

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



TESIS DE GRADO

**PROGRAMA DE FOLCKLORFITNESS EN LA ESTIMULACIÓN DEL SENTIDO
DE LA PROPIOCEPCIÓN**

**(En niños y niñas del nivel inicial de la 2da sección, de la Unidad Educativa
"San José I")**

**TESIS PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN**

POSTULANTE: ANA LETICIA SIRPA SANCHEZ

TUTOR: M Sc. JOSÉ LUIS BARRIOS RADA

LA PAZ – BOLIVIA

2021

DEDICATORIA:

Esta tesis dedico con todo mi corazón a **Dios** quien supo guiarme por un buen camino, a mis padres **Juan Sirpa Gutierrez y Maria Feliz Sanchez Condori** por su amor y apoyo incondicional que me permitió llegar a cumplir un sueño más.

A mis **Hermanos Paola, Carlos, Luis, Gustavo, Juan, Rafael y Seila**, por brindarme su apoyo moral en estos años.

A mis tesoros **Paupau y Jorge**, por sus consejos y palabras de motivación, por acompañarme en todos mis sueños y metas cuando más los necesite son mis grandes amores.

A mis amigos y hermanas/os de corazón, por apoyarme en esta meta y jalarme la oreja cuando lo necesite, de verdad mil gracias, siempre las llevo en mi corazón.

Muchas gracias a todos por formar parte de mi vida.

AGRADECIMIENTO

A mi tutor **José Luis Barrios Rada** por el apoyo y acompañamiento en la realización de la tesis

A mis compañeros de estudio, que me brindaron su amistad durante toda la carrera universitaria.

A mis docentes de la **UMSA** por la enseñanza de sus valiosos conocimientos, gracias a cada una de ustedes por su apoyo, paciencia y dedicación.

Mi más profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal por brindarme toda su colaboración.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento a la Carrera Ciencias de la Educación por el plan de estudios y formación recibida.

ÍNDICE

CAPÍTULO I

PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	1
1.1. Planteamiento del Problema	2
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Objetivos.....	4
1.3.1. Objetivo General.....	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación	5
1.4.1. Relevancia social	6
1.4.2. Relevancia científica.....	7
1.4.3. Relevancia teórica	7
1.4.4. Relevancia metodológica.....	8
1.4.5. Conveniencia	8
1.5. Delimitación de la investigación.....	8
1.5.1. Delimitación temática	8
1.5.2. Delimitación espacial.....	9
1.5.3. Delimitación temporal.....	9
1.6. Hipótesis	9
1.7. Operacionalización de Variables.....	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.....	12
2. FUNDAMENTO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
2.1. Antecedentes de la Propiocepción.....	13

2.2.	La propiocepción.....	15
2.2.1.	La Conciencia Corporal Propio.....	16
2.2.2.	Postura correcta en los niños y su incidencia en la propiocepción	23
2.2.3.	Los Movimiento en la propiocepción.....	26
2.2.4.	Fuerza muscular.....	28
2.2.5.	Coordinación.....	31
2.3.	Funciones de la propiocepción	33
2.3.1.	Coordinación de movimientos.....	34
2.3.1.1.	Regulación de los parametros espacio – temporales del movimiento.	35
2.3.1.2.	Capacidad de mantener el equilibrio	35
2.3.1.3.	Capacidad de relajar los músculos.....	36
2.3.2.	Nivel de alerta al cambio de ritmo.....	36
2.3.3.	Nivel de alerta en el espacio o lugar.....	37
2.4.	El Folklorfitness	43
2.4.1.	La actividad corporal del fitness.....	43
2.4.1.1.	¿qué es el fitness para niños?	46
2.4.1.2.	Actividades de fitness para realizar con los niños	48
2.4.1.3.	Entorno para las actividades de fitness.....	50
2.4.1.4.	Actividades fitness y de levantamiento de pesas.	52
2.4.2.	El Folklore.....	53
2.4.2.1.	El folklore símbolo para la promoción cultural y rescate de saberes. 54	
2.4.2.2.	La educación como vía de promoción del patrimonio folklórico.	57
2.4.3.	El folklorfitness como una alternativa para desarrollar la propiocepción en los niños y niñas.....	61

2.5.	Marco contextual	63
2.5.1.	Contexto histórico	64
2.5.2.	Contexto económico	66
2.5.3.	Contexto legal.....	66
2.5.4.	Contexto político	67
2.5.5.	Contexto pedagógico	67
2.5.5.1.	Ambientes	67
2.5.5.2.	Equipamiento	68
2.5.5.3.	Estudiantes.....	69
2.5.6.	TOTAL ESTUDIANTES	69
2.5.7.	DE LA UNIDAD EDUCATIVA	69
2.5.8.	69
2.5.5.4.	Plantel docente.....	70

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1	Diseño De Investigación	72
3.2.	Tipo De Investigación	73
3.3.	Metodología o enfoque de investigación.....	74
3.4	Descripción De Las Unidades De Estudio Y Población De Investigación...	75
3.4.1.	Población	76
3.4.2.	Muestra probabilística.....	77
3.5.	Técnicas E Instrumentos De Investigación.....	78
3.5.1	Ficha de observación semiestructurada prueba pre-test y post-test.....	78
3.5.2	Diario de Campo.....	79
3.6.	Procedimiento Y Aplicación	80

