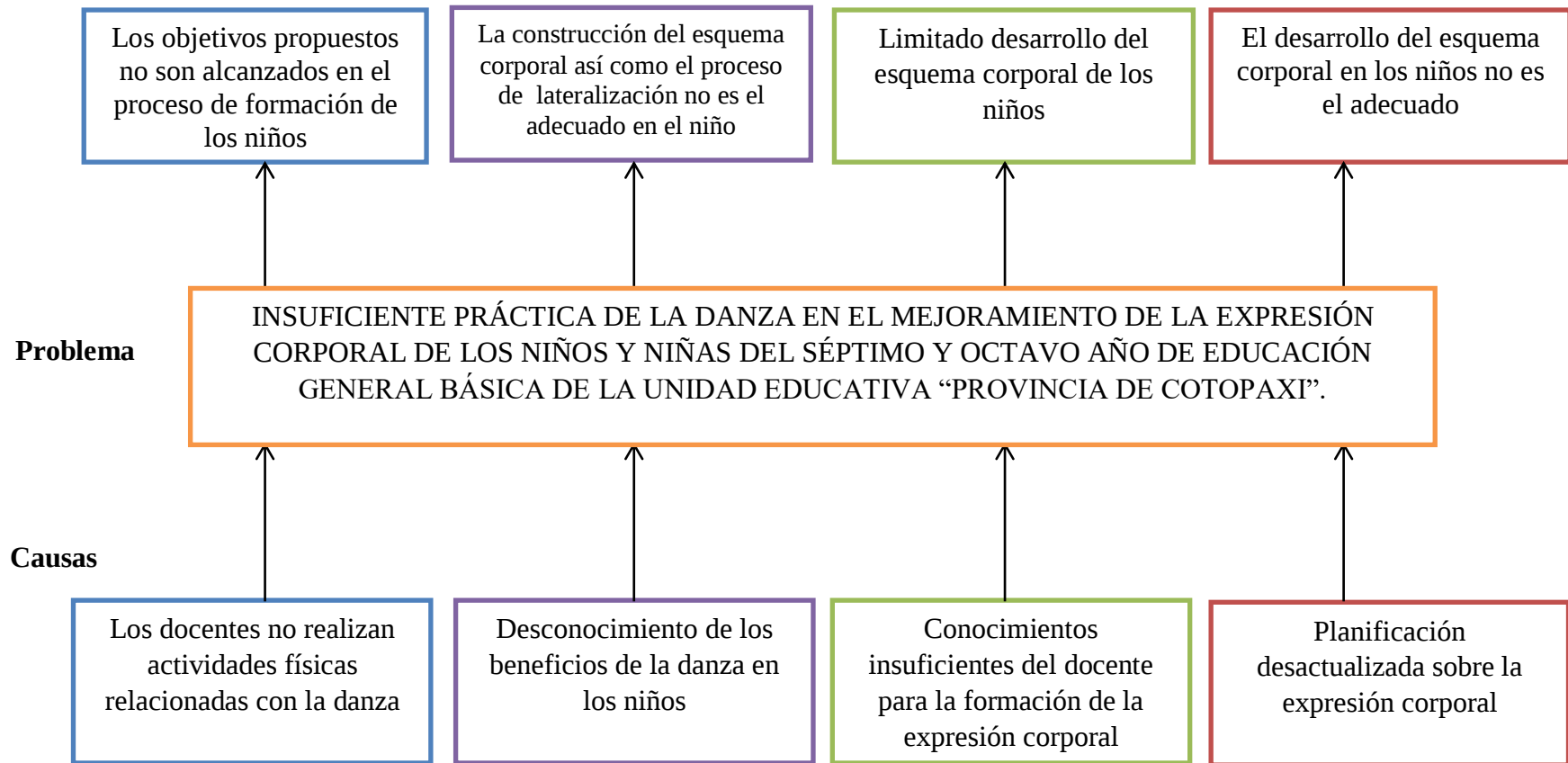


Gráfico N° 1: Árbol de Problemas  
Elaborado por: Jendry Patricio Carvajal Rubio

### **1.2.2 Análisis crítico**

Los docentes de Cultura Física no realizan actividades físicas relacionadas con la danza esto hace que los objetivos propuestos no sean alcanzados en el proceso de formación de los niños, esto hace que los conocimientos sean empíricos acerca de los métodos a utilizar, el desinterés por la actualización y la capacitación deportiva en la enseñanza de esta disciplina, dando como resultado el desconocimiento acerca de la preparación física general para el desarrollo del rendimiento físico.

El desconocimiento de los beneficios de la danza en los niños/as hace que la construcción del esquema corporal así como el proceso de lateralización no es el adecuado en el niño/a además la enseñanza educativa debe sustentarse científicamente para poder cumplir los procesos establecidos, caso contrario de cumplir con estos parámetros la enseñanza se convierte en empírica haciendo que las estrategias utilizadas no sean las adecuadas en la formación integral del niño.

Conocimientos insuficientes del docente para la formación del esquema corporal hacen que exista un limitado desarrollo del esquema corporal de los niños/as, haciendo que se convierta en una de las barreras que dan lugar a que los procesos de enseñanza no estén acorde a los inter-aprendizajes, tanto a nivel motor, afectivo y social de los niños/as, los mismos que son básicos dentro del proceso pedagógico, por lo tanto la utilización de estrategias educativas inadecuadas impiden asentar las bases de un desarrollo cognitivo.

Existen planificaciones desactualizadas sobre el esquema corporal esto trae como consecuencia que el desarrollo del esquema corporal en los niños no sea el adecuado, además provoca dificultad en el dominio de las nociones espaciales, temporales, de lateralidad relativas al cuerpo es decir impide que los niños y niñas adquieran experiencias de aprendizaje donde exploren e investiguen para así poder superar y transformar situaciones de conflicto, enfrentarse a las limitaciones, relacionarse con los demás, conocer y oponerse a sus miedos, asumir roles, disfrutar del juego en grupo y expresarse con libertad a nivel educativo y social.

### **1.2.3 Prognosis**

Si este problema no se puede solucionar de una manera adecuada, tendremos niños con problemas en el desarrollo de su motricidad, inconvenientes en su coordinación motriz afectándose su desarrollo muscular además problemas de equilibrio, escritura, difíciles de solucionar. El esquema corporal al no ser desarrollado correctamente va a causar un impacto en muchas áreas de la vida y el desarrollo general del niño. Un niño que tiene problemas con su psicomotricidad, puede tener dificultades para definir una imagen positiva de sí mismo, haciendo así más difícil su relación con los demás.

Al transmitir los conocimientos el docente sigue como un ente pasivo, no es proactivo y al no utilizar técnicas novedosas con los niños para su correcto desarrollo se va a presentar diversos inconvenientes en las áreas corticales, esto hace referencia a la coordinación de las funciones neurológicas, esqueléticas y musculares utilizadas para producir movimientos precisos y no se va a fortalecer el desarrollo del esquema corporal de los niños/as.

### **1.2.4. Formulación del problema**

¿Cómo interviene la danza en el mejoramiento de la expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, del cantón Pujilí?

### **1.2.5. Preguntas Directrices**

- ¿Los niños y niñas practican danza en la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi” y está acorde a su edad?
- ¿De qué manera el docente desarrolla la expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”?
- ¿Cuáles son las novedades que se registran en la investigación de campo que contribuyan para generar conclusiones y recomendaciones para las autoridades de la Institución con el fin de solventar el problema?

### 1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

**Campo:** Educativo

**Área:** Cultura Física

**Aspecto:** Danza / Mejoramiento Expresión Corporal

**Delimitación Espacial:** La presente investigación se realiza con los niños y niñas del séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, del cantón Pujilí.

**Delimitación Temporal:** Este problema será estudiado en el periodo 2016-2017

**Unidades Observadas:** autoridades, docentes, niños, niñas y padres de familia.

### 1.3. Justificación

La presente investigación es de gran **interés** debido a que la danza ocupa un lugar importante en la educación y desarrollo del niño/a, debido a que está demostrado con investigaciones que, sobre todo en la primera infancia, hay una gran interdependencia en los desarrollos motores, afectivos e intelectuales.

La **importancia** radica en que la danza ayuda al niño/a en el desarrollo autónomo y de su personalidad, así como en las áreas de lo cognitivo, afectivo, social. El progreso de las habilidades básicas se puede asociar al aumento de capacidad que acompaña al crecimiento y desarrollo del niño/a, en el momento en que este está capacitado por su desarrollo.

Resulta **novedoso** para las autoridades, docentes y niños/as porque están adquiriendo conocimientos nuevos y significativos sobre la danza, los mismos que se pondrán en práctica con la utilización de las técnicas y métodos correctos con el propósito de evitar que el desarrollo evolutivo de cada uno de los niños/as se afecte.

Con este trabajo los **beneficiarios** directos son las autoridades, docentes, padres de familia y en especial los niños/as de la Unidad Educativa, que tienen la oportunidad de practicar la danza de una forma diferente con conocimientos básicos y técnicos de su cuerpo y sus potencialidades que puede desarrollar, ayudando a la expresión corporal y motriz de los niños/as.

El **impacto** que causará esta investigación logra que los niños/as se desenvuelvan con seguridad dentro del ámbito educativo, facilitando de esta manera la construcción efectiva de su propio conocimiento en el desarrollo motor y cognitivo de los niños/as, la adquisición de esta habilidad es un hecho trascendente en el desarrollo psicomotor del niño pues amplia enormemente el espacio en que se desenvuelve, proporcionándole infinitos estímulos, de hecho, al referirnos a la evolución de la percepción espacial, en función del grado de desarrollo motor de los niños/as.

Es **factible** porque se cuenta con el apoyo y la autorización de la Institución que permitirá realizar el trabajo investigativo, teniendo cercanía con las personas involucradas en este fenómeno y a quienes está dirigido el proyecto. Se cuenta adicionalmente con centros de apoyo de información bibliográfica la cual permitirá investigar sobre las dos variables haciendo posible la búsqueda de lo esencial para el marco teórico.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. General**

Determinar si la danza mejora en la expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, del cantón Pujilí.

##### **1.4.2. Específicos**

- Investigar si los niños y niñas practican danza en la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.
- Analizar cuál es el nivel de expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”.
- Presentar los resultados de la investigación de la danza en el mejoramiento de la expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, del cantón Pujilí. El cual responde a dar solución al problema planteado.

### **CAPÍTULO III**

#### **MARCO TEÓRICO**

##### **2.1. Antecedentes investigativos**

Con el fin de contextualizar el estado actual de la investigación relacionada con las variables de estudio, se identificaron temas similares en diferentes repositorios de bibliotecas, encontrándose entre los más relevantes:

Godoy, J. (2012), en su tema de investigación: La danza y su incidencia en el desarrollo deportivo de los niñas de séptimo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa, concluye que:

Las niñas no acuden regularmente y disciplinadamente a las clases de educación física, por lo que se encuentran en una edad que están entrando a la etapa de la pubertad, además las niñas no se motivan en las clases de educación física. El mantenimiento de la psicomotricidad es indispensable en la etapa de la niña ya que por medio de la preparación física ellas pueden mejorar su calidad de vida y alcanzar logros para su establecimiento.

Taco, P. (2012), en su tema de investigación: Las actividades lúdicas y su incidencia en la expresión corporal en los niños y niñas de primer grado de Educación General Básica de la Escuela Fiscal Mixta “Carlos Aguilar”, parroquia Cumbayá, cantón Quito, provincia Pichincha, Universidad Técnica de Ambato, concluye que:

Las maestras parvularias se encuentran limitadas en la aplicación de las actividades lúdicas tanto por material como a la vez por el espacio físico no adecuado. Las docentes parvularias debido al excesivo número de discentes por aula que mantienen a su cargo no pueden detectar todos y cada uno de los problemas de la fluidez del lenguaje que atraviesan los niños/as teniendo como resultado el no tratamiento adecuado para cada uno de los diversos casos.

## **2.2. Fundamentación filosófica**

El proyecto está basado en el paradigma crítico – propositivo, el mismo que concibe a la realidad como algo cambiante, en este caso reconocemos a la danza y la expresión corporal como algo que está en constante transformación. En momentos la danza, al igual que la expresión corporal podría tornarse estáticas dentro del estudio pero eso no quiere decir que su condición sea ésta.

Conocer la temática y sus posibles causas para la realización de este proyecto, tener conocimiento sobre todos los beneficios de la danza en el mejoramiento de la expresión corporal, contar con un instrumento metodológico fundamental que nos permita mejorar la expresión corporal, darán lugar a que la planificación de clases y sus contenidos conformen una relación directa para mejorar el desarrollo de los niños y niñas.

Las necesidades y requerimientos de la sociedad, profesores de Educación Física es fundamental para la realización del presente proyecto porque, la importancia de realizar una planificación, es para desarrollar un trabajo con algunas ventajas, seguridad, orden, variedad y eficiencias para mejorar la expresión corporal por intermedio de la danza.

La investigación está inmersa en la teoría del problema porque la sociología se ocupa de las dificultades de la sociedad y no cabe duda de que todo aquel que reflexione acerca de la misma y la estudie forma parte de ella. Pero con mucha costumbre en la reflexión sobre uno mismo se suele permanecer en un estado en el que se es consciente de uno sólo como alguien.

En esta investigación se considera que el estudio de los valores son fundamentales y muy significativos en la sociedad, porque forman al estudiante con buenos valores, esto es primordial para el desarrollo del niño/a, en virtud de que le permitirá crecer en un ambiente donde hay amistad, sinceridad, honestidad respeto y puntualidad, de esta manera estamos formando el cuerpo y la mente a través de una enseñanza adecuada.

## **2.3. Fundamentación legal**

### **CÁPITULO ÚNICO**

#### **LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

##### **Título 3 capítulo único**

Art. 1.- Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2.- Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

- a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación;
- b) Proveer los recursos económicos e infraestructura que permitan masificar estas actividades;
- c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas;
- d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales

Art. 52.- Esta Ley, consagra el aporte a través de la teoría del Fútbol para el fomento y desarrollo del deporte escolar, colegial y especial, de acuerdo a lo que se establezca reglamentariamente para ello.

La práctica de la educación física, la cultura física, deporte formativo y recreación es obligatoria en los niveles pre-primario, medio y superior.

La educación física, deportes y recreación serán coordinados entre la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación, el Ministerio de Educación y Cultura y el Consejo Nacional de Universidades y Escuelas Politécnicas.

## 2.4. Categorías Fundamentales

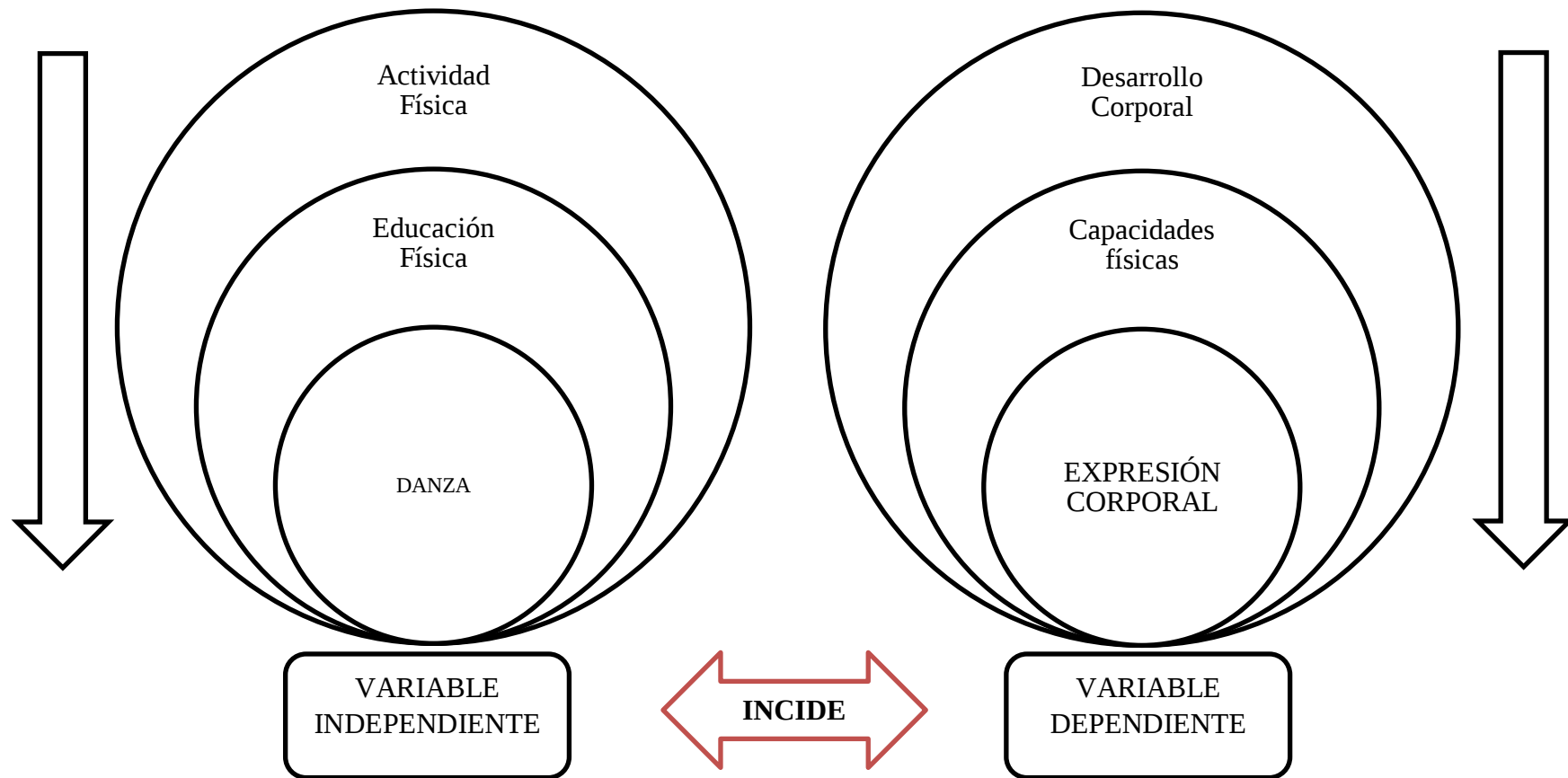


GRÁFICO N° 2: Categorías Fundamentales

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Jendry Patricio Carvajal Rubio