3.7.	Confiabilidad y validez de los instrumentos de investigación	82
3.7.1.	Prueba pre-test y prueba post-test.....	82
3.7.2.	Ficha de observación y diario de campo.....	82
CAPÍTULO IV		
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS		85
3.	INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	85
4.1.1	Pre-test grupo experimental y grupo control	85
4.1.2.	Pre test del Grupo experimental.....	85
4.1.2.	Pre test Grupo control.....	87
4.1.3.	Comparacion de la pueba pre-test del grupo experimental y grupo control. 89	
4.2.	Aplicación del Diario de campo.....	90
4.3.	RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACION	103
4.3.1.	Item 1: Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música los Niños y Niñas se encuentran en posición correcta antes de la danza	103
4.3.2.	Al realizar los ejercicios aeróbicos a realizar movimiento de pies y brazos 104	
4.3.3.	Los Niños y Niñas realizan los saltos al ritmo de la música.....	105
4.3.4.	Los Niños y Niñas presentan una coordinación visual -motriz.....	106
4.3.5.	Los niños y niñas presentan una coordinación auditivo-motriz.....	107
4.3.6.	Manifiestan un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo 108	
4.3.7.	Coordinan en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.	109
4.3.8.	Cada niño y niña realiza los pasos básicos de la danza.....	110
4.3.9.	Los Niños y Niñas coordinan los tiempos de ritmo	111

4.3.10.	Control del cuerpo al momento ante órdenes e instrucciones.....	112
4.3.11.	Los niños y niñas se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando	113
4.3.12.	Los niños y niñas cantan la música o lo tararean.....	114
4.3.13.	Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar	115
4.3.14.	Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.	116
4.3.15.	Los niños y niñas se siente fatigado y le dificulta hablar	117
4.4.	Prueba pos-test.	118
4.4.1.	Análisis pos test al Grupo control y grupo experimental	118
4.4.2.	Comparación de grupo experimental pre test y pos-test	119
CAPÍTULO V		
PROPUESTA DE CAPACITACION EN FOLKLORFITNESS.....		120
CAPÍTULO VI		
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		
5.1.	CONCLUSIONES	171
5.2.	RECOMENDACIONES	174
Bibliografía		175

INDICE DE ILUSTRACIONES

<i>Ilustración 1: Reconocimiento del cuerpo en los niños y niñas de pre-escolar</i>	18
<i>Ilustración 2: Mala postura en los niños</i>	24
<i>Ilustración 3: Movimiento en la propiocepción en los niños y niñas</i>	27
<i>Ilustración 4: Niña fortaleciendo la coordinación en fitness</i>	48
<i>Ilustración 5: Actividades de calistenia en los niños y niñas</i>	49
<i>Ilustración 6: En un contexto familiar o en la escuela los menores practican actividades recreativas y de educación física</i>	50
<i>Ilustración 7: Ambiente para practicar actividades fitness</i>	51
<i>Ilustración 8: Niños Niñas practicando fitness en un aula sin pesas ni distracciones</i>	53

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1: Etapas del desarrollo de la conciencia y cognición corporal</i>	19
<i>Tabla 2 Ambiente favorable psicomotor para la estimulación de la propiocepción en niños de 3 a 6 años</i>	21
<i>Tabla 3: Recomendaciones básicas para una buena higiene postural</i>	25
<i>Tabla 4: Ejercicios que estimula el movimiento (la presión, la coordinación, el peso y el equilibrio)</i>	27
<i>Tabla 5: Cuadro de desarrollo de la tonicidad muscular</i>	29
<i>Tabla 6: Coordinación motora en niños de pre-grado</i>	32
<i>Tabla 7: Juegos para trabajar la espacialidad en los niños</i>	38
<i>Tabla 8: Los beneficios del fitness en los más pequeños</i>	45
<i>Tabla 9: Matriz de planificación para fortalecer el folklore en la unidad educativa San José I</i>	56

INDICE DE FIGURAS.

<i>Figura N° 1: Resultados de pre test a grupo control.....</i>	<i>85</i>
<i>Figura N° 2: Resultado pre test del grupo control.....</i>	<i>87</i>
<i>Figura N° 3. Compracion de prueba pre-test, grupo experimental vs. Grupo control</i>	<i>89</i>
<i>Figura N° 4: posición correcta</i>	<i>103</i>
<i>Figura N° 5: Movimientos de pies y brazos</i>	<i>104</i>
<i>Figura N° 6: Los Niños y Niñas realizan los saltos</i>	<i>105</i>
<i>Figura N° 7: coordinación visual -motriz.....</i>	<i>106</i>
<i>Figura N° 8: coordinación auditivo-motriz.....</i>	<i>107</i>
<i>Figura N° 9: equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo</i>	<i>108</i>
<i>Figura N° 10: movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.</i>	<i>109</i>
<i>Figura N° 11: pasos básicos de la danza</i>	<i>110</i>
<i>Figura N° 12: Coordinación de los tiempo con el ritmo.....</i>	<i>111</i>
<i>Figura N° 13: Control del cuerpo al momento ante órdenes e instrucciones.....</i>	<i>112</i>
<i>Figura N° 14: Motivación y ganas de continuar bailando.....</i>	<i>113</i>
<i>Figura N° 15: cantan la música o lo tararean</i>	<i>114</i>
<i>Figura N° 16: Desplazamiento sin caerse o dificultades al caminar</i>	<i>115</i>
<i>Figura N° 17: Desplanamiento ante obstáculos que se presenten en su entorno.</i>	<i>116</i>
<i>Figura N° 18: Sienten fatigado y le dificulta hablar.....</i>	<i>117</i>
<i>Figura N° 19: Análisis pos test al Grupo control y grupo experimental.....</i>	<i>118</i>
<i>Figura N° 20: Comparación de grupo experimental pre test y pos-test.....</i>	<i>119</i>