**Constelación de ideas: Variable Independiente**

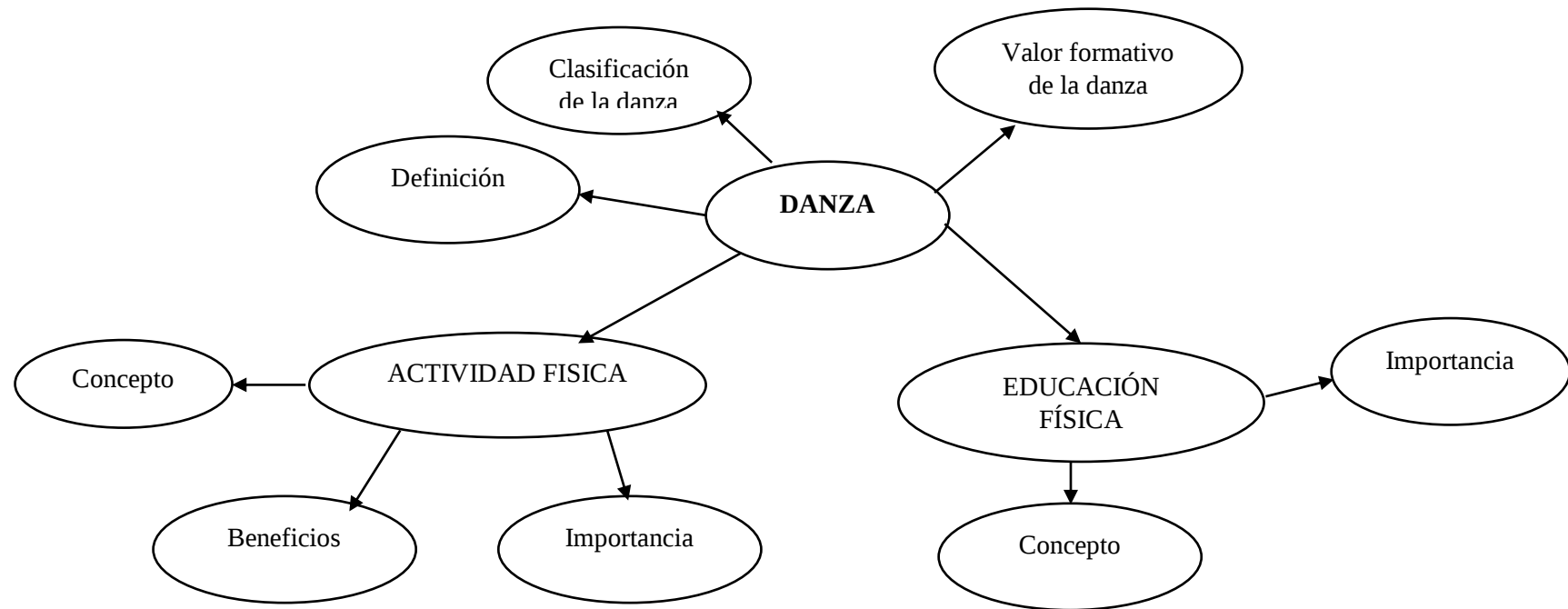


GRÁFICO N° 3: Constelación de Ideas VI

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Jendry Patricio Carvajal Rubio

**Constelación de Ideas: Variable Dependiente**

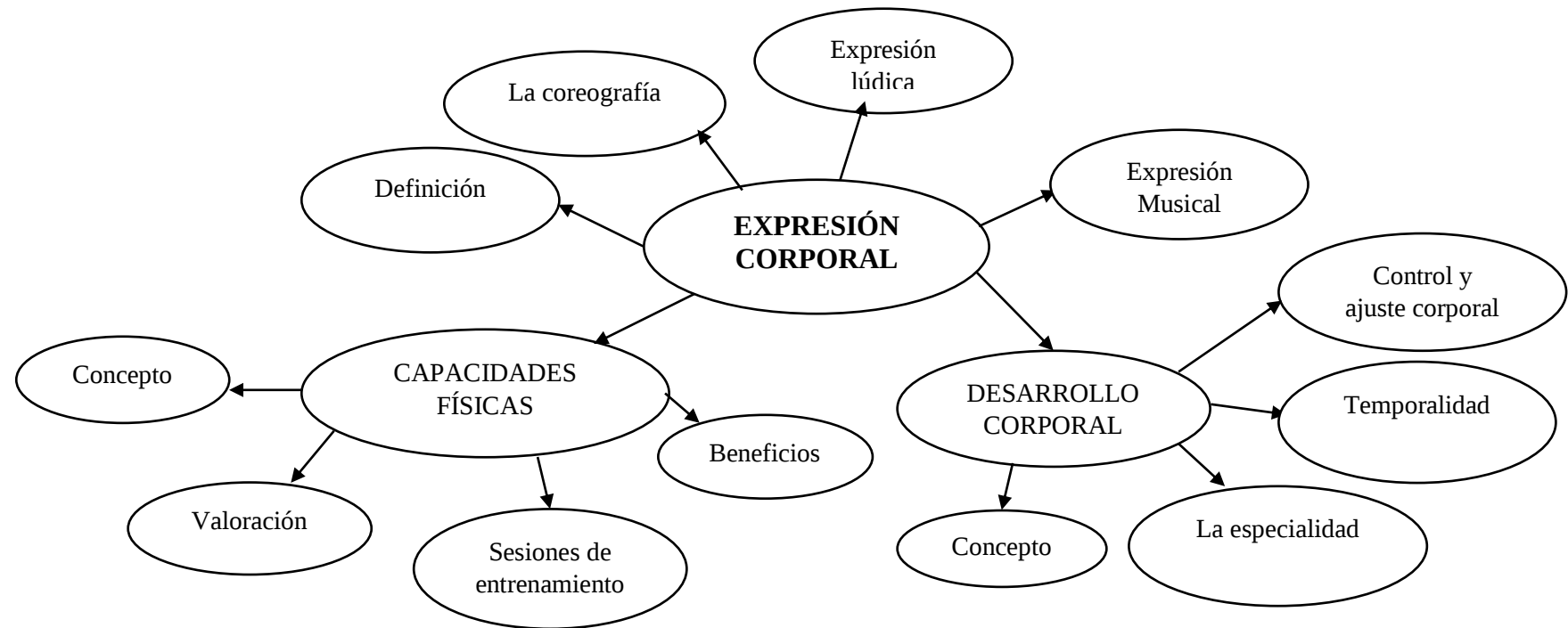


GRÁFICO N° 4: Constelación de Ideas VD

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Jendry Patricio Carvajal Rubio

## **2.4.1. Conceptualización de la variable independiente**

### **2.4.1.1. Actividad física**

#### **Definición**

La actividad física en la actualidad está inmersa en varias disciplinas deportivas y educativas como por ejemplo: natación, fútbol, baloncesto, tenis entre otras, es por esta razón que esta disciplina debe desarrollarse de una manera eficiente y beneficiosa para todas las personas jóvenes o adultas.

*Serraet. al. (2006), menciona que la Actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir. Engloba actividades de baja intensidad, como bajar escaleras, jugar o pasear, hasta otras más extenuantes como realizar una maratón.*

*Tal como la define Caspersen, la actividad física implica todo movimiento corporal capaz de producir un gasto energético por encima del metabolismo basal. Para facilitar el estudio o catalogación de la misma, la actividad física se suele definir según el ámbito en el que se realice: en el trabajo, en el tiempo libre, en los desplazamientos y en casa (cuidado de la casa, atención a los niños, ancianos, entre otros).*

En esta perspectiva, podemos decir que el ejercicio físico es toda aquella actividad física planificada y estructurada que se practica con el objetivo o intención de mejorar varios aspectos de la condición física de cada individuo. Es por eso, que entendemos por condición física, al desarrollo de las capacidades físicas básicas como:

- Resistencia cardiovascular
- Flexibilidad
- Fuerza muscular
- Equilibrio y coordinación
- Desarrollo cognitivo o intelectual

## **Beneficios**

La práctica de esta disciplina trae consigo varios beneficios tanto para el cuerpo físico como para la parte cognitiva del ser humano llevándolo a un desarrollo adecuado y eficiente en su etapa de vida.

*Según indica Bouchardet. Al (1991), manifiesta que la práctica de actividad física incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y coordinación de los jóvenes. Este aspecto beneficia a la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta.*

De esta manera, podemos señalar que la actividad física es importante y beneficiosa para el mantenimiento y desarrollo físico, cognitivo y social de los niños, jóvenes y adultos, además previene de enfermedades a todas las personas de cualquier edad. La actividad física colabora a la prolongación de la vida y al mejoramiento de su calidad, a través de los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido respaldadas por investigaciones científicas.

### **Beneficios fisiológicos**

- La actividad física reduce el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Asiste a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Refuerza los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Tonifica los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

### **Beneficios psicológicos**

- La actividad física aumenta el estado de ánimo y rebaja el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, además, aumenta el auto estima y proporciona bienestar psicológico.

## **Beneficios sociales**

- Fomenta la sociabilidad
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

## **Importancia**

La realización regular y sistemática de esta disciplina ha demostrado ser una práctica sumamente importante como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos por su gran impacto en la salud de las personas.

Citando Antonio et. Al (2014), considera que la actividad física ha probado ser eficaz en la prevención, tratamiento y recuperación de un importante número de entidades clínicas como son: la obesidad, la hiperlipidemia, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis, la artrosis, los tumores malignos, las infecciones renales, las musculares, el asma bronquial y las enfermedades mentales. Se ha utilizado con éxito en la lucha contra el estrés y las drogas dependencias.

De este modo, la actividad física históricamente ha sido vista como un antecedente significativo en la vida de los pueblos y comunidades del mundo gracias al gran impacto que tiene en la salud de las personas.

En épocas antiguas, el humano debía subsistir en entornos desfavorables, donde dominaba la ley del más capaz, por lo cual debían desplegarse y sostenerse en buen estado físico, con el transcurso de los tiempos esta obligación de capacidad física dejó de ser importante y el ser humano se ha ido acostumbrando a trabajos contrarios a su esencia, que le han conducido a conservarse inactivo físicamente.

Posteriormente la actividad física estuvo vinculada a las prácticas guerreras por la conquista de tierra, en distintas instancias la actividad física era juzgada como una regalía del cual solo podían deleitarse la realeza y para el sobrante de las personas, la actividad física se simplificaba a las o la práctica vinculada con sus tareas cotidianas y laborales de aquellos tiempos. Además en épocas antiguas por el siglo

XIX existían personas quienes juzgaban a los que realizaban la actividad física como personas vagas o perezosas quienes obstaculizaban en el desarrollo de diferentes actividades y es empezando el año de 1913 y 1919 donde empieza a otorgar ciertas consideración es a la evolución del sector psicomotor de las personas, con la integración de la cultura física como materia al currículo escolar.

Con el transcurso de los tiempos, la actividad física comienza a poseer diferentes etapas como por ejemplo:

- Individualmente, favorecer la salud corporal, estética y cognitiva de los estudiantes y comunidades enteras.
- Generalmente, se ha desarrollado la práctica de la actividad física como exhibición lucrativa promovida por el progreso tecnológico de comunicaciones.

### **Tipos de Actividad Física**

Se menciona a las diferentes formas de actividades físicas que pueden ejecutarse en el transcurso del día. En la antigüedad la actividad física se resumía al gasto energético debido al requerimiento del trabajo con la que convivían las personas, puesto que realizaban largas jornadas laborales conduciéndolos a un esfuerzo físico importante. En la actualidad, el trabajo se ha establecido en una actividad primordial. Además la actividad física en el tiempo libre o de ocio comúnmente conocido debería suponer el gasto energético más importante del día debido a que en ese momento no tiene ninguna responsabilidad laboral.

Como expresa Serraet. Al (2006), la actividad física engloba un abanico de actividades muy amplio, desde programas de ejercicio planificados hasta actividades no estructuradas como pasear, correr. Es importante registrar el tipo de actividad física realizada, por sus distintas implicaciones en la salud .En el caso de los niños/as, aspectos relacionados con la actividad física como son la fuerza de la gravedad y contracción muscular son fundamentales en el pico de desarrollo de masa ósea.

En los niños/as y jóvenes las actividades físicas se dividen entre el juego espontaneo y el juego estructurado como por ejemplo la práctica de un deporte específico tales como: futbol, baloncesto, voleibol entre otros, dando lugar a una

gran variación de actividades entre las dos categorías alcanzando un equilibrio para mejorar la capacidad tanto intelectual como física en los niños/as y jóvenes. Es por eso, que la actividad física se la puede clasificar por la base de sus ejercicios en:

**Ejercicio isotónico.-** Es la contracción de grupos musculares contra una resistencia baja con un tiempo extenso, como por ejemplo podemos citar el correr, el nadar o el practicar gimnasia artística o rítmica. El ejercicio isotónico es provechoso en el sistema cardiovascular porque incrementa la dosis de sangre que bombea el corazón y beneficia a la proliferación de pequeños vasos que trasladan el oxígeno a los músculos, todas estas variaciones admiten una actividad física continua y prolongada. Un ejemplo de esta forma de ejercicios son los aeróbicos, el cual es un planteamiento de ejercicios establecido para acrecentar las condiciones cardiovasculares. Un planteamiento general de aeróbicos puede acrecentarla destreza o capacidad del organismo de asimilar el oxígeno con eficiencia, lo que acrecienta la energía e incrementa la resistencia. Para obtener el enorme provecho de tal ejercicio, además cabe recalcar que los ejercicios aeróbicos deben ejecutarse de 3 a 5 veces por semana, en etapas de 15 minutos.

**Ejercicio isométrico.-** los músculos se desplazan y son sometidos con trauma resistencia elevada en un tiempo corto, como por ejemplo al empujar o tirar de un objeto inamovible. El ejercicio isométrico es recomendado para perfeccionar los músculos largos, además incrementa el grosor de las fibras musculares y su capacidad de acumular glucógeno, para las células musculares. Estas formas de ejercicios tiene la intención aumentar la fuerza muscular, un ejemplo común de este tipo de ejercicio es el trabajo que se realiza con las máquinas y el levantamiento de pesas.

### **Intensidad**

La intensidad se puede definir como a la velocidad a la que se realiza la actividad o la dimensión del esfuerzo dado para realizar un ejercicio o actividad específica.

*Teniendo en cuenta a Serraet. Al (2006), manifiesta que la intensidad puede expresarse en términos absolutos o relativos, o bien como el*

*volumen total de actividad física o el gasto energético asociado a la misma en un periodo de tiempo determinado.*

La intensidad suele clasificarse categóricamente como: ligera, moderada o vigorosa

**Intensidad ligera.-** La actividad física es ligera cuando se aplica un 10% o hasta un 30% de la energía como por ejemplo: en una caminata

**Intensidad moderada.-** Requiere o solicita un esfuerzo moderado que acelera de forma evidente el ritmo cardiaco como por ejemplo: caminar a paso rápido, danza, juegos y deportes con niños/as y paseos con animales domésticos.

**Intensidad vigorosa.-** Se requiere una gran cantidad de esfuerzo provocando una respiración rápida y un aumento de la frecuencia cardiaca de la persona como por ejemplo: aeróbic, natación y juegos competitivos como (fútbol, baloncesto, voleibol).

### **Frecuencia**

En la realización de actividades físicas la frecuencia varía de acuerdo a la edad y estado físico de la persona, es por ello que es necesario trabajar con responsabilidad y a conciencia.

Desde la posición, al (2006), enfatiza que para la frecuencia en la actividad física se deberá registrar el número de sesiones que se realizan por día, mes, o año tal como se ha comentado, la naturalidad del juego y del esfuerzo en los niños/as dificulta su registro, por lo que se requiere un instrumento de medida específica. De este modo, no pueden utilizar los mismos métodos de evaluación que en la población adulta, puesto que se analiza un modelo de conducta ya estructurado, en los niños/as el objetivo es registrar la acumulación de actividad física que realiza a lo largo del día.

Existen varios métodos para medir entre los cuales se pueden citar:

- El método directo: en el cual se utilizan como por ejemplo podómetros o acelerómetros debido a la variación interindividual del comportamiento, el

registro tendrá que durar más de 2 días para obtener conclusiones acertadas en los niños/as.

- El método indirecto: en el cual se utilizan instrumentos como un cuestionario de actividad física, en este método el niño tiene dificultades para recordar la actividad física que realizó durante un cierto periodo de tiempo.

### **Duración**

Para la duración de la actividad física, tenemos que tomar en cuenta tanto la frecuencia e intensidad dado que nos permitirá calcular el gasto energético diario que exige en cada persona. La duración y la frecuencia son variables de difícil medición en la población infantil y juvenil ya que debido a su edad varía la duración por que su energía a la hora de la práctica es más compleja que la de un adulto donde podemos tener rangos establecidos y más generales.

### **Efectos generales de la actividad física**

Varios estudios a través de los años han demostrado los efectos beneficiosos de la actividad física para la salud de las personas, mejorando su estilo de vida de manera sustancial con el fin de obtener una vida adecuada y tranquila.

Según Casimiro (2001), destaca que una práctica de actividad físico deportivas realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludable por sus beneficios con los hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol.

En ese mismo contexto podemos decir que el ejercicio ejerce dominio sobre muchos sistemas y funciones orgánicas. Además, los expertos reconocen que el ejercicio sirve de palanca para disminuir la presencia de factores de riesgo.

Es preciso meditar que la realización de actividad física permite un mejor control de la ingesta calórica, lo que tiene como objetivo en una disminución del sobre peso y produce una mejora sensible en la calidad de vida.

Los principales efectos identificados sobre los principales aparatos y sistemas del organismo son:

### **Sistema musculo-esquelético**

Como plantea Becerro (1989), considera que los niños incluidos en programas deportivos y actividades físicas alcanzan, por lo general, mayor estatura que aquellos niños/as que no practican de estas actividades.