CAPÍTULO I

PRESENTACIÓN

DE LA

INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO I

PRESENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

En esta coyuntura nacional existen pocos trabajos referentes a la estimulación temprana bajo los parámetros de la educación física en los niños de 4 a 5 años correspondientes al nivel inicial, Se ha podido observar que los centros infantiles y escuelas de nivel primario, en muchas ocasiones, no contemplan actividades de fortalecimiento de la propiocepción siendo un nuevo campo que trabajo, que actualmente ha tomado mucha fuerza en otros países con los nuevos descubrimientos científicos.

Según informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) Los programas de propiocepción mejoran las capacidades coordinativas.... El entrenamiento propioceptivo no es tenido en cuenta en la mayoría de los planes de entrenamiento, generando una disminución en las posibilidades de mejora para la coordinación y el rendimiento deportivo. (Salas & Guiraldo, 2018, pág. 10)

Además, es necesario adaptar actividades que puedan revalorizar la cultura folklórica de nuestro país con estrategias de folklorefitness que pueden fortalecer la identidad cultural como lo expresa las directrices sobre la educación intercultural de la UNESCO, se presentan en los siguientes principios:

- *Principio I: La educación intercultural respeta la identidad cultural del educando impartiendo a toda una educación de calidad que se adecue y adapte a su cultura.*
- *Principio II: La educación intercultural enseña a cada educando los conocimientos, las actitudes y las competencias culturales necesarias para que pueda participar plena y activamente en la sociedad.*

- Principio III: La educación intercultural enseña a todos los educandos los conocimientos, las actitudes y las competencias culturales que les permiten contribuir al respeto, el entendimiento y la solidaridad entre individuos, entre grupos étnicos, sociales, culturales y religiosos y entre naciones. (UNICEF, 2014, pág. 62)

En base a los datos que se han podido recabar de la Unidad Educativa San José I, se observa ciertas limitantes en cuanto al fortalecimiento de la motricidad fina y gruesa, dando mayor importancia al desarrollo curricular en clases, detectando que los parámetros para evaluar los niveles de desarrollo de los niños está más ligado al lenguaje y las matemáticas, por tanto, es necesario buscar nuevas alternativas para incorporar la motricidad como un elemento más a considerar en el desempeño de los estudiantes de nivel inicial.

Un aspecto muy importante a considerar es la falta de conocimiento por parte del plantel docente referente a la propiocepción, además, los documentos que se encuentran para consulta, contemplan contenidos desactualizados y se basan en estudios de la motricidad fina y gruesa en los trabajos con niños y niñas de los niveles de nivel inicial, siendo necesario desarrollar contenidos acorde los nuevos avances científicos referentes al campo de la propiocepción

Otro factor que en muchas ocasiones no se toma en cuenta en el fortalecimiento motriz de los niños y niñas es el desarrollo que presentan los niños que corresponde o no a su edad, y las insuficientes políticas educativas que impulsen su bienestar integral, estas situaciones desfavorecen en gran manera a este grupo etario.

Otro aspecto muy importante a considerar es la falta de conocimiento por parte de los padres de familia referente al concepto en la propiocepción. Dicho concepto es fundamental al momento de realizar actividades viso motoras y el control del cuerpo en el espacio que percibe el niño o la niña, siendo un elemento trivial por parte de los padres y madres de familia y raras veces valorados los esfuerzos de los niños y niñas al realizar cierto tipo de danza típica o autóctona que es la manifestación

del ritmo y la coordinación auditivo motora al realizar ciertos pasos con gracia y coordinación con sus compañeros.

Se sabe que cuando un niño o niña presenta retraso en una de las áreas de desarrollo, (sensorial, motriz, social y afectiva) tiende a enfrentarse a situaciones de aprendizaje, en la que tendrá complicaciones al momento de seleccionar, integrar y reproducir una determinada información. Esta acción, biopsicosocial y de visión integral, si no se detecta a tiempo a la larga puede genera en los niños y niñas un estado de tensión, presión y pueden llegar al grado de frustrarse, esto por las dificultades que pueden manifestar al momento de realizar diversas actividades dentro y fuera de clases.

Con todos estos antecedentes de la población de estudio, la presente investigación pretende generar acciones que apunten al fortalecimiento de la propiocepción en base a la implementación de actividades de folklorfitness subsanando de alguna manera las debilidades detectadas y valoradas en este acápite de la investigación.

1.2. Formulación del problema

Se plantea la siguiente interrogante de investigación.