Es por ello, que la ejecución de esta disciplina trae mejoras sustanciales en la coordinación neuro muscular y la velocidad de contracción muscular. Además el sistema de neuro transmisión se vuelve más eficaz, realizando el ejercicio de contracción muscular más efectivo y en menor tiempo.

De esta manera, la actividad física nos proporciona relajación, resistencia, rendimiento, fortaleza y flexibilidad muscular.

Desde el punto de vista de Ramírez (2004), la actividad física mejora el deslizamiento de las carillas articulares, reduciendo el frotamiento de las mismas y el consumo energético. Además aumenta la elasticidad muscular, el fortalecimiento de cartílagos, ligamentos, tendones y huesos además.

En esta perspectiva, indudablemente el sistema musculo- esquelético juega un importante papel en el desenvolvimiento de las actividades físicas normales de las personas, puesto que su adecuado funcionamiento está estrechamente relacionado al buen vivir, este sistema es aquel que nos permite un sostenimiento en las labores cotidianas y una de ella es la educación la cual está presente cada día en la vida de las personas por ende se debe dar la importancia que se merece en su cuidado y fortalecimiento, para esto se deben planificar programas de actividades físicas en caminadas al cumplimiento de estos objetivos tanto corporales como cognitivos de las personas.

## **Sistema cardiovascular**

Según Morrow (1994), plantea que con una actividad moderada diaria de unos 30 minutos, se pueden prevenir los procesos degenerativos, que pueden llevar a la arteriosclerosis o la hipertensión, que ya comienza a producirse desde la infancia. En otras palabras, el sistema cardiovascular es uno de los más importantes medios para poder transportar el oxígeno al cuerpo humano a cada una de sus células y de manera especial es el medio por donde se oxigena al cerebro a cada una de las neuronas que se encargan de realizar la sinapsis adecuada que permite un mejor funcionamiento cerebral en donde se procesa los estímulos y se dan las mejores respuestas orgánicas e intelectuales.

De esta manera podemos decir que mediante la práctica de esta disciplina tendremos varios beneficios a nivel cardiovascular entre ellos tenemos:

- ☐ Disminución en la frecuencia cardiaca de reposo
- ☐ Reducción en la presión arterial
- ☐ Disminución en la formación de coágulos dentro de las arterias y por ende el riesgo de infartos y de trombosis cerebrales.

## **Sistema endocrino y metabolismo**

Simón Morton (1994), expresa que el ejercicio aeróbico junto con una correcta alimentación (baja de grasas saturadas), reduce los niveles de colesterol, triglicéridos y colesterol total, como así lo demuestran los estudios realizados.

En esta perspectiva, podemos decir que colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol “malo” con aumento del colesterol “bueno”.

En general, una sola serie de ejercicio de duración moderada, a largo plazo provoca un aumento de 4-6mg en los niveles de colesterol “bueno” en hombres y mujeres.

En las mujeres, se sugiere que un entrenamiento con intensidad moderada, realizado aproximadamente al 55% de la máxima frecuencia cardiaca puede ser tan

efectivo para incrementar los niveles de colesterol “bueno”, como un entrenamiento con mayores intensidades.

Entre los beneficios podemos decir que:

- ☐ Aumenta la capacidad de utilización de oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- ☐ Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y una menor necesidad de exigencias de trabajo cardiaco.
- ☐ Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso y mantenimiento del peso ideal, mejorando la apariencia física en general.
- ☐ Aumenta el consumo de glucosa por los tejidos corporales, especialmente los músculos, disminuyendo los niveles de glucemia y por ende de diabetes.

Es por eso, que las células en el organismo son las responsables del buen funcionamiento de todos los órganos del cuerpo humano por lo mismo de su buen funcionamiento y desarrollo dependerá el buen estado del organismo o cuerpo, para lo cual se debe orientar a que estas cumplan adecuadamente con sus diversas funciones, es por eso que esta disciplina es uno de los mejores medios para alcanzar este buen funcionamiento.

### **Sistema nervioso**

Dicho por Poirier (2004), quien indica que el sistema nervioso es el aparato orgánico intermediario entre el mundo exterior y el mundo interior. Además es instrumento de las sensaciones, ofrece su cooperación indispensable en los fenómenos intelectuales y afectivos, transmite a los músculos el principio de los movimientos voluntarioso involuntarios, preside a las diversas reacciones simpáticas, a los actos nutritivos y secretorios y domina así las funciones de la economía en su totalidad.

Mejora la coordinación neuromuscular y de todas las funciones corporales necesarias para que esos músculos funcionen correctamente en una situación que básicamente demanda un mayor consumo de energía: aumento del flujo sanguíneo, el consumo de glucosa, la respiración, el ritmo cardíaco, la capacidad del sistema sensorial y propioceptivo.

El ejercicio ha demostrado ser un método excelente de protección frente a enfermedades neurodegenerativas, e incluso puede ayudar a disminuir su impacto. Mejora el funcionamiento de los organismos internos, de tal manera podemos darnos cuenta de la importancia que tiene la actividad física sobre el organismo en general y la capacidad de transformarlos procesos internos que se producen en el interior de los diferentes órganos para hacer funcionar de una manera eficiente al cuerpo humano.

### **Aparto respiratorio**

El aparato respiratorio favorece el aumento de las capacidades y volúmenes pulmonares, haciendo más efectivo los intercambios gaseosos con el medio ambiente. Esto es consecuencia de una mayor actividad de los músculos auxiliares de la respiración.

Desde la posición de Pérez (2010), agrega que el aparato respiratorio es fundamental debido a que la mayoría de los organismos vivos utilizan el oxígeno para su respiración, en el hombre el aparato respiratorio se extiende desde la zona situada justo por fuera de la nariz y la boca, a través de las vías aéreas y el tórax, hasta los alveolos, donde tiene lugar el intercambio respiratorio de gases. Su principal función es proporcionar oxígeno a nuestro cuerpo y expulsar al exterior el dióxido de carbono.

Además, podemos decir que la actividad física tiene un aumento en la capacidad funcional de los capilares pulmonares, autorizando una mayor y mejor propagación del oxígeno al torrente sanguíneo y del bióxido de carbono al medio ambiente.

Como bien se puede apreciar el aparato respiratorio es el canal de primera instancia por donde se inicia el intercambio gaseoso de oxígeno y bióxido de carbono que

permiten el buen desempeño funcional del organismo por lo que a través de la actividad física se han de determinar acciones que vayan a mejorar tal intercambio gaseoso con el fin de mejorar el rendimiento del estudiante en todo sentido tanto corporal como intelectual.

### **Salud mental**

Como expresa Milton Terris (1975), la salud es una etapa de bienestar físico, mental, social y de capacidad para funcionar y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad.

En el cerebro humano se desata la liberación de endorfinas, sustancias que fabrican sensación de bienestar, disminuye la ira, la ansiedad, el estrés, la depresión, la agresividad y la angustia además, una moderada competitividad en el deporte facilita, mecanismos psíquicos que son útiles posteriormente en la actividad diaria al desatar cambios en los hábitos de vida, en la actividad diaria, en la actitud personal, haciendo más optimistas y feliz a quien la práctica.

Según Bañuelos (1996), algunos autores relacionan la práctica sistemática de la actividad física con un efecto marcado de control sobre sí mismo y de las funciones corporales, lo que crea una mejor apreciación del estado de bienestar. Así mismo la motivación debe insertarse como un componente básico para verificar la consecuencia de la actividad física en la salud psicológica del niño.

En el caso de los adolescentes, sus situaciones diferente: el equilibrio emocional infantil por la protección familiar quedó atrás y comienzan conflictos internos y negativos como la rebeldía, el aislamiento, la búsqueda de identidad.

El adolescente valora en esta situación si la actividad física compensa tales sentimientos. Por ejemplo, para las señoritas el fracaso, la vergüenza.

### **Estrategias**

Como señala Halten (1987), “Es el proceso a través del cual una organización formula objetivos, y está dirigido a la obtención de los mismos. Estrategia es el medio, la vía, es el como para la obtención de los objetivos de la organización. Es el arte de entremezclar el análisis interno y la sabiduría utilizada por los

dirigentes para crear valores de los recursos y habilidades que ellos controlan. Para diseñar una estrategia exitosa hay dos claves: hacer lo que hago bien y escogerlos competidores que puedo derrotar. Análisis y acciones tan integrados en la dirección estratégica.”

Es por eso, que la actividad física no necesariamente se lo realiza en gimnasios, si no en cada momento de la vida diaria. Claro, influyen la falta de tiempo libre, las jornadas laborales o las horas inmóviles frente a un aparato electrónico, pero no podemos imponer un tipo de deporte o un tipo de actividad.

De esta manera se deberá desarrollar un modelo que promueva que el individuo tenga que mantenerse activo durante todo su ciclo de vida.

Así mismo, son importantes la motivación y capacitación. Ahora que nos enfrentamos al envejecimiento de la población, se requiere que los profesores de cultura física hagan actividad centrada, más que en la edad, en la funcionalidad y más focalizada.

Por eso tiene que ser personalizado, con facilidades económicas, de acceso, de conocimiento sobre la práctica de actividad física, normada, auto impuesta o dirigida en actividades grupales.

#### **2.4.1.2. Educación física**

##### **Concepto**

La cultura física en el pasar de los tiempos se ha convertido en una actividad indispensable para las comunidades de todos los países, tan grande ha sido su crecimiento que llegó a introducirse en el área académica de las personas siendo esta una materia fundamental para el desarrollo físico e intelectual de las mismas.

Citando a Buñuel (1997), define a la educación física como la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales.

Es por esta y varias razones que a la educación física se denomina como el aprendizaje a la utilización del cuerpo humano con fines deportivos y recreativos.

Además, podemos decir que la cultura física embarcará a todos los conocimientos que respectan al ejercicio físico, sus efectos y maneras de recuperación. Este tipo de materia se sitúa a dar respuestas a personas interesadas a practicar deportes o ejercicio físico regular.

De esta manera, podemos encontrar a personas con adiestramiento en educación física generalmente en gimnasios, escuelas, colegios, universidades entre otros. La educación física se ha transformado en una actividad de gran importancia en nuestros días dado los problemas de sedentarismo que la población en general posee. Este tipo de condiciones, son relacionadas con determinadas situaciones sociales que han tenido como resultado un alto cambio en los hábitos de vida. Por consiguiente, la educación física se convierte en una disciplina que debe dar respuesta a nuevas problemáticas generadas por no practicarla.

Como lo hace notar Cagigal (1968), la educación física como ciencia aplicada de la Kin antropología, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión.

En esta perspectiva, la educación física tiene como objetivo mejorar las condiciones físicas de las personas y por ende su salud. Para tal efecto, suelen tenerse clases regulares de educación física durante la educación formal de los niños y esta tiene como finalidad principal el hecho de formar buenos hábitos y servir de base para cualquier disciplina deportiva que quiera afrontar.

Es por eso, que esta disciplina será la encargada de desarrollar nuevas aptitudes a un nivel básico o general, enfocándose de modo genérico en distintos deportes o actividades.

Importa y por muchas razones, los beneficios que trae la práctica de la educación física en las personas puesto que esta disciplina se postula en un lugar alto en muchos países porque saben la buena contribución que ofrece al pueblo y al individuo, por consiguiente, el niño/a de escuela primaria o básica desarrolla:

□ Coordinación

☐ Lateralidad

☐ Ritmo

☐ Balance

☐ Orientación del espacio

En efecto, la educación física proporciona aptitudes físicas, sociales, destrezas motoras, competencias recreativas y competencias intelectuales por lo tanto, su práctica desarrolla y mejora el bienestar general de los individuos que lo practican. A continuación un resumen de los beneficios que proporciona la educación física:

☐ Apoya a que el estudiante descubra el mundo y sus capacidades

☐ Fomenta el valor y práctica del movimiento humano

☐ Proyecta al estudiante para el trabajo y descanso

☐ Promoción de actitudes positivas que conduzcan al aprendizaje y participación para toda la vida.

Con aquella finalidad esta disciplina es fundamental en estos días para quienes padecen de un sedentarismo excesivo. El desarrollo de las destrezas en lo que respecta al apartado físico se vuelve una necesidad muy considerable en este contexto en la magnitud que la salud se ve especialmente beneficiada.

Esta salud no es solo considerada desde el punto de vista físico, sino también desde el punto de vista mental y psicológico, debido a la mejora del auto estima que acarrea. En efecto, la actividad física que se deriva de este tipo de formación lleva a disponer una generación de endorfinas que elaboran una sensación de bienestar y placidez hacia el cuerpo humano.

## **Danza**

### **Definición**

La danza es la coordinación estética de movimientos corporales. La danza recoge los elementos plásticos de los movimientos utilitarios de los hombres y sus grandes

posturas corporales y las combina en una composición coherente y dinámica animada por el espíritu, lo que hace de la danza una obra artística. Danza es creación de belleza valedera en sí misma». (De Waldeen, 1982)

Jaramillo y Murcia (2002), sobre la esfera de la danza señala que es una alternativa de la educación, sustentada desde algunas reflexiones sobre lo educativo, la realidad contextuada, la validación de mensajes, la educación desescolarizada y el papel que esta juega en estos escenarios de lo educativo.

No solamente las personas vinculadas profesionalmente a la danza han opinado y teorizado sobre ella, ya que es un arte y manifestación tan intrínseca al ser humano que personas de todo tipo han elaborado ideas como decir que la danza es el único arte en el que nosotros mismos somos el material del que el arte está hecho.

La danza y el movimiento rítmico mejoran la capacidad de socialización del niño/as así como su autoestima, ya que la expresión corporal busca facilitarle al ser humano, el proceso creativo y de libre expresión y comunicación a partir del conocimiento de su cuerpo, el manejo del espacio, de los materiales y del fortalecimiento de su auto-confianza (Arguedas, 2004).

Es importante tener presente, que la danza y los movimientos guiados o libres, fomentan valores como el respeto, la libertad, la tolerancia y la crítica constructiva. Mediante ellas, se aviva la comunicación de sentimientos, de ideas, de estados de ánimo y el respeto entre los participantes en forma individual y grupal. Al realizar estas actividades corporales, se benefician de igual manera, aspectos biológicos, cognitivos y psicomotores; no puede faltar el placer del movimiento y el sentido lúdico ya que además, permiten liberar energías en busca de la expresividad (Arguedas, 2006; Fuentes, 2006). Considerando que todos estos aspectos forman parte del acto social de la comunicación en los niños y niñas en edad escolar. Ya que utilizan el juego, el baile, la danza y sus mil maneras creativas de expresión para llegar a sus compañeros.

La danza es una actividad tradicionalmente vinculada a la educación y a la educación física y artística en particular, así ha quedado de manifiesto una vez explorada su presencia dentro del pensamiento pedagógico a través de la historia.

La danza tiene validez pedagógica ya que puede ser un factor de conocimiento cultural además, puede ser un factor de educación intercultural favoreciendo el conocimiento y la aceptación y tolerancia de la realidad pluricultural de la sociedad actual.

Entendemos que la danza tiene validez pedagógica porque a través de su práctica puede incidirse en los siguientes aspectos propios de la educación física integrada:

- ☐ Adquisición y desarrollo de las habilidades y destrezas básicas
- ☐ Adquisición y desarrollo de tareas motrices específicas
- ☐ Desarrollo de las cualidades físicas básicas
- ☐ Desarrollo de capacidades coordinativas
- ☐ Adquisición y desarrollo de habilidades perceptivo-motoras
- ☐ Conocimiento y control corporal en general
- ☐ El pensamiento, la atención y la memoria
- ☐ La creatividad
- ☐ Aumento de las posibilidades expresivas y comunicativas
- ☐ Favorecer la interacción entre los individuos

La danza tiene validez pedagógica porque puede fomentar el sentido artístico a través de la propia creación (realización de danzas coreografías propias) y de la apreciación de otras creaciones externas (apreciación y crítica de coreografías y danzas ajenas).

La danza tiene validez pedagógica ya que mediante su práctica se puede incidir en la socialización del individuo. Aparte de las grandes directrices conceptuales y prácticas que conforman las diversas manifestaciones de la danza, se hace

necesario abordar otra forma de clasificación en función de los objetivos o finalidades a los que la danza se orienta.

### ***Clasificación de la danza***

A parte de las grandes directrices conceptuales y prácticas que conforman las diversas manifestaciones de la danza, se hace necesario abordar otra forma de clasificación en función de los objetivos o finalidades a los que la danza se orienta.

La danza de carácter académico más generalmente entendida como clásica o ballet, basada en el seguimiento riguroso de una determinada configuración de movimientos técnicos y evoluciones coreográficas a través de una repetición monomorfa y de perfeccionamiento en la postura y en los gestos precisos.

La danza de carácter escénico, que se orienta a la consecución de la «obra artística» apta para el espectáculo.

La danza de carácter místico fundamentada en conceptos mágicos y/o religiosos, tanto de la esfera individual como social de los bailarines.

La danza con un marcado carácter creativo- educativo, que pretende fomentar la expresión e interpretación libre tanto de los movimientos corporales como de su composición coreográfica.

La danza con carácter terapéutico que pretende abordar la descodificación interpretativa de los gestos a partir de conceptos psicoanalíticos incluso metafísicos.

### ***El valor formativo de la danza***

La danza, tan antigua como el mismo ser humano, tan antigua como el placer que siente el hombre por el movimiento, ha sido el medio natural a través del cual el hombre se ha comunicado e interrelacionado con sus congéneres. La danza puede ser definida como combinación de movimientos armoniosos realizados sólo por el

placer que el ejercicio proporciona al danzante o a quien lo contempla-Se danza por diversión para relajar los músculos y liberar tensiones, para revivir el vínculo social que tenemos con los demás, para relacionar nuestro cuerpo en movimiento con los movimientos del otro, del otro que se ama, del otro que se quiere sentir, del otro a quien se quiere comunicar algo.

El placer y los beneficios que proporciona su práctica, hace de la danza un importante recurso para el desarrollo motriz del niño/as, la cual puede complementar las actividades propias del fútbol, actividades que se van a ver enriquecidas gracias al desarrollo de los diferentes contenidos y coreografías, accediendo el niño/a mayores experiencias a través del estímulo de su potencial motriz para el desarrollo de sus habilidades motrices, capacidades perceptivo-motrices y capacidades coordinativas, ampliando su capacidad de movimiento en favor del control y dominio corporal para un mejor desempeño deportivo.

Desde lo síquico y lo social la danza favorece la auto confianza, la interacción grupal, la comunicación, el conocimiento propio y de los demás, la cohesión del grupo y el desarrollo de valores como la cooperación, la amistad, el respeto, la tolerancia y la solidaridad, contribuyendo a la formación personal del niño, lo que le da un importante valor educativo y la convierte en un excelente medio para complementar su desarrollo integral ,tanto para su vida diaria, como para su desempeño atlético individual y colectivo. La danza permite desarrollar la capacidad expresiva, física, cognitiva y motriz.- Por medio de la expresión le damos la oportunidad al individuo de salirse de ese camino que le lleva hacia el adiestramiento, hacia el ser enseñado como un objeto-. El desarrollo de la capacidad expresiva le permite al niño/a estimular su creatividad; éste es uno de los beneficios de gran importancia que proporciona el trabajo con la danza, ya que por medio de ésta el niño/a tiene oportunidad de expresarse libremente, lejos del contexto del adiestramiento a que se ve sometido en la enseñanza tradicional que habitualmente recibe, posibilitando sumar día a día nuevas experiencias en esa interacción con el otro, expresando con su cuerpo mucho de lo que verbalmente no se atreve a decir, dejando fluir lo que siente, descubriendo su esencia interior en un espacio que favorece un ambiente para la diversión, la comunicación y la

espontaneidad; contribuyendo al desarrollo y fortalecimiento de la personalidad del niño síquicamente más saludable.

## **2.4.2. Conceptualización de la variable dependiente**

### **2.4.2.1. Desarrollo corporal**

#### **Concepto**

También conocido como esquema corporal, es el conocimiento de toda la estructura corporal que hace el niño/a través de su interacción con el medio en el cual se desenvuelve, permitiéndole identificar cada uno de los segmentos que lo componen.

El conocimiento corporal se puede lograr con muchas de las actividades que se realizan en la práctica de la danza, pues en la misma se ejecutan una serie de tareas que se orientan al conocimiento de las diferentes estructuras corporales.

En los gestos motrices ejecutados en la danza, el niño/a utiliza todos y cada uno de sus segmentos corporales, permitiéndole experimentar los tipos de movimiento que puede realizar con cada uno de ellos, el grado de amplitud de sus articulaciones y las facilidades o dificultades para ejecutarlos; todo esto le sirve de estímulo para desarrollar su conciencia corporal.

Son necesarios para el conocimiento corporal los siguientes componentes: ajuste postural, relajación, respiración, control tónico y lateralidad.

El **control y ajuste posturales** uno de los componentes fundamentales del esquema corporal y hace referencia a la capacidad de adoptar y mantener diferentes posiciones, garantizando la correcta posición del cuerpo con respecto a su centro de gravedad, tanto en movimiento como en posiciones estáticas; son componentes del control y ajuste postural el equilibrio, la tonicidad muscular y la postura. Todas las mejoras en estos factores contribuirán finalmente a un mejor manejo corporal tanto en movimiento como en reposo, a desarrollar su expresión corporal y a realizar una mejor ejecución motriz.

El trabajo de **relajación** le permite al individuo tener un control físico y mental de su cuerpo, permitiendo un mejor funcionamiento de su organismo en su actividad fisiológica.

Al hablar de la relajación señala:– La relajación favorece un estado de conciencia que se caracteriza por un bajo tono muscular, por la disminución del tono cardíaco, por una mejor concentración y ritmo cardíaco y respiratorio y por una mejor capacidad interoceptiva, interoceptiva y propioceptiva–.

En la enseñanza de la danza, con las actividades de relajación se pretende que el niño/a tenga un mejor conocimiento de su cuerpo, un mayor control muscular a través de la regulación de sus movimientos y de sus estados estáticos, propiciando un mejor manejo de su cuerpo y de su entorno.

El control de la **respiración** es uno de los procesos fisiológicos que el individuo debe aprender a realizar, dado que éste influye de alguna manera en el acto motriz. Estimular los mecanismos de tipo fisiológico que le permiten al individuo tener un adecuado manejo de su proceso respiratorio es uno de los objetivos a lograr con la actividad dancística. Para el buen rendimiento motriz, es fundamental que el niño/a aprenda a realizar un correcto proceso respiratorio, pues éste también le permite regular su energía.

Cuando se habla de **lateralidad** se hace referencia a esa característica que todos poseemos de dominar un lado de nuestro cuerpo más que el otro, más conocida como lateralidad funcional. GARCÍA RUSO, Herminia M. (2003),–Este predominio funcional está definido por la supremacía que un hemisferio cerebral ejerce sobre el otro, determinante para que el niño/a adquiriera una relación correcta con los objetos del mundo que lo rodea–(p. 37.)

VICIANAG., Virginia y otros.–La lateralidad no sólo se refiere al uso de las manos o de los pies como sucede en el fútbol; también involucra el dominio que tiene cada individuo de una serie de partes del cuerpo distribuidos en pares simétricos, por ello se habla entonces de lateralidad de manos, de piernas, de giro, de capacidad ocular, de capacidad auditiva o, como se puede ver en el fútbol, donde

los buenos cabeceadores generalmente se caracterizan por cabecear mejor de un lado que del otro-. (p.87.38)

La práctica de la danza le dará al niño/a la posibilidad de reconocer su lado dominante y su lado menos hábil. Al practicar los diferentes pasos, giros, saltos entre otros, va a desarrollar y mejorar la coordinación entre ambos lados del cuerpo, permitiéndole un mayor estímulo sobre su lado menos hábil, de tal modo que mejore la calidad de sus movimientos y adquiera un mejor control corporal, ejecutando una especie de entrenamiento bilateral, que favorecería una condición muy deseable en el futuro futbolista: ser ambidextro.

### **La Espacialidad**

La danza es una forma de expresión corporal compuesta por una variabilidad de movimientos de todos los segmentos corporales que se producen en un espacio y en un tiempo determinado. La espacialidad se divide en orientación espacial, estructuración espacial y organización espacial.

La **orientación espacial** nos permite ubicarnos en el espacio en relación con otros objetos; con la danza podemos desarrollar esa capacidad de orientación a partir de la oportunidad que tiene el niño/a de relacionarse con los objetos en el espacio, permitiéndole determinar cuál es su posición espacial en relación con los demás y cuál es el lugar en el espacio de sus compañeros con respecto a él, si están a su costado izquierdo o a su costado derecho, si están atrás o adelante, favoreciendo el desarrollo de la lateralidad.

La **estructuración espacial** nos da la noción de ubicación espacial, ocupación de espacio, movimiento en la relación con los demás; esta capacidad, bien importante en los deportes de conjunto para el buen funcionamiento colectivo, es posible mejorarla a través de la danza ya que en la práctica dancística, bien sea en parejas o en grupos, se realizan movimientos en los que guardan ciertas distancias, acercamientos, alejamientos, cruces, giros, cambios de orientación, todos en función de tener una mejor relación espacial entre compañeros.

En el fútbol profesional es común ver equipos con muy mal despliegue de sus integrantes por el terreno de juego, producto de la mala ubicación de sus jugadores, en relación con sus compañeros, con los adversarios y con el balón; con el fin de mejorar este aspecto es necesario propender en la base por el desarrollo de una buena estructuración espacial para optimizar el desempeño de los futbolistas.

Un adecuado manejo del espacio le permitirá al jugador realizar movimientos más eficaces y evitar movimientos que le generen grandes gastos de energía, muchos de esos movimientos infructuosos para el rendimiento del equipo.

–La organización espacial, permite al niño/a distribuir el espacio partiendo de la orientación y estructuración espacial y se basa en la vivencia motriz y perceptiva inmediata que el niño/a posee del espacio en sus edades iniciales (0-7 años) y en su capacidad de analizar estos datos perceptivos inmediatos con profundidad, elaborando relaciones espaciales de mayor complejidad (7años en adelante)–.

En la actividad dancística, y en la práctica deportiva en general, el trabajo en pro del desarrollo de esta capacidad debe realizarse a partir de los 7 años, cuando ya está el niño/a en capacidad de analizar y relacionar los objetos y sus propios movimientos en el espacio, lo que les permite ser más creativos y analíticos frente a las diferentes formas de movimiento a ejecutar.

### **Temporalidad**

El niño/a primero adquiere su conciencia corporal, es decir, reconoce su cuerpo, el cual debe moverse en un espacio; realiza sus movimientos interrelacionándose con los demás objetos. Presentes en el espacio, esos movimientos se ejecutan con un orden y una duración, es esto a lo que se denomina tiempo y tiene su configuración en el ritmo.

El ritmo está presente en el movimiento, no se puede concebir la existencia del movimiento sin el ritmo y el buen desarrollo del ritmo conduce a una mejor realización del movimiento.

–La estructura del tiempo de las diversas secuencias del movimiento corporal nos conduce a la capacidad de organización temporal que solemos entender por ritmo.

El ritmo no es simplemente un factor perceptivo, sino que desempeña un papel fundamental en la mejora de los movimientos que hacemos de manera automática, a nivel inconsciente-. El ritmo es un elemento importante para el desarrollo de la coordinación y tiene un papel fundamental en el movimiento que se ejecuta tanto en la danza como en la ejecución del gesto técnico en el fútbol. La práctica de la danza sin duda permitirá el desarrollo del ritmo y con él, el desarrollo perceptivo motriz relacionado con lo temporal y simultáneamente propicia la ejecución de un movimiento más armónico, necesario para mejorar la calidad del gesto motriz en el futbolista, quien en innumerables situaciones se ve sometido a encadenar diferentes tipos de acciones para resolver eficazmente frente al adversario, sucesiones de movimientos que de no estar mediada por el ritmo resultarían inútiles, pues generarían respuestas ineficaces de parte de los jugadores.

En el fútbol formativo se cuenta con pocos medios para mejorar el ritmo del movimiento, de manera que es de gran utilidad el empleo de la danza para desarrollar en el niño/a tempranamente este importante elemento, permitiéndole el mejoramiento de su ejecución motriz. CASTAÑERB., Marta. (2002).-Podemos observar que con una buena educación rítmica todo trabajo gimnástico o de otra índole se ve realizado, aliviado, pues a través del ritmo se automatiza el movimiento-, el ritmo del movimiento debe ser estimulado para su adecuado desarrollo, sólo así se podrá ejecutar un gesto motriz con la fluidez necesaria para que la ejecución motriz siga una secuencia, un orden en el tiempo y en el espacio, imprimiéndole precisión y armonía a cada movimiento. (p.64.)

La danza se convierte en un excelente vehículo para optimizar el ritmo del movimiento, de tal modo que el niño/a tome conciencia de su propio ritmo para armonizar sus gestos motrices, desarrollando su sentido rítmico, su creatividad y ampliando y perfeccionando su base motora.

## **Capacidades físicas**

### **Concepto**

El nivel de condición física de una persona depende de la interacción de un conjunto de funciones fisiológicas. Aunque se pueda medir las capacidades de

una de ellas, los métodos resultan a medida complicados; y, además exige un equipamiento sofisticado con el que solo cuenta con un reducido número de laboratorios especializados en cada país.

ARCOS, Rocío (2007) manifiesta "Que una manera de superar esta dificultad consiste en establecer baterías de pruebas que dependan de una función fisiológica esencial, por ejemplo, el sistema cardiorrespiratorio, el músculo, la coordinación neuromuscular, etc. De esta manera, los resultados pueden ser medidos con un equipo simple (cronometro, cinta métrica). Estos resultados, a menudo representados por la duración de un ejercicio" (pág. 186).

Los resultados se obtienen a través de la duración de un ejercicio, por una distancia, por una carga levantada, por un cierto número de impulsos cardiacos, etc. Deben ser considerados a la vez como medidas, cualitativas es decir, una expresión de calidad o de la eficiencia del sistema probado, pero también como medidas cuantitativas, con relación a la altura y las dimensiones de la persona sujeta a prueba.

Por otro lado se debe tener en cuenta que los jóvenes, al crecer, sufren continuamente cambios tanto cualitativos como cuantitativos, por ejemplo, su estado hormonal, que es diferente a los chicos y para las chicas, así como incrementos de dimensiones, superficies, volúmenes y pesos de las distintas partes del cuerpo. Es necesario tener en cuenta esta evolución cuando se comparan los resultados de las pruebas en un cierto periodo o entre grupos de personas diferentes. Para conocer estos parámetros es preciso contar con baterías normalizadas de pruebas seleccionadas, a fin de evaluar la condición física de los niños/as y adolescentes; estas son herramientas absolutamente indispensables en la educación física actual. (ARCOS, Rocío 2007)

### **Valoración de la condición física**

Existen numerosas técnicas y protocolos para valorar la condición física: desde la utilización de sofisticados, complicados y costosos aparatos como ergómetros específicos para cada cualidad física o especialidad deportiva, hasta las sencillas pruebas de campo que solo requieren de un cronometro y una cinta métrica.

El proceso de evaluación del rendimiento motor se puede remontar en términos fundamentales antropométricos, a las épocas clásicas de Egipto y Grecia. La valoración de las habilidades o de la eficiencia de movimientos durante una serie de medidas con una base científica no se produjo hasta el siglo XIX. Algunas de estas mediciones intentaban definir una parte analítica del rendimiento motor del cuerpo; otras, en cambio, definir en un único valor la capacidad aptitud física general del sujeto. Ejemplo de esto último son las variaciones de aptitud física realizadas por

Lían, Martinet, Ruffier, Dysono Brouha, quienes, a través del comportamiento cardíaco, definieron la aptitud física del individuo. Puede exponerse distintos esquemas que expresen los puntos analíticos del movimiento del individuo; entre ellos, la pirámide del rendimiento motor (Broenkoff. 1976, y modificada por Prat, 1985) resulta especialmente interesante.

Cada nivel está representado como una condición distinta, cuya interacción indicará el movimiento motor del sujeto. El primer nivel está compuesto por una serie de características morfológicas (valores antropométricos, composición corporal somato tipo, etc.) y el estudio de los aspectos fisiológicos diferenciales de mayor relevancia e interés (funciones metabólicas, actividades enzimáticas, demanda de oxígeno, umbrales anaeróbicos, etc.).

BARONE; Luis (2006) explica "Que sobre la base sobre la que se construye en estos niveles de condición, susceptibles de mejorar a través del trabajo, se denomina condición física y está integrada por el estudio de parámetros"(pág.146).

Parámetros a desarrollar: fuerza muscular, resistencia cardiovascular, resistencia muscular. Tomando estas cualidades de base se puede construir el tercer nivel de la pirámide, la condición motriz, que incluye, además de la condición física: Agilidad, Flexibilidad, Potencia, Velocidad.

La pirámide sigue desarrollando dos niveles superiores, la condición perceptiva motriz y la condición psicológica. Cada uno de estos niveles está integrado por diferentes niveles de análisis. La cúspide de la pirámide está representada por la perfecta interacción de cada uno de los niveles anteriores, desarrollando lo que se

puede denominar rendimiento motor, que se ve afectado posteriormente por el entorno social o medio en que se manifiesta la conducta del individuo.

La condición física junto con la condición motriz aglutina lo que comúnmente se denominan cualidades físicas, cuyos principales integrantes son:

**Fuerza muscular.**-Máximo grado de tensión que se aplica en una sola contracción muscular.

**Resistencia cardiovascular o resistencia general.**-Habilidad de posponer la fatiga en una actividad física persistente a través del movimiento general de todo el cuerpo. Se trata de una medida general de la eficiencia cardiaca y circulatoria en el transporte del oxígeno y combustibles así como de la eliminación del dióxido de carbono. Este tipo de cualidades muy importante en las actividades de larga duración, como es por ejemplo la carrera continua, el ciclismo, la natación, el esquí de fondo, etc.

**Resistencia muscular.**- Número sucesivo de movimientos de fuerza muscular o potencia que se realizan durante un período de tiempo considerable.

**Agilidad.**-Viene determinada por la velocidad en los cambios de posición y dirección del cuerpo.

**Potencia.**-Capacidad de realizar trabajo por unidad de tiempo o lo que es lo mismo, el producto de la fuerza por la velocidad. Esta cualidad engloba aquellos ejercicios que impulsan, propulsan o proyectan al cuerpo o a una parte de éste.

**Velocidad.**-La capacidad del ser humano de realizar movimientos sucesivos o aislados lo más rápidamente posible. Estos movimientos pueden ser generales de todo el cuerpo (como una carrera) o específicos de una parte.

JIMÉNEZ, Juan (2005) explica "Que este método se ha empleado mucho tiempo con el fin de mejorar la condición física de los niños y adolescentes. Para todos los participantes, autoridades, ciudadanos, educadores y entrenadores, e incluso los mismos jóvenes, es un hecho natural querer conocer la condición física de los estudiantes que participan en programas de educación básica"(pág. 103).

## SESION ES DE ENTRENAMIENTO

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades, es importante inculcar en la población una serie de hábitos de vida saludables. La práctica regular de ejercicio físico destaca entre ellos por su importancia, efecto y rentabilidad. Por ello es crucial promocionar la actividad física especialmente entre la población de los países industrializados, cada vez más sedentaria, con lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades, fundamentalmente cardiovasculares.

JIMÉNEZ, JUAN (2005) Manifiesta" Que es necesario el establecimiento de la actividad física como una subespecialidad científica, en la cual el educador físico debe ser un experto en la prescripción del ejercicio. Además, hay que sensibilizar a las autoridades para que intervengan a través de políticas destinadas a la promoción, el incremento, la práctica y la evaluación de la actividad física, como una medicina preventiva y rentable; en definitiva, como parte de un esfuerzo para mejorar la salud pública de cada país"(pág. 115).