¿Cuál es el nivel de fortalecimiento del sentido de la propiocepción en niños y niñas del nivel inicial mediante el programa de folklorfitness en la unidad educativa “San José I” de La Paz en la gestión 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Analizar nivel de fortalecimiento del sentido de la propiocepción en niños y niñas del nivel inicial mediante el programa de folklorfitness en la unidad educativa “San José I” de La Paz en la gestión 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- Recabar información concerniente al folklorfitness con otras estrategias de fortalecimientos de la propiocepción que determinen su efectividad y este acorde al contexto de los niños y niñas del estamento pre escolar.
- Describir la efectividad del folklorfitness en el fortalecimiento de la propiocepción en los niños y niñas de nivel inicial de la Unidad Educativa San José I mediante un diario de campo que permita la aplicación paso a paso de las actividades realizadas para futuras consultas.
- Valorar los niveles alcanzados del fortalecimiento de la propiocepción mediante un instrumento de recopilación de información de los logros obtenidos en distintos momentos para su mejor análisis y relevamiento científico.
- Comprobar la aplicación del folklorfitness en la propiocepción mediante la prueba pre-test con la prueba post- test aplicado a las y los niños y niñas de Nivel inicial de la Unidad Educativa San José I.
- Elaborar una propuesta de capacitación para docentes y educadores referente a los beneficios del Folklorfitness en el fortalecimiento de la propiocepción en los niños y niñas.

1.4. Justificación

La presente investigación contempla el trabajo del folklorfitness como un recurso para el fortalecimiento de la propiocepción en los niños y niñas del nivel inicial, cabe mencionar que no existe un concepto propio del folklorfitness, siendo una fusión de los conceptos de folklore y fitness que llegaría a ser “la combinación de las danzas folclóricas con ejercicios gimnásticos especialmente indicados para conseguir y mantener un buen estado físico”. En cuanto a la justificación de la investigación, en primera instancia es la de propiciar estrategias de fortalecimiento de la propiocepción mediante la aplicación del folklorfitness posibilitando contenidos actualizados que estén acorde al trabajo con los niños y niñas del nivel inicial para

fortalecer su sentido espacial y los movimientos viso motor y auditivo motor, fomentando la conciencia de su cuerpo con el entorno que los rodea.

Por otra parte, es necesario hacer constatar que las actividades físicas son muy importantes en la salud, el bienestar mental y el equilibrio emocional.

“Realizar actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso, sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal que exige un gasto de energía. Realizar una actividad física significa simplemente “moverse” y abarca el ejercicio pero también otras actividades como el juego, una forma activa de transporte, actividades recreativas entre otras” (Velez, 2014, pág. 20).

La presente investigación manifiesta las siguientes relevancias en el aporte desde distintos ámbitos.

1.4.1. Relevancia social

La relevancia social de la investigación reside en que los niños y niñas puedan fortalecer el sentido de la propiocepción, contemplando la posición, el movimiento, la fuerza y la coordinación y tendrán una mayor facilidad para regular el equilibrio, coordinar movimientos, desarrollar un nivel de alerta al cambio de ritmo y un nivel de alerta en el espacio o lugar, y de esta forma desarrollar habilidades en las expresiones artísticas como el baile de danzas folklóricas desempeñándose óptimamente en su cotidiano vivir.

En el contexto familiar estaría centrada en que los niños y niñas de Nivel inicial deben recibir una retroalimentación en el sentido de la propiocepción, siendo los padres de familia los responsables en cimentar las habilidades de espacialidad y desenvolvimiento viso motor y auditivo motor, además de revalorizar la cultura folklórica de su región.

1.4.2. Relevancia científica

Con respecto a la relevancia científica, el presente trabajo será de referente para futuros trabajos, que contempla una investigación pre experimental siendo relevante la comparación de dos grupos guiará en la implementación de un programa de fortalecimiento de la propiocepción por medio del Folklorfitness, marcará el inicio de nuevas formas de estrategias de estimulación temprana que pueden ser incorporados en la educación pre escolar y primaria.

1.4.3. Relevancia teórica

La relevancia teórica, se basará en indagación de las últimas tendencias teóricas, sobre el folklorfitness y su implicancia con la propiocepción.

Con la utilización de diferentes estrategias en el fortalecimiento de la propiocepción se tendrá diferentes técnicas mediante el folklorefitness, se aportará con nuevos conceptos, además de contenidos actualizados que serán de mucha ayuda en el proceso de enseñanza y estimulación de los sentidos.

Antiguamente se tenía la idea que existían cinco sentidos (vista, oído, gusto, olfato y tacto) con los nuevos avances científicos se conoce que existe nueve sentidos humanos entre los que figura el sentido del movimiento, la termocepción, la nociocepción y la propiocepción, dichos conceptos están en el presente trabajo de investigación para su correspondiente análisis y reforzamiento de contenidos en futuras investigaciones.

La recopilación sencilla y flexible de las variables, los indicadores y sus dimensiones facilitará los procesos de aprendizaje, pensamiento, ordenación, creación y rememoración, también permitirán estructurar los nuevos conceptos con los conocimientos obtenidos con anterioridad que propiciará su entendimiento de forma clara y fácil para las personas que lo crean.

1.4.4. Relevancia metodológica.

La presente investigación brinda instrumentos alternativos para abordar científicamente el fortalecimiento de la propiocepción por medio del folklorfitness.

El análisis poblacional que se expone mediante las características de los habitantes del grupo poblacional de nivel inicial de la Unidad Educativa San José I, manifiesta ciertos constructos de abordaje en la temática de aplicación de la propiocepción. Si bien es una investigación primigenia, la misma puede servir de base para posteriores investigaciones que profundicen esta temática.

El abordaje metodológico de la presente investigación podrá ser utilizado como una alternativa plausible aplicada a la ciudad de La Paz y con mejoras internas, la misma puede generalizarse a otros contextos educativos inmediatos.

1.4.5. Conveniencia

Mediante la investigación se podrá describir la relación directa entre el folklorfitness y la propiocepción, en los niños y niñas de nivel inicial, este análisis teórico y práctico, generará la creación de acciones positivas que fortalezcan la salud física y mental, generando una óptica del carácter integral de los niños y niñas como seres biopsicosociales.

Esta incursión sobre el folklorfitness y la propiocepción apoyará la realización de nuevas prácticas sobre esta temática abordada, apoyándose en los nuevos aportes brindados y profundizando su manejo para su utilización en el accionar educativo.

1.5. Delimitación de la investigación

1.5.1. Delimitación temática

La delimitación temática, está relacionada con dos objetos de estudio.

Folklorefitness: que es la combinación de las danzas folclóricas con ejercicios gimnásticos especialmente indicados para conseguir y mantener un buen estado físico.

Propiocepción: La propiocepción, o sentido kinestésico, informa al organismo sobre la posición relativa de las partes del cuerpo, proporcionando a la corteza parietal del cerebro la información que necesita para conocer la dirección y el rango de sus movimientos y poder así reaccionar con rapidez ante los estímulos. Este sentido es el que ponen a prueba los neurólogos cuando nos dicen que cerremos los ojos y nos toquemos la nariz con la punta del dedo: si funciona correctamente, nunca deberíamos dejar de saber dónde se encuentra nuestra mano, aun cuando no la estemos viendo. Este sentido también es partícipe en el control del equilibrio y la coordinación (Díaz Hernández, 2016)

1.5.2. Delimitación espacial

El espacio en el que se realizó el trabajo de investigación fue en la ciudad de La Paz, en el departamento de La Paz, Provincia Murillo, puntualmente en la Unidad Educativa San José I en el curso de Nivel inicial, la Unidad Educativa está ubicada en la Zona de Bajo Ilojeta.

1.5.3. Delimitación temporal

El trabajo de investigación en cuanto a los instrumentos y técnicas, que se aplicaron en la Unidad Educativa San José I, tuvo una duración de tres meses, realizando 22 sesiones, en un tiempo de 2 horas por día, esto para no interrumpir con el avance del plan de trabajo de las educadoras.

1.6. Hipótesis

Se presenta la siguiente hipótesis;

El programa de folklorfitness tiene un alto nivel de fortaleciendo en la propiocepción en los niños y niñas de nivel inicial de la Unidad Educativa San José I de la ciudad de La Paz en la gestión 2019, repercutiendo en los elementos de: Posición, Movimiento, Fuerza, Coordinación, Regula el equilibrio, Coordinación de movimientos, Nivel de alerta al cambio de ritmo, Nivel de alerta en el espacio o lugar.

1.7. Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Propiocepción Variable dependiente	La propiocepción, o sentido kinestésico, informa al organismo sobre la posición relativa de las partes del cuerpo, proporcionando a la corteza parietal del cerebro la información que necesita para conocer la dirección y el rango de sus movimientos y poder así reaccionar con rapidez ante los estímulos.	Conciencia Corporal propio	Posición Movimiento Fuerza Coordinación	Prueba pre-test Ficha de Observación
		Funciones de la propiocepción	Regula el equilibrio Coordinación de movimientos Nivel de alerta al cambio de ritmo Nivel de alerta en el espacio o lugar	
Folklorfitness Variable independiente	Folklorefitness: Es la combinación de	Sincronización en el ritmo corporal	Disociación de movimientos corporales	

	las danzas folclóricas con ejercicios gimnásticos especialmente indicados para conseguir y mantener un buen estado físico.		Dominio del cuerpo	Diario de Campo
			Emociones	
			Sentimientos	
			Desplazamiento	
	Sincronización al ritmo de la música	Tobas	Prueba post-test	
		Morenada		
		Chacarera		
		Kullawada		
		Tonada potosina		
		caporales		

Fuente: elaboración propia

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. FUNDAMENTO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

El marco teórico es importante en toda investigación y es de carácter científico, por cuanto implica sujetar el objeto de estudio en base a teorías científicas.

La revisión de la literatura debe iniciarse desde el comienzo del estudio porque el conocimiento que nos brinda es útil para plantear el problema de investigación y posteriormente nos sirve para refinarlo y contextualizarlo.
(Hernández Sampieri, Fernández Collao, & Baptista Lucio, 2014, pág. 58)

El marco teórico permite sustentar y sirve de fundamento para el abordaje de la presente investigación, contemplando distintos aportes de investigadores referentes a la propiocepción y las estrategias de folklorfitness, presentándose el análisis a los conceptos centrales y de características del desarrollo de la niña y niño, de cinco años, de manera que esto nos posibilita, llegar a una definición conceptual, a fin de contar con una idea clara sobre el estudio, que es lo que se espera con el desarrollo de cada uno de los puntos que se incluye en esta investigación.

2.1. Antecedentes de la Propiocepción

Existe poca información referente a la propiocepción, teniéndose los siguientes registros que nos detalla que la propiocepción fue primeramente percibida como una parte tangible en la humanidad y recién en el siglo XX se determinó su concepto, mientras tanto se tenía observaciones por su presencia inerte en actividades como por ejemplo en el siglo X, ya existían los combates físicos en los países celtas; donde los lanzamientos de piedra de granito provocaban regocijos populares, “denotando los movimientos musculares asociados al trabajo corporal a la sensación y a la concentración” (Paquette, 2013, pág. 27).