### **Beneficios y efectos del ejercicio sobre la salud**

Los efectos de la actividad física sobre la salud humana pueden enumerarse en una larga lista:

Algunos conceptos fundamentales sobre actividad física y salud-

**Actividad Física.**- Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, del que resulta un gasto de energía que se añade al gasto del metabolismo basal. Se puede medir en: kilocalorías, kilojulios, consumo de oxígeno o en múltiplos de metabolismo basal (MET); otro indicador significativo es la frecuencia cardíaca.

**Condición Física.**- Capacidad de llevar a cabo las tareas diarias del tiempo libre u ocio y afrontar emergencias inesperadas.

**Ejercicio Físico.**- Cuando la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva; y, tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. El deporte es una actividad física reglamentada

y competitiva. Todas las actividades de acondicionamiento físico y la mayoría de los deportes se consideran ejercicio físico.

**Forma Física.**-Conjunto de características que poseen o alcanzan los individuos en relación con la capacidad de actividad física sinónimo de condición física. MET. Gasto de energía para una sesión realizar en calma, la cual para la media de adultos es aproximadamente 3,5 ml de oxígeno por kilogramo de peso corporal por minuto (3,5 ml O<sub>2</sub>/kg.min) okcal xh.

**Ritmo metabólico basal (RMB).**- Nivel mínimo de energía requerida para mantener las funciones vitales corporales en estado despierto. El RMB refleja la producción corporal de calor y se determina indirectamente midiendo el consumo de oxígeno en condiciones bastante estrictas.

**Salud.**- Estado de completo bienestar físico, mental y social, por lo tanto, no implica simplemente ausencias de enfermedades o afección o debilidad.

Diversos estudios han demostrado que las personas que realizan una actividad física regular tienen una mortalidad global menor que las personas sedentarias. Diferentes investigaciones han dado como resultado que cuando individuos de edad avanzada realizan una actividad física pueden prolongar su vida de 10 a 25 años. El ejercicio, aunque se ha realizado de forma moderada, puede retardar los efectos del envejecimiento. Algo más de 30 minutos (min) de caminata rápida tres o cuatro veces a la semana puede suponer 10 años de rejuvenecimiento. Es difícil encontrar una fuente de juventud tan buena como el ejercicio.

Los efectos de la actividad física sobre la salud se relacionan con la prevención primaria, es decir, pueden evitar la aparición de ciertas enfermedades, como la hipertensión, la cardiopatía coronaria, la osteoporosis e incluso algún tipo de enfermedades cancerosas.

Entre los beneficios comprobados destacan: mejor funcionamiento cardíaco y respiratorio, mayor fuerza muscular, huesos más compactos, capacidad de reacción más rápida y menor tendencia a la depresión.

Influye en la prevención secundaria ya que forma parte del tratamiento precoz de enfermedades, como la cardiopatía coronaria y la osteoporosis.

En la prevención terciaria, tiene una importante incidencia en el tratamiento, la recuperación y la prevención de recaídas en ciertas patologías, como la cardiopatía coronaria, la hipertensión, la diabetes mellitus, la osteoporosis y la depresión.

Produce efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción y la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida.

Existen pruebas epidemiológicas de que la inactividad física y la falta de ejercicio están relacionadas con el desarrollo de diversos trastornos y son causa, entre otros factores, de la gran mortalidad y enfermedades presentes en los países desarrollados y subdesarrollados, se ha comprobado que elevados niveles de condición física disminuyen la mortalidad general ajustada por la edad, es decir, que, según parece, una buena forma física podría retrasar la mortalidad por todas las causas.

### **Ejercicio y prevención de algunas enfermedades**

En un reciente experimento realizado en Canadá entre un grupo de empleados que participaron en un programa de acondicionamiento físico, se redujo del 7,5 % al 1,5% el índice de muertes, enfermedades, retiros por ineficiencia, etc. El beneficio económico es claro: se estima que el costo de reemplazar un empleado de mediana categoría es el equivalente al de un año de salario de dicho empleado.

KAMIL, (2008) dice "Que el cuerpo humano está diseñado para la acción, no para el descanso; la naturaleza lo dotó de un complejo sistema muscular y óseo, y de una maquinaria cardiovascular altamente eficientes un ejercicio regular, los sistemas se deterioran, lo que puede originar una serie de enfermedades degenerativas, dolores y muerte prematura; por ello, el deporte y las actividades recreativas pueden ser la solución ideal a estos problemas"(pág.138).

La actividad física y el entrenamiento están en relación inversamente proporcional a diversos factores de riesgo de enfermedad. El ejercicio parece especialmente efectivo para mejorar el estado de salud en una serie de trastornos específicos: cardiopatía isquémica, hipertensión, obesidad diabetes mellitus tipo II, osteoporosis, salud mental y funciones intelectuales.

## **Expresión corporal**

### **Definición**

La Expresión Corporales el lenguaje a través del cual el individuo expresa sentimientos y pensamientos con su cuerpo. La expresión corporal alienta la originalidad. La ejecución de la danza en base al ejercicio continuo en determinado tiempo, logra un conocimiento de su propio cuerpo, permite el desarrollo de una armonía emocional con respecto a su propio cuerpo, en base a una total confianza y sensibilidad corporal, proporciona libertad de acercarse a la actividad donde se siente más feliz y confiada, desarrollando la personalidad integral. El cuerpo es una entidad física con su superficie, peso y profundidad, de aquí que la actividad del movimiento evoluciona, desde lo automático hacia lo voluntario con la denominada biopedagogía, donde Psicología y física se complementan en la ciencia denominada Psicomotricidad, por ello es que la presente investigación integra la dimensión de movimiento como principio esencial y básico de todo desarrollo corporal para provocar un aprendizaje efectivo de la danza por recepción. LLONGUERES, J. 1974.

El primer principio didáctico para la danza en la escuela es el movimiento espontáneo que tiene un motivo y es respuesta a un impulso. La expresión corporal se manifiesta en:

El Movimiento que es el grado de lentitud o velocidad con que se presenta la obra. Hay que tener presente que aunque se mueva en forma de danza, no se baila realmente.

El Carácter tiene estrecha relación con el movimiento ya que se emplean los sentidos, se relaciona con la alegría, emoción, tristeza, placidez, etc., que trasmite el bailarín en la obra.

SACHS, Kurt., 1944.-Lenguaje y Comunicación para la danza el lenguaje y comunicación es un sistema de comunicación empleado por el creador y el bailarín con el fin de establecer una relación con el espectador mediante un intercambio de experiencias, conocimientos, vivencias y opiniones. La danza nos brinda un espacio para llegar más allá de las palabras y establecer una comunicación. En el escenario el bailarín deja hablar a su cuerpo en un lenguaje propio e interno que al expresar un gran nivel artístico se comunica inmediatamente con el público.

### **La Coreografía**

LLONGUERES, J .1974, La define como la organización de pasos en las distintas direcciones en el espacio, son muy variadas pero una de las más aceptadas es la que señala que es “el arte de escribir danza”.

La Coreografía es el arte de componer bailes, es el conjunto de movimientos que estructuran a una danza; es el recorrido que ejecutan en una pieza musical en una actuación artística, en fin, podría ser la sumatoria de pasos en el espacio, utilizándose figuras geométricas, cruces individuales y en parejas, avances en columnas, en líneas, en parejas, en círculos, en medias lunas, retrocesos, etc. Considera que el elemento primordial de la danza es el hombre, su cuerpo, sus infinitas posibilidades de movimiento, sus variadas formas de expresión.

### **Expresión Lúdica**

Manifiesta que la expresión lúdica es una estrategia de la recreación. Parte de cuestionamientos y propone que en el proceso educativo, se desarrolla la actitud lúdica y el disfrute, como filosofía de vida. Afirma que hay que transformarla enseñanza aprendizaje en un acto lúdico, que recobre el amor por aprender, la búsqueda de la verdad, el disfrute y el amor a la vida, creando estrategias para transformar la vida con amor y humor, rompiendo las barreras de la concepción

fragmentada, departamentalizada de la educación y trascenderá una visión holística de la vida .MARKESSINI,A.

### **Expresión Musical**

Es el resultado de la elección de las formas modales, melódicas, rítmicas y armónicas, según la finalidad que se propone lograr el docente y por parte del estudiante, es el resultado por el que comprende e interpreta una obra escrita. Marcelle Michel, IsabelleGinot, 1995.

### **Expresión Plástica**

Determina que la Expresión Plástica “Estudia los lenguajes que expresan: vivencias, sentimientos, emociones a través de las técnicas y materiales que nos permiten aplicar de manera libre y espontánea para desarrollar la creatividad e imaginación en los jóvenes”.

Además reconoce que la ciencia y el arte están unidos a la expresión plástica porque la naturaleza del impulso creador se manifiesta a través de los diferentes enfoques del hombre orientado al arte y la ciencia formula significados que son expresados con el arte.

Marcelle Michel, IsabelleGinot, 1995.-Las artes plásticas comprenden la pintura, la escultura, arquitectura, diseño y decoración, arte gráfica, cerámica y en muchas ocasiones son parte de la ejecución de la danza.

## **2.5. Hipótesis**

**1:** La danza si influye significativamente en el mejoramiento de la expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, del cantón Pujili.

**0:** La danza no influye significativamente en el mejoramiento de la expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, del cantón Pujili.

## **2.6. Señalamiento de variables de la hipótesis**

**Variable Independiente:** Danza

**Variable Dependiente:** Expresión Corporal

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque Investigativo**

La siguiente investigación es cualitativo - cuantitativa.

Es cuantitativa debido a que se utilizaron procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojaron las encuestas de la investigación.

Es cualitativa porque se valoró cómo las variables tienen relación por medio de un análisis de las diferentes circunstancias en las que los investigados se desarrollan, y obtener el mejor proceso para el mejoramiento de su desarrollo deportivo.

#### **3.2. Modalidad Básica de la Investigación**

##### **3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental**

Se utilizó la consulta bibliográfica porque se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet. En razón de que el marco teórico se fundamentará en la consulta de libros, folletos, revistas, internet.

##### **3.2.2. Investigación de Campo**

El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada. Se deberá verificar la hipótesis porque se identificará el problema a través de varios instrumentos de investigación, como encuestas, entrevistas, observaciones, etc.

#### **3.3.- Nivel o tipo de Investigación**

Los métodos más comunes que se utilizan en el trabajo de investigación son los siguientes:

### 3.3.1 Exploratoria

El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social.

### 3.3.2 Descriptiva

Comprende: la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre las variables de estudio.

### 3.3.3. Correlacional

En donde se busca determinar la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación.

## 3.4. Población y Muestra

Se encuestarán a 54 padres de familia y 6 docentes la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”, a los niños se realizará una ficha de observación, por ser una población reducida, no se aplicará fórmula para la identificación de muestra

**CUADRO N° 1: Población**

| <b>Personal a investigar</b> | <b>Frecuencia</b> |
|------------------------------|-------------------|
| Padres de familia            | 54                |
| Docentes                     | 06                |
| Niños y niñas                | 54                |
| <b>TOTAL</b>                 | <b>114</b>        |

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

### 3.5.- Operacionalización de las Variables

**Variable independiente:** Danza

| CONCEPTUALIZACIÓN                                                                                                                             | CATEGORÍAS               | INDICADORES                       | ÍTEMS BÁSICOS                                                                                                                                                                                                                                          | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Es la acción o manera de bailar, se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones. | Acción                   | Ejercicio<br>Entrenamiento        | ¿Considera usted que es importante practicar la danza para mejorar el estado físico?<br><br>¿La práctica de la danza facilita los movimientos corporales?<br><br>¿Con la práctica de la danza se mejora la fuerza, velocidad, flexibilidad y agilidad? | Técnica:<br><br>Encuesta<br><br>Instrumentos:<br><br>Cuestionario |
|                                                                                                                                               | Ejecución de movimientos | Práctica<br>Destreza<br>Habilidad | ¿Considera usted que la danza mejora su rendimiento físico y estilo de vida?<br><br>¿Sabe usted qué tipo de estrategia utiliza el profesional para practicar la danza?                                                                                 |                                                                   |

**CUADRO N° 2:** Variable independiente

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

**Variable dependiente: Expresión Corporal**

| CONCEPTUALIZACIÓN                                                                                                                                                                                 | CATEGORÍAS                                                                | INDICADORES                                                                                       | ÍTEMES<br>BÁSICOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | TÉCNICAS<br>INSTRUMENTOS                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Es el proceso del conocimiento la conciencia o representación mental del cuerpo y sus partes, mecanismos, y posibilidades de movimiento, como medio de comunicación con uno mismo y con el medio. | Representación mental<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>Comunicación | Espacial<br><br>Temporal<br><br>Afectiva<br><br><br>Naturales<br><br>Coordinados<br><br>Dinámicos | ¿Considera usted que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la expresión corporal?<br><br><br>¿Conoce usted sobre la importancia de la expresión corporal en el desarrollo cognitivo?<br><br><br>¿Considera usted que la expresión corporal necesita de una planificación apropiada?<br><br><br>¿Considera usted que el profesional está preparado para el desarrollo de la expresión corporal?<br><br><br>¿Cree usted que una correcta preparación física ayuda al mejoramiento de la expresión corporal? | Técnica:<br><br>Encuesta<br><br><br>Instrumentos:<br><br>Cuestionario |

**CUADRO N° 3:** Variable dependiente

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

### 3.6. Recolección de información

Como se manifiesta en las técnicas a utilizarse en la presente investigación, la encuesta, la entrevista y la observación, con un cuestionario estructurado previamente, se aplicaron de tal manera que permitió satisfacer las siguientes necesidades:

| <b>Preguntas Básicas</b>                | <b>Explicación</b>                                                                                         |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 -¿Para qué?</b>                    | La presente investigación tiende a alcanzar los objetivos propuestos a fin de completar la meta propuesta. |
| <b>2. ¿De qué personas u objeto?</b>    | Niños/as, padres de familia y docentes la Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”                         |
| <b>3.- ¿Sobre qué aspectos?</b>         | Danza y Mejoramiento de la Expresión Corporal                                                              |
| <b>4.- ¿Quién? ¿Quiénes?</b>            | Jendry Patricio Carvajal Rubio                                                                             |
| <b>5.- ¿Cuándo?</b>                     | Año 2016-2017                                                                                              |
| <b>6.- ¿Dónde?</b>                      | Unidad Educativa “Provincia de Cotopaxi”                                                                   |
| <b>7.- ¿Cuántas veces?</b>              | Una                                                                                                        |
| <b>8.- ¿Qué técnicas de recolección</b> | Encuesta                                                                                                   |
| <b>10.- ¿En qué situación?</b>          | Desarrollo de la Danza en el Mejoramiento de la Expresión Corporal.                                        |

**CUADRO N°. 4** Recolección de información

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

### **3.7. Procesamiento y análisis**

- Limpieza de la información y codificación de las repuestas.
- Tabulaciones, en donde se relacionaran las diferentes respuestas.
- Se presentan gráficamente las tabulaciones.
- Con ese insumo se procederá a analizar los resultados y a interpretarlos, teniendo en cuenta el Marco Teórico.
- Se aplicó un modelo estadístico para la comprobación matemática de la Hipótesis.
- Con el análisis, la interpretación de los resultados y la aplicación estadística, se hará la verificación de la hipótesis.
- Se desarrollan las conclusiones generales y las recomendaciones
- A partir de las conclusiones, se emitió un respectivo artículo científico.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. Análisis e interpretación de los resultados

##### Encuesta realizada a los estudiantes

**Pregunta 1.-** ¿Considera usted que es importante practicar la danza para mejorar el estado físico?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 50          | 84%         |
| No           | 10          | 16%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

CUADRO N° 5

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Jendry Patricio Carvajal Rubio

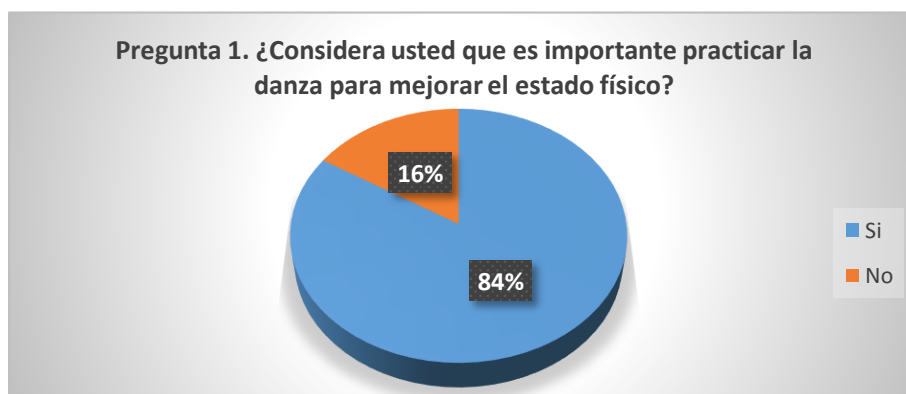


GRÁFICO N° 5

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Jendry Patricio Carvajal Rubio

#### ANÁLISIS:

El 84% de los estudiantes respondieron que SI es importante practicar la danza para mejorar el estado físico, mientras que el 16% se inclinó por la opción del NO.

#### INTERPRETACIÓN:

La práctica de la danza trae beneficios sustanciales ya que contribuye al desarrollo del estado físico para el beneficio de los estudiantes, esto se manifiesta en el gran porcentaje de encuestados que reconoce la importancia de la danza en el desarrollo y mantenimiento de su estado físico, mientras que un pequeño porcentaje considera lo contrario.

**Pregunta 2.-** ¿La práctica de la danza facilita los movimientos corporales?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 40          | 66%         |
| No           | 20          | 34%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

**CUADRO N° 6**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio



**GRÁFICO N° 6**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

**ANÁLISIS:**

El 66% de los estudiantes respondieron que SI es importante practicar la danza para mejorar el estado físico, mientras que el 34% se inclinó por la opción del NO.