Al ser un concepto nuevo, por los nuevos descubrimientos, se tiene que, en 1906, un estudioso de la rama de la medicina y el estudio de los músculos el médico Neurofisiólogo, Charles Scott Sherrington publicó un trabajo de la señal que introdujo los términos "propiocepción", "interocepción", y "exterocepción", dicho artículo mencionó por primera vez el término propiocepción al expresar la siguiente conclusión:

Los "exteriorreceptores" son los órganos que proporcionan información que se origina fuera del cuerpo, como los ojos, oídos, boca y piel. Los interoceptores proporcionan información sobre los órganos internos, y los "propioceptores" proporcionan información sobre el movimiento derivado de muscular, tendón, y fuentes articulares. (wikipedia, 2020)

Con el descubrimiento de las manifestaciones externas de los sistemas sensoriales externos propuesto por Jean Ayres, que menciona "*La postura es la manifestación externa del proceso propioceptivo, vestibular y táctil*" (Jean Ayres (Diez Galan, 2014, pág. 3). Destacando la importancia de tres sistemas sensoriales internos, que facilitan información acerca de nuestro cuerpo en relación al entorno.

1. Sistema Propioceptivo: Es aquel que nos proporciona información sobre el funcionamiento armónico de músculos, tendones y articulaciones: participa regulando la dirección y rango de movimiento; permite reacciones y respuestas automáticas importantes para la supervivencia; interviene en el desarrollo del esquema corporal y en la relación con el espacio y sustenta la acción motora planificada.

2. Sistema Vestibular: Responde a los movimientos del cuerpo a través del espacio y los cambios de posición de la cabeza. Junto con el sistema propioceptivo, mantiene el tono muscular, coordina automáticamente el movimiento de los ojos, cabeza y cuerpo, manteniendo un campo visual estable y es fundamental en la percepción del espacio y en orientación del cuerpo en relación a éste.

3. Sistema Táctil: Es el encargado de registrar la información externa relacionada con temperatura, dolor, tacto, frío, calor; de este modo nos permite tanto discriminar

los estímulos del medio, como reaccionar cuando éstos son amenazantes. Participa en el conocimiento del cuerpo y también en el desarrollo del vínculo emocional y sentido de seguridad. Junto con el sistema propioceptivo sustenta la acción motora planificada. (Diez Galan, 2014, pág. 6)

Tanto Jean Ayres y Charles Scott, dieron inicio a que se contemple a la propiocepción como un nuevo sentido, además, los estudios de la universidad de Suecia propiciaron que figure como uno de los sentidos más importantes al contemplar que estos tres sistemas sensoriales funcionan de forma eficiente y correcta, se observa una persona regulada, organizada y habilidosa pudiendo desarrollar respuestas adaptadas a las demandas del entorno.

2.2. La propiocepción

La propiocepción comprendida como la integración sensorial ocurre automáticamente, inconscientemente, sin esfuerzo y en algunos casos, este proceso es deficiente y demanda esfuerzo y atención, sin garantía de precisión, como puede ocurrir tras una lesión deportiva. Siendo importante detectar los trastornos que se presenten para saber atenderlos. En tal caso es necesario conocer su definición:

“Propiocepción: reconocimiento de la posición precisa de las partes del cuerpo, y cinestesia, percepción consciente de la dirección del movimiento”
(Tortora & Derrickson, 2006, pág. 561)

A partir de esta definición, entendemos que la propiocepción hace referencia a la *“capacidad del cuerpo para detectar el movimiento y posición de las articulaciones”* (Saavedra, Coronado, Chávez , & Díez, 2003, pág. 17). De ahí, que sea necesario comprender que los movimientos que realizamos a diario, como subir las escaleras, *“requieren un mayor nivel de coordinación como puede ser el deporte del balonmano”* (Saavedra, Coronado, Chávez , & Díez, 2003, pág. 20)

De tal análisis comprendemos que la propiocepción es importante para realizar ciertas actividades, como la danza, ya que la misma involucra el control consciente

y automático sobre el sujeto frente al espacio, el tiempo y la materia, siendo muy importantes su dependencia con “*los estímulos sensoriales: visual, auditivo, vestibular, receptores cutáneos, articulares y musculares*” (Saavedra, Coronado, Chávez , & Díez, 2003, pág. 21)

Hace referencia a la capacidad del cuerpo de detectar el movimiento y posición de las articulaciones. Es importante en los movimientos comunes que realizamos diariamente y, especialmente, en los movimientos deportivos que requieren una coordinación especial. Sistema propioceptivo está compuesto por una serie de receptores nerviosos que están en los músculos, articulaciones y ligamentos. Se encargan de detectar: Grado de tensión muscular Grado de estiramiento muscular Y mandan esta información a la médula y al cerebro para que la procese. Después, el cerebro procesa esta información y la manda a los músculos para que realicen los ajustes necesarios en cuanto a la tensión y estiramiento muscular y así conseguir el movimiento deseado. Podemos decir que los propioceptores forman parte de un mecanismo de control de la ejecución del movimiento. Es un proceso subconsciente y muy rápido, lo realizamos de forma refleja.

2.2.1. La Conciencia Corporal Propio

La palabra hace referencia al concepto de uno mismo, siendo referente de lo que se conoce genéricamente como lo subjetivo, es decir, “los sentimientos asociados a los procesos anteriormente enumerados y la confrontación ante uno mismo. No basta con tener conocimiento de su propia corporalidad sino que es necesario también tener la capacidad de interpretarla, resignificarla y usarla funcionalmente en el entorno” ((Soler Ortiz, 2016, pág. 29). Esta conciencia, por lo tanto, le admite al sujeto realizar las acciones necesarias para manejar no sólo su propia corporalidad, sino su interacción, su lenguaje y evaluar constantemente el efecto que producen en el medio.

Históricamente el concepto de conciencia propia, es generalmente es acuñando a la filosofía que buscaba construir un cuerpo de conocimientos que explicara comprensivamente la función y los determinantes de la misma, de ahí que se da

énfasis al trabajo del cuerpo, siendo este el fisiculturismo, con el pasar del tiempo la conciencia propia del cuerpo pasa a la psicología, retomando en la actualidad mucho de ese discurso y apropia el concepto de conciencia propia del cuerpo como reflexión que se da en la constitución de sujeto, así se encuentran al interior de esta disciplina conceptos que van desde subjetivación hasta conciencia reflexiva, todos ellos con un determinante claro: La conciencia es un proceso y se construye a lo largo de las experiencias del sujeto.

El análisis de estos desarrollos, es abordado en la pedagogía como práctica, es decir como ejecuciones que potencian la conciencia del mi-mismo como elemento fundamental del aprendizaje como proceso autónomo y significativo propio de la psicomotricidad.

“Ya desde la antigüedad se planteaba cómo el hombre podría saber qué pensaba e incluso qué hacer con sus pensamientos y acciones para lograr el efecto deseado en el entorno y poder sentir la satisfacción de dichos resultados. Desde los tiempos de los filósofos griegos se buscaba que el hombre fuera consciente de sí mismo en la búsqueda de la verdad por eso era necesario llegar a la esencia, al pensamiento”. (Soler Ortiz, 2016, pág. 29)

Con el pasar del tiempo otro autor pensador y filósofo René Descartes aporta al concepto de la conciencia propia del cuerpo con la duda metódica acerca del saber qué se es por qué se existe (cogito ergo sum), siendo el concepto de conciencia la mejor opción de explicación del ser del individuo. Kant y sus textos sobre la razón práctica, la razón pura y la estética *“se orientaban a reconocer al sujeto y su conciencia como constructor de realidades, aspecto que se manifiesta nuevamente en los neo-kantianos (Piaget entre ellos) que plantean el mundo como una construcción de un sujeto consciente (cognoscente)”.* (Soler Ortiz, 2016, pág. 30)

Wundt quien plantea “la posibilidad de investigar sobre el constructo conciencia, construye en su laboratorio de psicología las pruebas que permitan reconocer el proceso de subjetivación y conciencia por parte de las personas con las cuales adelanta sus investigaciones” (Villarreal & Avendaño, 2012, pág. 32) . de esta

manera se considera el reconocimiento de la conciencia del cuerpo es fortalecida con la introspección del sujeto respecto a sus procesos básicos de: sensación, percepción, y representación; pero que la interpretación de los mismos llega a niveles más avanzados en los cuales el sujeto agrega su propia significación de la relación entre esas vivencias y sus experiencias tempranas.

Ilustración 1: Reconocimiento del cuerpo en los niños y niñas de pre-escolar



Fuente: Escuela Infantil Pecas, 15 feb. 2018
<https://images.app.goo.gl/3WxqbYoLWn94LjnBA>

De otro lado y gracias a los avances en psicología y pedagogía, se plantea que la conciencia corporal propio, busca que el niño o niña, reconozca sus posibilidades haciendo un mejor uso de su corporalidad, además de tener conciencia de sus movimientos y realizando ciertas ejecuciones manuales de forma consiente.

Le Boulch, menciona que la *“conciencia del cuerpo es la intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y sobre todo, de su relación con el espacio, los objetos y las personas que nos rodean”* (Le Boulch, 1984, pág. 87)

Para Piaget, la conciencia corporal propia viene ser “la adquisición sucesiva de estructuras lógicas cada vez más complejas, que subyacen a las distintas tareas y situaciones que el sujeto es capaz de ir resolviendo a medida que avanza en su desarrollo.” (Castañer, 2001, pág. 61)

El siguiente cuadro hace un resumen de los elementos que se dan en el desarrollo del niño durante las diferentes etapas:

Tabla 1: Etapas del desarrollo de la conciencia y cognición corporal

LE BOULCH – Conciencia	Edad	PIAGET – Cognición
1ª ETAPA, cuerpo sentido Concepto no intelectualizado del propio yo. Diferenciación progresiva del entorno.	1-3 años	Noción sensomotriz del cuerpo Praxias ideatorias (manipulación utilitaria de los objetos).
2ª ETAPA, discriminación perceptiva Coincidente con la optimización de la actitud y lateralización.	3-6 años	Noción preoperatoria del cuerpo Praxias ideomotrices con actividad simbólica
3ª ETAPA, representación mental Inteligencia analítica debido al incremento de la mielinización del Sistema Nervioso Central	6-12 años	Noción operativa del cuerpo Praxias constructivas dadas por una representación objetiva del espacio

Fuente: Castañer, M (2001). La educación física en la enseñanza primaria. Bogotá: INDE, p. 61

El cuadro representa que la primera etapa del desarrollo se da desde el nacimiento hasta la adquisición del lenguaje. En la columna correspondiente a Le Boulch, se caracteriza por un extraordinario desarrollo mental, es un periodo fundamental para la evolución psíquica que se logra gracias al desarrollo de las percepciones y los movimientos del niño en su entorno, en el cual representa una buena etapa para trabajar la propiocepción en ese grupo etareo.