**INTERPRETACIÓN:**

La práctica de la danza facilita sustancialmente los movimientos corporales para el desarrollo integral de los estudiantes, por lo tanto en un buen porcentaje los estudiantes encuentran importante la práctica de la danza, así como también un porcentaje considerable no reconoce el aporte que brinda la danza, quizá por desconocimiento del tema.

**Pregunta 3.-** ¿Con la práctica de la danza se mejora la fuerza, velocidad, flexibilidad y agilidad?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 37          | 61%         |
| No           | 23          | 39%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

CUADRO N° 7

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Jendry Patricio Carvajal Rubio

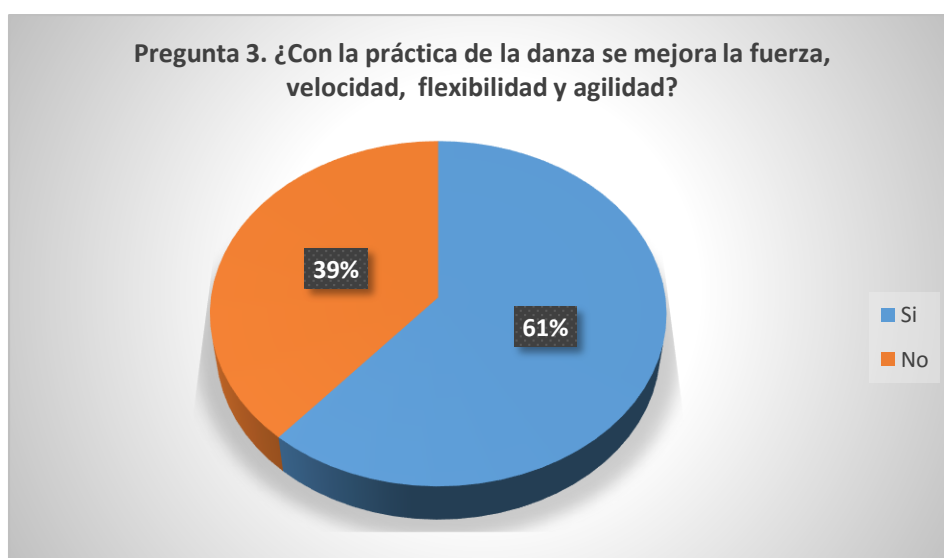


GRÁFICO N° 7

FUENTE: Encuesta

ELABORADO POR: Jendry Patricio Carvajal Rubio

### ANÁLISIS:

El 61% de los estudiantes respondieron que SI es importante practicar la danza para mejorar su fuerza, velocidad, flexibilidad y agilidad, mientras que el 39% se inclinó por la opción del NO.

### INTERPRETACIÓN:

La práctica de la danza trae beneficios sustanciales donde contribuye al desarrollo de las capacidades físicas con lo cual contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, esto quiere decir que los encuestados encuentran importante la práctica de la danza, por otro lado se indica que existe un número muy bajo que no reconoce la importancia de la danza.

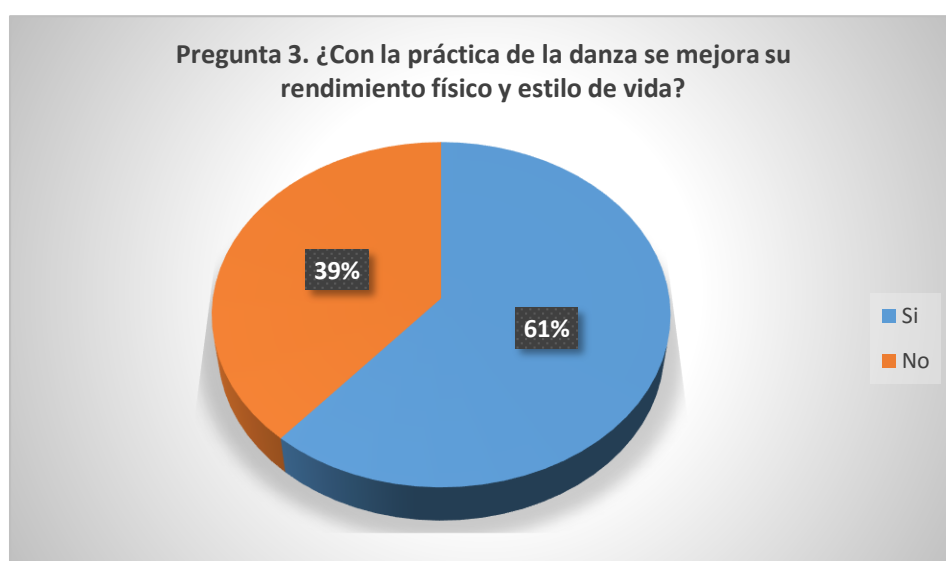
**Pregunta 4.-** ¿Considera usted que la danza mejora su rendimiento físico y estilo de vida?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 35          | 61%         |
| No           | 25          | 39%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

**CUADRO N° 6**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio



**GRÁFICO N° 8**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

### **ANÁLISIS:**

El 61% de los estudiantes respondieron que SI es importante practicar la danza para mejorar el estado físico, mientras que el 39% se inclinó por la opción del NO.

### **INTERPRETACIÓN:**

La práctica de la danza trae beneficios sustanciales al desarrollo del rendimiento físico para mejorar el estilo de vida de los estudiantes, esto quiere decir que los encuestados encuentran importante la práctica de la danza, por otro lado se indica que existe un número considerable que no reconoce la importancia de la danza.

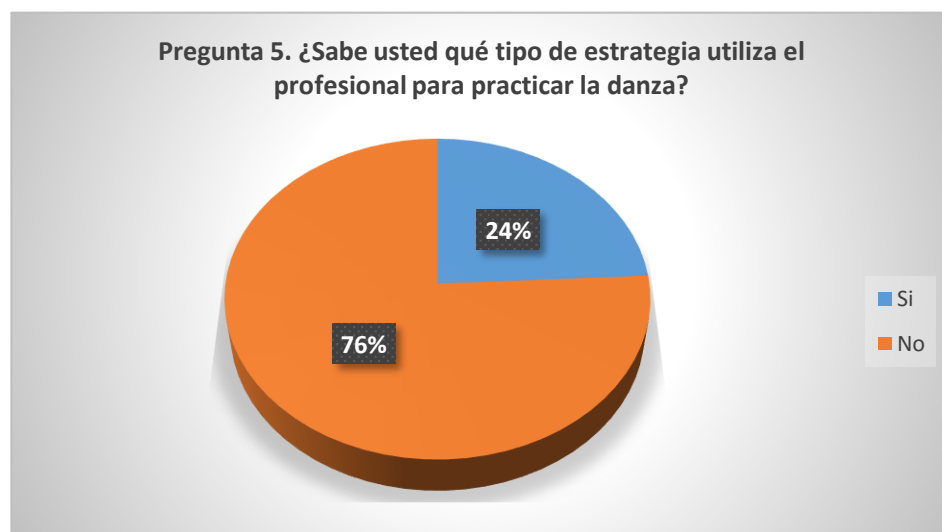
**Pregunta 5.-** ¿Sabe usted qué tipo de estrategia utiliza el profesional para practicar la danza?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 14          | 24%         |
| No           | 46          | 76%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

**CUADRO N° 9**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio



**GRÁFICO N° 9**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

### **ANÁLISIS:**

El 24% de los estudiantes respondieron que SI es importante practicar la danza para mejorar el estado físico, mientras que el 76% se inclinó por la opción del NO.

### **INTERPRETACIÓN:**

Es notable que los encuestados no conozcan el tipo de estrategia que debe aplicar el profesional de la Cultura Física para el correcto desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes, por otro lado se indica que existe un número muy bajo que reconoce la importancia de la aplicación de estrategia adecuadas para alcanzar los objetivos planteados.

**Pregunta 6.-** ¿Considera usted que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar la expresión corporal?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 38          | 63%         |
| No           | 22          | 37%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

**CUADRO N° 10**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio



**GRÁFICO N° 10**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

### **ANÁLISIS:**

El 63% de los estudiantes respondieron que SI es importante practicar la danza para mejorar el estado físico, mientras que el 37% se inclinó por la opción del NO.

### **INTERPRETACIÓN:**

La aplicación de ejercicios coordinados trae beneficios sustanciales donde contribuye al desarrollo de la expresión corporal para el beneficio de los estudiantes, esto quiero decir que los encuestados reconocen el aporte de los ejercicios de coordinación, por otro lado se indica que existe un número muy bajo que no reconoce la importancia de los ejercicios coordinativos.

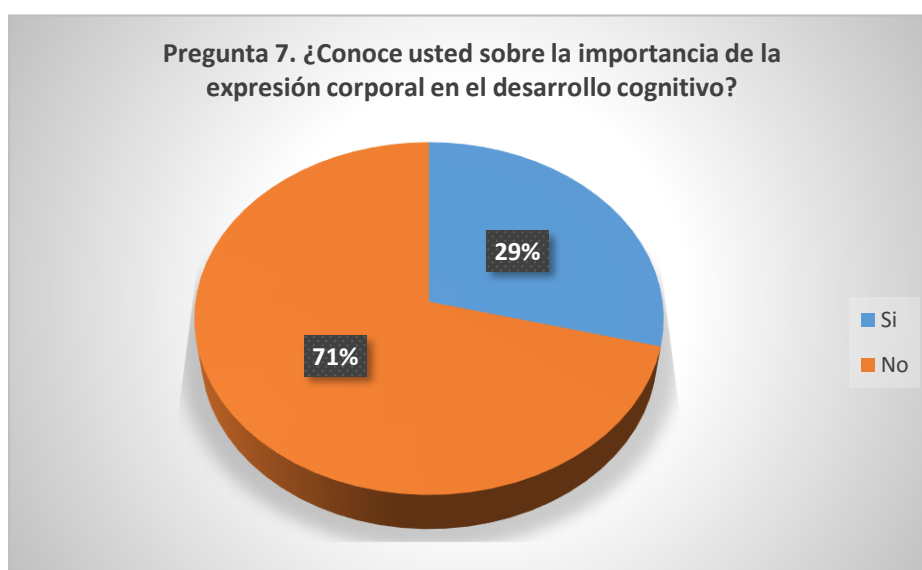
**Pregunta 7.-** ¿Conoce usted sobre la importancia de la expresión corporal en el desarrollo cognitivo?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 17          | 29%         |
| No           | 43          | 71%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

**CUADRO N° 11**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio



**GRÁFICO N° 11**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

### **ANÁLISIS:**

El 29% de los estudiantes respondieron que SI es importante practicar la danza para mejorar el estado físico, mientras que el 71% se inclinó por la opción del NO.

### **INTERPRETACIÓN:**

Es necesario resaltar el aporte que la expresión corporal y su contribución al desarrollo cognitivo de los estudiantes, pero de los resultados de la encuesta se debe indicar que los encuestados no conocen el valor de la expresión corporal y sus beneficios, por otro lado se indica que existe un número muy bajo que sí reconoce la importancia de la expresión corporal.

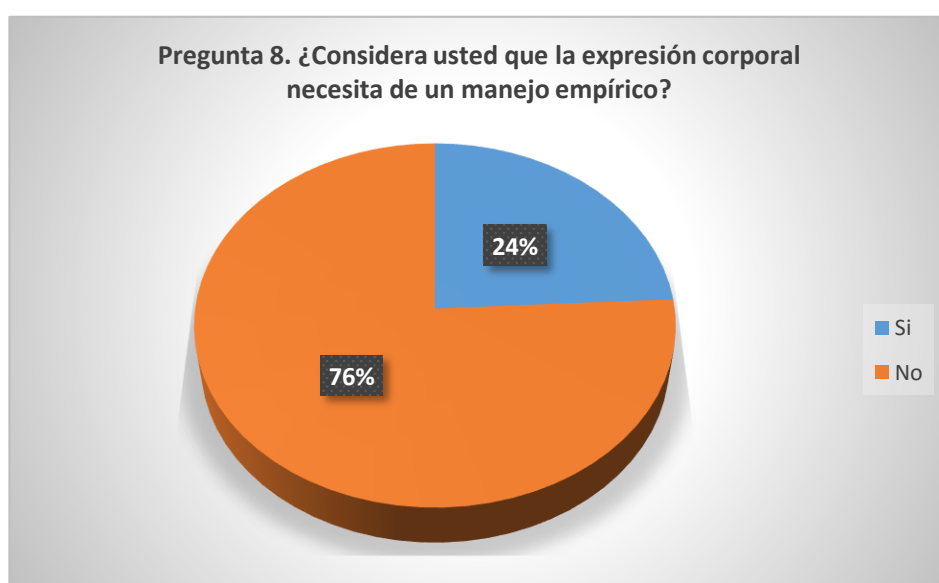
**Pregunta 8.-** ¿Considera usted que la expresión corporal necesita de un manejo empírico?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 13          | 24%         |
| No           | 47          | 76%         |
|              |             | g           |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

**CUADRO N° 12**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio



**GRÁFICO N° 12**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

### **ANÁLISIS:**

El 24% de los estudiantes respondieron que SI es importante practicar la danza para mejorar el estado físico, mientras que el 76% se inclinó por la opción del NO.

### **INTERPRETACIÓN:**

Es necesario resaltar que la expresión corporal debe ser manejada por especialistas, los encuestados resaltan la importancia del manejo de la expresión corporal por parte de un especialista en beneficio de los estudiantes, por otro lado se indica que existe un número muy bajo que no reconoce la importancia que se debe dar al manejo de la expresión corporal.

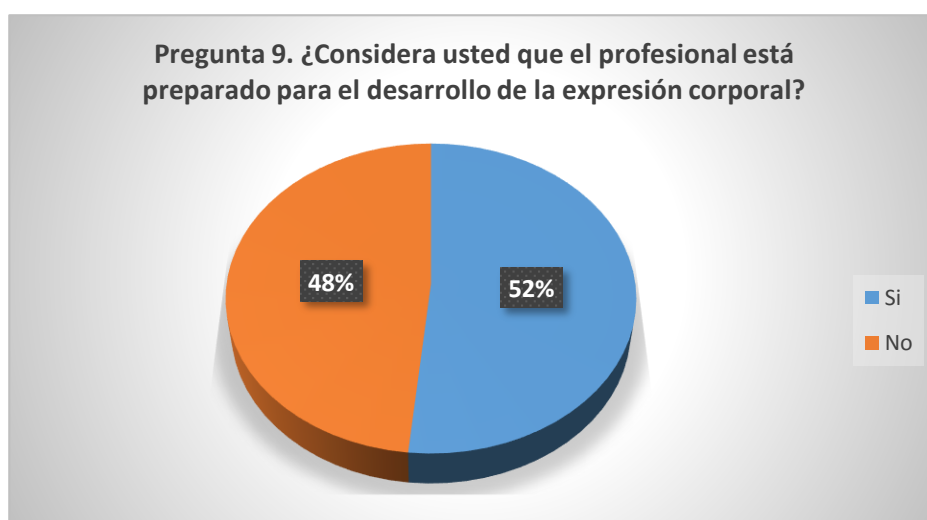
**Pregunta 9.-** ¿Considera usted que el profesional está preparado para el desarrollo de la expresión corporal?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 31          | 52%         |
| No           | 29          | 48%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

**CUADRO N° 13**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio



**GRÁFICO N° 13**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

### **ANÁLISIS:**

El 52% de los estudiantes respondieron que SI es importante practicar la danza para mejorar el estado físico, mientras que el 48% se inclinó por la opción del NO.

### **INTERPRETACIÓN:**

Es necesario resaltar que los encuestados consideran que el profesional del área de Cultura Física si está en condiciones de manejar la expresión corporal, es necesario resaltar la importancia del manejo de la expresión corporal por parte de un especialista en beneficio de los estudiantes, por otro lado se indica que existe un número muy considerable que no reconoce la importancia que se debe dar al manejo de la expresión corporal.

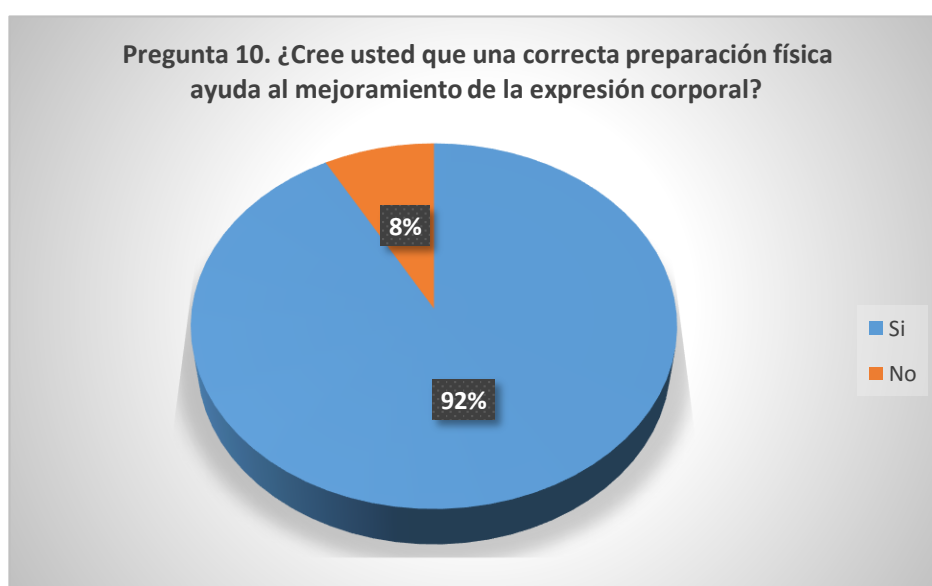
**Pregunta 10.-** ¿Cree usted que una correcta preparación física ayuda al mejoramiento de la expresión corporal?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 56          | 92%         |
| No           | 4           | 8%          |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

**CUADRO N° 14**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio



**GRÁFICO N° 14**

**FUENTE:** Encuesta

**ELABORADO POR:** Jendry Patricio Carvajal Rubio

### **ANÁLISIS:**

El 92% de los estudiantes respondieron que SI es importante practicar la danza para mejorar el estado físico, mientras que el 8 % se inclinó por la opción del NO.

### **INTERPRETACIÓN:**

El trabajo de la preparación trae beneficios sustanciales donde al mejoramiento del esquema corporal para el beneficio de los estudiantes, esto quiero decir que los encuestados encuentran importante la práctica de la danza, por otro lado se indica que existe un número muy bajo que no reconoce la importancia de la preparación física.

### 4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

Es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

#### Combinación de Frecuencias

**Pregunta 4.-** ¿Considera usted que la danza mejora su rendimiento físico y estilo de vida?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 35          | 61%         |
| No           | 25          | 39%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jendry Patricio Carvajal Rubio

**Pregunta 8.-** ¿Considera usted que la expresión corporal necesita de un manejo empírico?

| ALTERNATIVAS | FRECUENCIAS | PORCENTAJE  |
|--------------|-------------|-------------|
| Si           | 10          | 19%         |
| No           | 50          | 81%         |
| <b>TOTAL</b> | <b>60</b>   | <b>100%</b> |

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jendry Patricio Carvajal Rubio

#### Frecuencias Observadas

Cuadro N°.- 15 Frecuencias Observadas

| Alternativas      | Alternativas |           | TOTAL      |
|-------------------|--------------|-----------|------------|
|                   | SI           | NO        |            |
| <b>PREGUNTA 4</b> | 35           | 25        | <b>60</b>  |
| <b>PREGUNTA 8</b> | 13           | 47        | <b>60</b>  |
| <b>TOTAL</b>      | <b>48</b>    | <b>72</b> | <b>120</b> |

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jendry Patricio Carvajal Rubio

## Frecuencias Esperadas

Cuadro N°.- 16 Frecuencias Esperadas

| Alternativas | Alternativas |    | TOTAL |
|--------------|--------------|----|-------|
|              | SI           | NO |       |
| PREGUNTA 7   | 24           | 36 | 60    |
| PREGUNTA 8   | 24           | 36 | 60    |
| TOTAL        | 48           | 72 | 120   |

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jenry Patricio Carvajal Rubio

## Comprobación de CHI 2

Cuadro N°.- 17 Comprobación de CHI 2

| $\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$ | O  | E       | O - E   | (O - E) <sup>2</sup> | (O - E) <sup>2</sup><br>E |
|-------------------------------------|----|---------|---------|----------------------|---------------------------|
| Pregunta 7 SI                       | 35 | 24,0000 | 11,000  | 121                  | 5,042                     |
| Pregunta 7 NO                       | 13 | 24,0000 | -11,000 | 121                  | 5,042                     |
| Pregunta 8 SI                       | 25 | 36,0000 | -11,000 | 121                  | 3,361                     |
| Pregunta 8 NO                       | 47 | 36,0000 | 11,000  | 121                  | 3,361                     |
|                                     |    |         |         | $\chi^2 =$           | 16,806                    |

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jenry Patricio Carvajal Rubio

## Modelo Lógico

Ho = La danza NO mejora significativamente en la expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de educación general básica de la unidad educativa “Provincia de Cotopaxi”, del Cantón Pujilí”

Hi = La danza SI mejora significativamente en la expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de educación general básica de la unidad educativa “Provincia de Cotopaxi”, del Cantón Pujilí”

### Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$X^2 = \sum \left[ \frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

En donde:

$X^2$  = Chi-cuadrado

$\sum$  = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

### Nivel de Significación y Regla de Decisión

#### Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$GL = (c-1) (f-1)$$

$$GL = (2-1) (4-1)$$

$$GL = 1*3$$

$$GL = 3$$

#### Grado de significación

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observadas- frecuencias esperadas

$O-E^2$  = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

$O-E^2 / E$  = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

### Conclusión

El valor de  $X^2_t = 7.81 < X^2_c = 16.806$  de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: La danza SI mejora significativamente en la expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de educación general básica de la unidad educativa “Provincia de Cotopaxi”, del Cantón Pujilí”

### CAMPANA DE GAUS

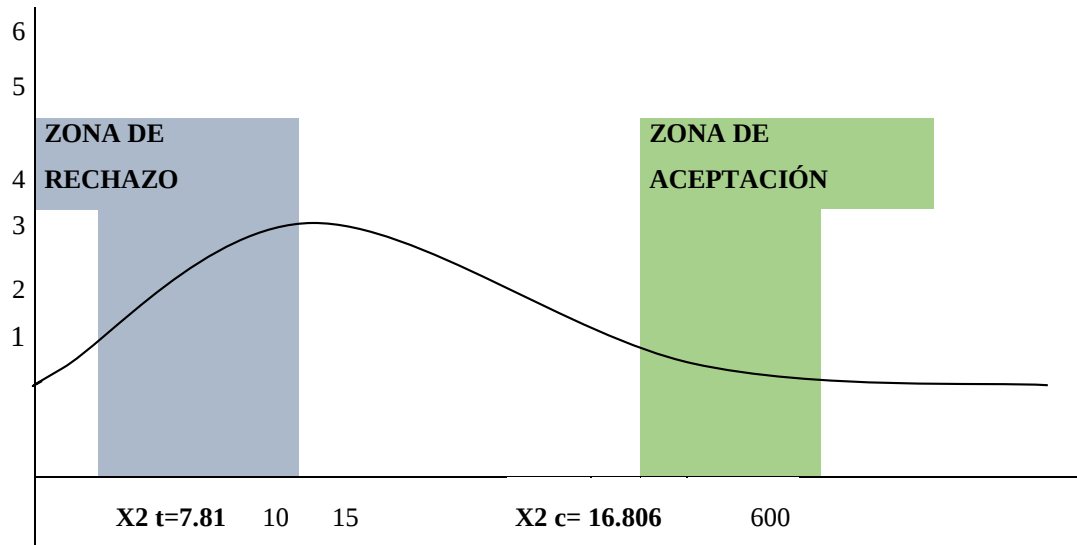


Gráfico N°.15 Campana de Gaus

### TABLA DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Cuadro N°. 18 Tabla de Verificación del Chi-Cuadrado

|                        | Probabilidad de un valor superior - <i>Alfa</i> ( $\alpha$ ) |             |              |             |              |
|------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>Grados libertad</b> | <b>0,1</b>                                                   | <b>0,05</b> | <b>0,025</b> | <b>0,01</b> | <b>0,005</b> |
| 1                      | 2,71                                                         | 3,84        | 5,02         | 6,63        | 7,88         |
| 2                      | 4,61                                                         | 5,99        | 7,38         | 9,21        | 10,6         |
| 3                      | 6,25                                                         | 7,81        | 9,35         | 11,34       | 12,84        |
| 4                      | 7,78                                                         | 9,49        | 11,14        | 13,28       | 14,86        |
| 5                      | 9,24                                                         | 11,07       | 12,83        | 15,09       | 16,75        |
| 6                      | 10,64                                                        | 12,59       | 14,45        | 16,81       | 18,55        |
| 7                      | 12,02                                                        | 14,07       | 16,01        | 18,48       | 20,28        |
| 8                      | 13,36                                                        | 15,51       | 17,53        | 20,09       | 21,95        |
| 9                      | 14,68                                                        | 16,92       | 19,02        | 21,67       | 23,59        |
| 10                     | 15,99                                                        | 18,31       | 20,48        | 23,21       | 25,19        |

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Jenry Patricio Carvajal Rubio

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Después de la recolección, análisis e interpretación de resultados se ha llegado a las siguientes conclusiones y recomendaciones:

El nivel que practican la danza los niños es muy bajo según el resultado de la encuesta reflejan la situación en la que se encuentran los niños, esto ha ocasionado diferentes dificultades en los estudiantes tanto para coordinar sus movimientos corporales con ritmo en una determinada melodía como en su manera de caminar.

La inadecuada utilización de la danza como recurso técnico por parte de los docentes afectando el desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes, los estudiantes carecen de estética y delicadeza al danzar; puesto que sus movimientos son rústicos poco coordinados.

Al realizar el artículo académico se pudo constatar que en el área de educación física no se cuenta con una planificación actividades lúdicas como este caso la danza para el correcto desarrollo de la expresión corporal que mejoren tanto física como cognitivamente a los estudiantes para así facilitar el proceso de la formación integral.

## 5.1 RECOMENDACIONES

Se recomienda que la danza deba estar inmersa dentro del pensum de estudio como un área más, para que los estudiantes puedan practicar con mayor frecuencia la danza, importante en la primera infancia; ya que mediante ella el estudiante tendrá estética y de sutileza al danzar.

La danza es un recurso técnico muy importante que debe ser utilizado para el correcto desarrollo de la expresión corporal, con lo que se desea obtener estudiantes con mayor soltura para los movimientos lúdicos con lo que se desea que estimule la integración social entre compañeros.

Realizar un artículo académico sobre “la danza en la expresión corporal”, explicando y despejando ciertas dudas que se presenta en la ejecución de aquellas actividades lúdicas como recursos didácticos que fortifiquen al profesor de educación física o a los profesores de diferentes áreas para mejorar la expresión corporal de los estudiantes de la unidad educativa “Provincia de Cotopaxi”.

## **Bibliografía**

Antonio. (2014). Actividad física, educación y salud. In A. F. Antonio, Actividad física, educación y salud (pp. 33-34). Almería: Universidad de Almería.

Arija, C. (1996). Educación Física: 1 y 2 Enseñanza Secundaria Obligatoria. Madrid, España: Gymnos Editorial.

Ariño, M. L. (2013). Técnicas y estrategias metodológicas. In C. J. Marino Latorre Ariño, ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS METODOLÓGICAS (p. 19). Lima.

Becerro, M. (1989). Efectos de la actividad física en la salud de los niños y niñas en edad escolar. Revista digital EFDeportes, 1-5.

Beltrán. (1990). APRENDIZAJE. In G. J. QUESADA, GEOGRAFIA E HISTORIA (p. 62). SEVILLA: MAD.

Bouchard, M. y. (1991). Growth, maturation, and physical activity. In M. y. Bouchard, Growth, maturation, and physical activity (pp. 28-33). Human Kinetics.

Buñuel, S. L. (1997). La Educación Física y su Didáctica. Cadiz: Wanceulen. Cagigal. (1968). “La Educación Física, ¿ciencia?”. Rev. Citius, Altius.

Cagigal, J. M. (1959). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo. Barcelona: inde.

Cagigal, J. M. (1959). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la Educación Física Escolar y el Entrenamiento Deportivo. Barcelona: inde.

**LEY DE CULTURA FÍSICA**, Deportes y recreación, Título I, Conceptos Fundamentales, Capítulo Único.

Medina, R. D., & Tartabull, A. J. Á. (2015). Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés. *Universidad y Sociedad*, 7(3).

López Cabezas, C. L. (2016). *La bailoterapia en la autoestima del adulto mayor del proyecto San Moises del barrio Miraflores, cantón Huaquillas, provincia El Oro, 2016* (Bachelor's thesis, Universidad Estatal de Bolívar. Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas. Carrera Educación Física Deportes y Recreación).

Almeida Andrade, J. F., & Tapia Bonilla, J. N. (2011). *Incidencia de la bailoterapia en el estado de ánimo de los grupos de adultos mayores de la Fundación Patronato Municipal San José* (Bachelor's thesis, SANGOLQUÍ/ESPE/2011).

Cedeño Zambrano, C. A. (2014). Bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico de la flexibilidad articular en los pacientes del área de rehabilitación física del hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, en el cantón Chone durante el periodo del mes mayo del año 2012 al mes de abril del año 2013.

Gómez, M., & Monserrate, M. (2013). Estudio de trastornos nutricionales en las mujeres que realizan actividad física en el programa comunitario de bailoterapia, impulsado por el GAD municipal del cantón Manta, en el periodo de mayo a octubre del 2015.

De Armas, B. V. M. (2000). *Bailoterapia: opción de actividad física para fortalecer la musculatura y eliminar el estrés*. Editorial Universitaria.

De Armas, B. V. M. (2012). *Bailoterapia*. Editorial Universitaria.

Jaramillo, P., & del Cisne, S. (2015). *La Bailoterapia Como Medio Para Mejorar La Calidad De Vida De Los Pacientes Del Club De Diabéticos E Hipertensos Del Subcentro De Salud Fronteras Saludables, De La Ciudad De Macará; Año 2012-2013, Propuesta De Inclusión* (Bachelor's thesis).

Alarcón López, W. W. (2012). *La bailoterapia y su influencia en la integración y desarrollo motriz de los estudiantes del centro de educación básica Eugenio Espejo del Recinto la Cadena, Parroquia la Esperanza del Cantón Valencia, Provincia de los Ríos, en el periodo lectivo 2011-2012* (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB, 2012).

Artires, H. A. P., & Nariño, Y. S. Influencia de la bailoterapia en la variación del índice del peso corporal en obesos.

Pilay, B., & Rosalía, C. (2011). *La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del Centro Geriátrico Nueva Esperanza* (Bachelor's thesis).

Valiente Cruz, Y. V. (2015). *Influencia de los ejercicios de bailoterapia para las madres de familia de la escuela particular mixta “Julio María Matovelle” año lectivo 2012-2013 de Puerto Bolívar* (Bachelor's thesis, Machala: Universidad Técnica de Machala).

Rojas, L., & Washington, J. (2016). *La bailoterapia en la salud física de los estudiantes de octavo año del Colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física).

# LA DANZA, EN EL ESQUEMA CORPORAL

Universidad Técnica de Ambato

Carrera de Cultura Física

Jendry Carbajal Rubio

@hotmail.com

## RESUMEN

**Introducción:** El presente artículo académico es producto de la necesidad de mejorar la expresión corporal de los estudiantes mediante la aplicación de la danza en la Unidad Educativa "Provincia de Cotopaxi, cantón Pujili, Provincia de Cotopaxi. **Objetivo:** al ser difundido proporcionará orientación para utilizar a la danza como una de las mejores estrategias para el desarrollo del esquema corporal; dentro del criterio que la danza es un arte que utiliza el cuerpo y sus expresiones no verbales como un elemento para promover la integración emocional **Material y método** para lo cual se aplicó instrumentos a 60 personas entre ellos docentes y padres de familia con la finalidad de recoger información importante para la comprobación de la hipótesis y el establecimiento de conclusiones y recomendaciones que llevan a proponer soluciones al problema detectado, la cual permite a las autoridades, docentes y estudiantes recapaciten **Resultado** este trabajo se considera significativo al implementar a la danza como un método específico para mejorar el desarrollo de la expresión corporal de los estudiantes, que es prioritario para resaltar el aporte que nos brinda la danza en el proceso de aprendizaje de cada uno de los elementos que son útiles para un correcto desarrollo psicomotor de los estudiantes.

Descriptores: Danza, expresión corporal, arte, esquema corporal, juguetería, estrategias, aprendizaje, medio ambiente, psicomotor, método.

## ABSTRACT

Introduction: This academic article is a product of the need to improve students' corporal expression through the application of dance in the Educational Unit "Cotopaxi Province, Pujili, Cotopaxi Province. Objective: to be diffused will provide guidance to use dance as one of the best strategies for the development of body schema; Within the criterion that dance is an art that uses the body and its nonverbal expressions as an element to promote emotional integration Material and method for which instruments were applied to 60 people including teachers and parents in order to collect Important information for the verification of the hypothesis and the establishment of conclusions and recommendations that lead to propose solutions to the detected problem, which allows the authorities, teachers and students to recapaciten Result this work is considered significant when implementing the dance as a specific method To improve the development of students' body expression, which is a priority to highlight the contribution that dance gives us in the process of learning each of the elements that are used for a correct psychomotor development of students.

Descriptors: Dance, body expression, art, body outline, playful, strategies, learning, environment, psychomotor, method.

## **INTRODUCCIÓN**

La danza contemporánea es una forma de expresión corporal que está basado en la habilidad del ballet clásico, y que conlleva menor rigidez de movimientos en esta se busca expresar, a través del bailarín, una idea, un sentimiento, una emoción, con una mezcla de movimientos corporales propio. (Soludevt, 2016)

Es importante resaltar los beneficios que brinda la danza en este caso la danza contemporánea, su aporte es esencial para el desarrollo de habilidades y destrezas los cuales son elementos necesarios para el aprendizaje de los fundamentos técnicos de cada uno de los deportes, la combinación de movimientos corporales los cuales contribuyen al desarrollo de la expresión corporal con lo cual genera beneficios a los estudiantes y mejora su calidad de vida

La danza en uno de las pocas actividades con el que las personas pueden expresar sus sentimientos. Existe variedad en los sentimientos, los bailarines de la misma manera pueden cambiar sus ritmos y demostrar que hace gala de alternativas para los movimientos. Es importante el individualismo para que el arte pueda ser apreciado en el escenario o en la pista de baile. El bailarín es un amante de sus raíces con los realza su cultura y valora su origen. (Álvaro, 2014)

### **Danza Contemporánea**

- Las formas muestran lo bonito y lo feo de la vida.
- El cuerpo puede pesar o medir lo que sea mientras este fuerte y flexible.
- Se trabaja en el suelo y en saltos con caídas.
- Hay muchos estilos de pasos.
- La coreografía se basa en ideas y sentimientos.
- Se baila con la ropa que sea. Por lo general bailan descalzos.
- Uno o más hombres cargan a la mujer o a otros hombres de maneras inusitadas. Inclusive la mujer carga al hombre.

### **Isadora Duncan**

Ella explotó la capacidad de las nuevas tecnologías, al bailar en una nube de seda iluminada por los nuevos sistemas eléctricos de la iluminación teatral. Isadora Duncan utilizó los ideales del antiguo arte griego para inspirar formas más naturales de danza. Duncan utilizó el cuerpo humano como un instrumento de expresión emocional. Su vida y su muerte hicieron de Isadora una figura mística de la danza. (Inaem, 1989)

La autora de este artículo inicia una nueva etapa del baile integrándolo más elementos a la presentación como son las luces sistemas eléctricos, con lo que busca que los espectadores se integren más y vivan a plenitud cada una de las escenas que los bailarines las representan, la tecnología inyecta variedad al baile llegando a ser un factor muy importante para despertar nuevos sentimientos o despertar y estimular la memoria y llevarlos al pasado.

### **Ruth St Denis**

En 1915, Ruth St. Denis funda con su esposo Ted Shawn, estudiante de teología, fundan la escuela Denishawn en Los Ángeles, USA. En esta escuela se exploran movimientos de la danza india, la danza española y bailes africanos. Además incorporaba movimientos de las artes marciales como el taichi. En esta escuela estudiaron grandes exponentes de la danza como Martha Graham, Doris Humphrey y Charles Weidman. Lamentablemente la escuela cerró en 1932 tras la separación de Ruth y Ted. (Inaem, 1989)

Con la creación de escuelas de baile o danza inicia una nueva forma de aprender el baile al combinarlo con artes marciales dando como producto final muchas nuevas formas para integrar a las personas a la actividad física, se puede citar el caso de la rumba terapia que su iniciativa en combinar diferentes ritmos y generar movimientos aeróbicos con los cuales las personas mejoran su calidad de vida.

## METODO

### Participantes

En la investigación intervinieron 60 padres de familia y docentes respectivamente de la Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi del Cantón Pujilí, de los cuales 40 son hombres que equivalen al 67 % y tenemos 20 mujeres que equivalen al 33 %.

| Sexo    |    | %    |
|---------|----|------|
| Hombres | 40 | 67   |
| Mujeres | 20 | 33   |
| Total   | 60 | 100% |

**Tabla1 Descripción de la población**

## INSTRUMENTOS

Para la compilación de la información, se utilizó la técnica de la encuesta con el cuestionario como instrumentos, que fue aplicado a los estudiantes de la Unidad Educativa Provincia de Cotopaxi.

Prieto, J. H. P. (2014). El proceso incluye la tabla de especificaciones que operacionaliza el constructo; misma que ha servido de referencia tanto para la construcción de las afirmaciones de la escala, así como para la valoración por expertos de la coherencia entre las preguntas y las especificaciones (validez de contenido)

Para constituir las preguntas del cuestionario se operacionalizó cada una de las variables. Variable Independiente: la danza, y Variable Dependiente: expresión corporal, dentro de los ítems básicos de los indicadores, se planteó el cuestionario que fue dirigido a los padres de familia y docentes de la Unidad Educativa, con los datos que arrojaron se realiza análisis e interpretación de los resultados con sus pertinentes representaciones gráficas.

Según la investigación de Sánchez, J. J. V., Rodríguez, O. V., & Gallón, J. D. G. (2014). Indica que la estadística es una asignatura que presenta dificultad para llevarla a un nivel de entendimiento práctico. Se emplea en modelación de fenómenos aleatorios y es indispensable en investigaciones que involucran incertidumbre.

Para comprobar la hipótesis que se construyó al inicio de la investigación es necesario apoyarnos en programas estadísticos, con lo cual despejamos la incertidumbre que se genera al comprobar si existe relación entre las dos variables, en este caso utilizaremos el Chi cuadrado

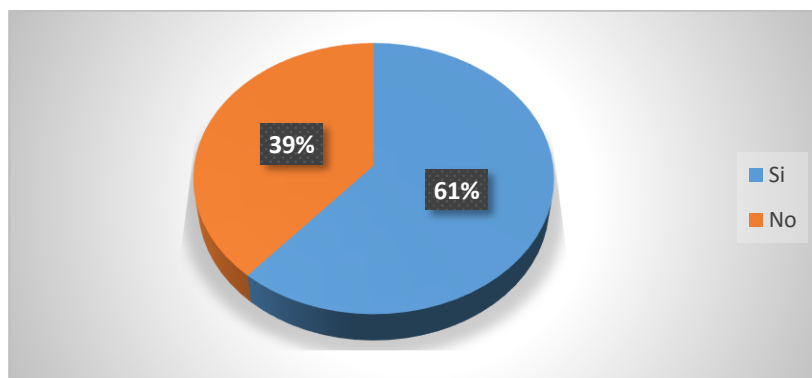
## **PROCEDIMIENTO**

La verificación de la hipótesis se lo realizó cruzando 2 preguntas, una de la variable independiente y otra de la variable dependiente, la 4 y 8 respectivamente, en primer lugar se calculó Chi tabulado, se establece 3 grados de libertad, según la tabla este valor corresponde a 7,81, mientras el Chi calculado es de 16,8, lo que cumple con la condición que el Chi.  $Tes$   $menos$   $al$   $Chi.c$ , por consiguiente se acepta la  $H_1$ : “La danza SI mejora significativamente en la expresión corporal de los niños y niñas del séptimo y octavo año de educación general básica de la unidad educativa “Provincia de Cotopaxi”, del Cantón Pujilí”

## **ANÁLISIS DE DATOS**

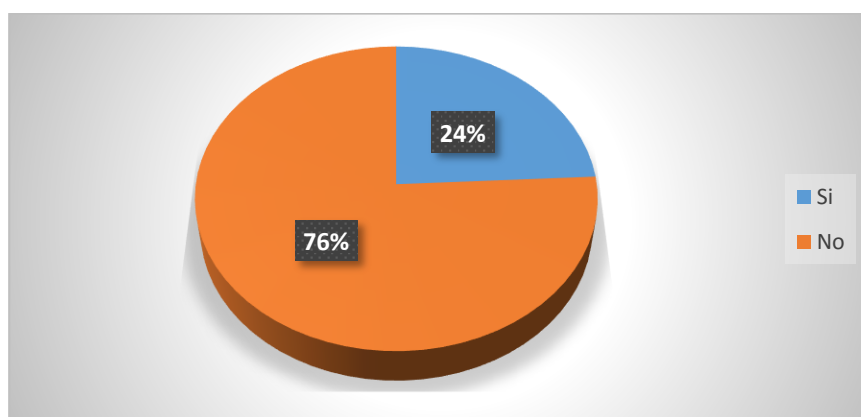
El 61% de los estudiantes respondieron que SI es importante practicar la danza para mejorar el estado físico, mientras que el 39% se inclinó por la opción del NO. La práctica de la danza trae beneficios sustanciales al desarrollo del rendimiento físico para mejorar el estilo de vida de los estudiantes, esto quiero decir que los encuestados encuentran importante la práctica de la danza, por otro lado se indica que existe un número considerable que no reconoce la importancia de la danza.

**Grafico 1. Respuesta en relación a la danza**



El 76% de los estudiantes respondieron que NO es importante que un profesional maneje la expresión corporal, mientras que el 24% se inclinó por la opción del SI. Es necesario resaltar el que la expresión corporal debe ser manejada por especialistas, los encuestados resaltan la importancia del manejo de la expresión corporal por parte de un especialista en beneficio de los estudiantes, por otro lado se indica que existe un número muy bajo que no reconoce la importancia que se debe dar al manejo de la expresión corporal.

**Grafico 2. Respuesta en relación a la expresión corporal**



## **Discusión**

En el transcurso de recopilación de la información, se puede considerar que los padres de familia y docentes responden en la mayoría de preguntas que la danza juega un papel fundamental en el desarrollo de las expresión corporal, resaltando que se cuenta con una preparación diaria que realizan los estudiantes debe ser integral, para conseguir los resultados esperados dentro de lo proyectado.

La expresión corporal no es tomada como aspecto importante dentro de la planificación escolar, actualmente con las horas designadas para los clubs y las olimpiadas infantiles buscan la atención total en lo referente a la práctica de deportes con lo cual envían un mensaje indirectamente a los estudiantes que la única opción es practicar alguna disciplina deportiva, el instrumento que se utiliza para dicho propósito es la preparación física provocando que los estudiantes sean tratados como adultos pequeños, algo que no debe ser así, toda vez que un estudiante debe sentirse psicológica y físicamente muy bien para que puedan aprender con actividades lúdicas como es el caso de la danza ,contribuyendo al logro trazado como es el correcto desarrollo de la expresión corporal.

Al no considerar seriamente el aspecto emocional que provoca al no manejar actividades lúdicas que contribuyan a buscar nuevas formas de realizar actividades física, con lo que se busca liberar un grado de estrés o ansiedad por parte de los estudiantes, debido a muchos factores del contexto escolar, tanto sociales, económicos, y culturales, que en la mayoría de los casos desconocen los docentes y consideran que solo la hora de cultura física es suficiente para cubrir con las necesidades de los estudiantes, situación que está totalmente alejada de la realidad si se considera que las actividades transversales son un aporte esencial para su desarrollo óptimo.

El nivel de desarrollo de la expresión corporal que poseen los estudiantes que asisten a las clases normales de Cultura física en la Institución poco o nada es tomada en cuenta por los docentes, que solo dan énfasis al aspecto físico en un alto porcentaje, dejando a un lado lo que el estudiante siente, lo que le está pasando, en relación al

esquema corporal, este elemento es fundamental para que el estudiante tome conciencia de su cuerpo y empiece a manejarlo de una manera eficaz.

Existen aspectos muy relevantes que confirman los aspectos positivos a considerar en lo referente a la práctica de la danza, no se considera la condición social de los estudiantes, no existe discriminación hacia los estudiantes y entre estudiantes, sucede todo lo contrario ellos pueden mejorar sus lazos de amistad al no existir un reglamento en el cual se busca un ganador, no desean llegar a convertirse en grandes estrellas, pero un trato injusto por parte del docente hacia los estudiantes los desmotiva para que continúen por el camino de la danza.

## **CONCLUSIONES**

De los resultados obtenidos, los estudiantes nunca han tenido un profesor especialista en sesiones de danza, dando como resultado que las estudiantes no hayan experimentado actividades lúdicas por lo que existe un porcentaje muy bajo que ha practicado la danza y de igual manera desconocen sus beneficios.

En lo referente a la expresión corporal los estudiantes no conocen sobre este tema lo cual es preocupante, al no valorar la importancia del desarrollo integral de los estudiantes en este caso el esquema corporal, al insertar actividades fuera del horario de clases es la opción más acertada para resolver el problema que se plantea en la investigación, otro aspecto muy importante que se debe citar es la predisposición de los estudiantes para practicar la danza con lo cual mejoran el aspecto social al convivir día a día con los que los rodea.

Del análisis de las preguntas se desprende que es necesario e indispensable crear horarios accesibles de danza para mejorar la expresión corporal, esto es una posibilidad para resolver los problemas que se han detectado en el transcurso de la investigación.

Es necesario mencionar que al desarrollar la expresión corporal del estudiante puede asimilar de manera inmediata otros ejercicios que requieran un trabajo con mayor

concentración y derroche de habilidades y destrezas, de igual manera facilita la práctica de los deportes más populares como son el futbol, el baloncesto y el atletismo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaide, A., Anandón, J., Anguita, M., Barba, C., Boldú, S., Carroza, M., . . . Santacama, J. (2010, p. 17). *Recursos y estrategias para estudiar ciencias sociales*. España: Editorial GRAÓ, de IRIF, S.I.
- Álvarez, M., & Jurado, C. (2011, p. 31). *MF1028\_3: Didáctica de la educación infantil*. Málaga: Innovación y Cualificación, S.L.
- ASAMBLEA CONSTITUYENTE. (2008, p. 6). *Constitución de la República del Ecuador*. Quito: Editora Nacional.
- ASAMBLEA NACIONAL. (2010, p. 3). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Quito: Editora Nacional.
- Cantellano, J. (2016). *Educación Física "Juegos"*. Disponible en: <http://lefconejazo.blogspot.com/2012/11/el-gato-y-el-raton.html>.
- Cañizares, J., & Carbonero, C. (2016, p. 7). *Aprendizaje motor del niño en edad escolar*. España: WANCEULEN Editorial Deportiva S.L.
- Castejón, J., & Navas, L. (2010, p. 88). *Aprendizaje, desarrollo de funciones. Implicaciones para la enseñanza en la educación secundaria*. España: Editorial Club Universitario.
- Códova, D. (2011, p. 47). *MF1033\_3: desarrollo cognitivo, sensorial, motor y psicomotor en la infancia*. Málaga: Innovación y Cualificación, S.L.
- De Zubiría, J. (2008, p. 211). *De la Escuela Nueva al Constructivismo. Un análisis crítico*. Bogotá, D.C. Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Del Valle, Á., & Escribano, A. (2008, p. 24). *El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP): Una propuesta metodológica en Educación Superior*. España: Narcea, S. A. de ediciones.
- Delgado, I. (2011, p. 38). *El juego infantil y su metodología*. España: Paraninfo, SA.
- García, A., & Llull, J. (2009, p. 78). *El juego infantil y su metodología*. España: S.A, Editex.
- García, J. (2011, p. 80). *Juegos de nuestra infancia*. España: WANCEULEN Editorial Deportiva, S.L.
- Garder, H. (2011, p. 18). *La mente no escolariza. Cómo piensan los niños y cómo deberían enseñar en las escuelas*. España: Editorial Paidós.

- Gomis, N., Sánchez, V., Delgado, B., & Mañas, C. (2013, p. 68). *Manual de prácticas de Psicología Evolutiva en primer ciclo de Educación Infantil*. España: Editorial Club Universitario.
- González, C., Lleixá, T., Blázquez, D., Capllonch, M., Contreras, O., García, L., . Velásquez, R. (2010, p. 5). *Didáctica de la Educación Física*. España: Editorial GRAÓ, de IRIF, S.L.
- González, V. (2010, p.1). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. México: Editorial Pax México, Librería Carlos Cesarman, S.A.
- Gualpa, V. (2013, p. 21). *Manual pedagógico dirigido a docentes para la práctica de juegos tradicionales de los niños y niñas*. Ecuador: s/e.
- Guerrero, M. (2014, p. 14). *Metodologías activas y aprendizaje por descubrimiento. Las TIC y la educación*. Summerhil: DidatyTab & Marpadal Interactive Media.
- Guerrón, R. (2014). *Las actividades lúdicas en el aprendizaje de la Cultura Física en la Unidad educativa "Juan Pablo II" del cantón Ibarra Provincia de Imbabura durante el período 2012 - 2013. Propuesta alternativa*. Ibarra: Tesis de Grado Universidad Técnica del Norte.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010, p. 114). *Metodología de la investigación*. México: Editorial, McGraw Hill.
- Herrera, L., Medina, A., & Naranjo, G. (2010, p. 95). *Tutoría de la Investigación Científica*. Ecuador: Gráficas Corona Quito.
- Icart, M., Fuentelsaz, C., & Púlpon, A. (2006, p. 55). *Elaboración y presentación de un proyecto de investigación y una tesina*. ESPAÑA: Publicacions i Ediciones de la Universitat de Barcelona.
- Kelly, W. (1982, p. 137). *Psicología de la educación. Aplicaciones especiales y enseñanza programada*. Madrid: Ediciones Morata, S.A.
- López, A. (2013, p. 82). *101 Temas que un docente debe conocer*. Estados Unidos de América: Palibrio.
- Méndez, Z. (2011, p. 92). *Aprendizaje y cognición*. Costa Rica: EUNED, Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Merino, M., Pintado, T., Sánchez, J., Grandes, I., & Estévez, M. (2010, p. 21). *Introducción a la investigación de mercados*. España: ESIC Editorial.
- Mina, J. (2011). *La actividad lúdica en el proceso de enseñanza aprendizaje*.

- Tulcán: Tesis de Grado de Magíster, Universidad Tecnológica Equinoccial.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN. (2012, p. 142). *Marco Legal Educativo*. Quito: Ministerio de Educación.
- Munuera, C. (2014, p. 68). *Los juegos tradicionales en la educación infantil*. España: Universidad de la Rioja.
- Ortiz, A. (2009, p. 40). *Pedagogía y docencia universitaria. Hacia una didáctica de la Educación Superior*. Cuba: Ediciones CESPEDID.
- Pérez, M. (2014, p. 107). *Programación didáctica de acciones para el empleo. Análisis del marco normativo y asesoramiento docente*. España: Idaspropias Editorial, Vigo.
- PREAL, Fundación Ecuador, Grupo FARO. (2010, p. 12). *¿Cambio educativo o educación por el cambio? Informe de progreso educativo, Ecuador*. Ecuador: Tinker Foundation Incorporated.
- Reinoso, P. (2009, p.9). *Juegos tradicionales infantiles para la escuela*. Quito: Don Bosco.
- Riquelme, E. (2012, p. 4). *Juegos y actividades para niños de 5 años de edad*. Santiago: Auniversidad Autónoma de Chile.
- Rodríguez, L., Torres, E., Ortiz, E., Grajeda, A., Pecina, M., Bautista, J.,. . . Campos, J. (2012, p. 80). *La investigación en la Universidad del Valle de México. Reflexiones en torno a su práctica*. España: Editorial Manuscritos.
- Ruiz de Velasco, Á., & Abad, J. (2011, p. 108). *El juego simbólico*. España: Editorial GRAÓ, de IRIF, S.L.
- Salazar, P., Borja, I., & Enríquez, F. (2011, p. 10). *Educiudadanía. Acompañando al Plan Nacional de Educación*. Ecuador: Soboc Grafic.
- Santos, N., Cárdenas, G., & Colón, P. (2016, p. 19). *Una experiencia de campo en la Educación Pre-práctica*. España: Palibrio.
- Silva, J. (2013). *Concepción didáctica para la Educación Física del quinto grado de la enseñanza fundamental con utilización de juegos como una actividad*

*Lúdica educativa en Teresina Piauí, Brasil*. La Habana: Tesis de Doctorado, Instituto Central de Ciencia Pedagógicas.

Tejada, J., Giménez, V., Navio, A., Ruiz, c., Jurado, P., Fandos, M., . . .  
González, Á. (2011, p. 247). *Formación de formadores: Topmo 1. Escenario Aula*. España: International Thomson Editores Spain, Paraninfo S.A.

Rebeca. (2011, p. 25). *Un prácticum para una realidad educativa cocreta: 3º Ciclo de Educación Física Primaria*. ISBN: 978-1-8479971-9-7.

Ventosa, V. (2016, p. 99). *Didáctica de la participación. Teoría, metodología y práctica*. España: Narcea, S.A. de Ediciones.

Villegas, J. (2012, p. 86). *Educación para la mente y la sociedad: la reforma de la educación pasa por la del modelo del aprendizaje dentro del aula*. Estados Unidos de América: Palibrio.