En la primera fila de la columna correspondiente a la etapa sensorio-motriz, Piaget presenta en tres fases que comprenden el inicio y el final de este periodo: la de los reflejos, la de la organización de las percepciones y la de la inteligencia sensorio-motriz propiamente dicha. Desde el momento del nacimiento la actividad neuronal del pensamiento denota la presencia de los reflejos, como la succión, correspondiente va creciendo el niño, a través de la experiencia, logra una asimilación mental que está regulada por percepciones organizadas que le permiten responder a estímulos de manera más consciente.

En la segunda fila correspondiente a Jean Piaget, contemplando la la inteligencia sensorio-motriz aparece que se genera en el contacto con los objetos y que se expresa con movimientos y percepciones organizadas en esquemas de acción como el utilizar un objeto para alcanzar otro, en dicha etapa el lenguaje está en segundo plano, además, el proceso mental no existe diferencia entre el yo y el mundo exterior, por tanto es muy vago el concepto propio de su cuerpo, siendo un elemento estimulante las impresiones vividas y percibidas buscando la relación de los objetos que figuran a su alrededor.

En interesante notar que esta etapa marca el inicio egocentrismo inconsciente, que en palabras del mismo Piaget explica de esta manera que el niño adquiere numerosas praxias que le permiten, alrededor de los tres años, el reconocimiento de su cuerpo como objeto total en la relación con el mundo:

“La etapa del cuerpo vivido desemboca en la primera imagen que el niño hace de su cuerpo a partir de la estimulación sensorial y la exploración de los objetos. Con el paso del tiempo los sentidos del niño se van desarrollando y través de estos él empieza a explorar el mundo. Durante el tercer mes el tono de los músculos de cuello y la nuca se organiza en función de ciertas posiciones relativas al eje corporal, entre el sexto y octavo mes el niño va a conquistar la verticalidad y a mantener el equilibrio en la posición sentado lo cual le permitirá tener una visión más global de su entorno manipulando los objetos con mayor facilidad, entre el noveno y el duodécimo mes el niño

reforzará su cintura pelviana primeramente reptando y luego gateando para luego llegar a la posición bípeda”. (Piaget, 1991, pág. 23)

En la etapa preoperatoria, que corresponde a las edades comprendidas de 3 a 6 años, el niño o la niña comienzan a interiorizar los símbolos a través de la imitación. Esta etapa puede ser directa o diferida, es decir, en presencia o no del modelo a imitar. De esto Piaget afirma: *“los primeros significantes no son lingüísticos sino acciones interiorizadas a través de las experiencias ya que el niño sigue en una etapa de egocentrismo en la que se le dificulta ponerse en la posición del otro y es incapaz de descentralizarse de su propio punto de vista. Otra característica de este periodo es la tendencia a centrar su atención en una sola característica del objeto, lo que le lleva a sacar conclusiones erradas y distorsionadas. Acá el niño aún no tiene la capacidad de pensar en la transformación que se puede dar sobre un objeto, su pensamiento no es reversible, y no logra hacer relaciones ni equivalencias que puedan llevarlo a sacar conclusiones u obtener resultados de una manera diferente a la conocida”* (Piaget, 1991, pág. 35).

Comprendiendo que en esta etapa, el niño o la niña tiene una *concepción ANIMISTA del mundo en la que tiende a darle vida a todo lo que lo rodea, también es ARTIFICIALISTA considerando los fenómenos de la naturaleza como producto de la creación humana o por una actividad divina”* (Condemarín Grimber, 1978, pág. 357) En esta etapa el niño tendrá un predominio motor hacia una de las dos partes del cuerpo, lo que acelerará el proceso de maduración de los centros sensorio-motores de uno de los hemisferios cerebrales.

Tabla 2 Ambiente favorable psicomotor para la estimulación de la propiocepción en niños de 3 a 6 años

AMBIENTE FAVORABLE
• No tendrá problemas en sus desplazamientos
• Logrará una buena coordinación de sus extremidades
• Tendrá un buen desarrollo del equilibrio
• Su motricidad estará organizada en un plano temporal

<ul style="list-style-type: none"> • Tendrá un desarrollo en el plano de la coordinación óculo-manual
<ul style="list-style-type: none"> • La lateralidad está en función de un predominio que otorga a uno de los hemisferios la organización del acto motor
<ul style="list-style-type: none"> • El niño estará en la capacidad de tomar líquidos sin que se le caigan
<ul style="list-style-type: none"> • Tomar la cuchara y el tenedor usando un agarre en pinza con su pulgar y el índice
<ul style="list-style-type: none"> • El niño deberá haber adquirido un control de esfínteres y podrá comenzar a desvestirse solo

Fuente: elaboración propia

En la tabla 1, referente a Jean Piaget, se presenta la tercera etapa del desarrollo el niño adquiere la Noción operativa del cuerpo Praxias, lo que le permite organizar su pensamiento en estructuras lógico-matemáticas. “Acá el niño entra en el campo de las representaciones mentales lo que hace que sus prácticas motrices tengan un significado en el universo físico y en el mental” (Piaget, 1991, pág. 42). En este periodo se observa que el niño y la niña, tiene la capacidad de entender las relaciones que se dan entre el tiempo y el espacio, además, es capaz de clasificar objetos por categorías, y su razonamiento entra en el campo de lo deductivo y lo inductivo, logrando un pensamiento lógico inductivo o deductivo, que puede ir de lo general a lo particular o de lo particular a lo general.

Con relación al desarrollo motriz, en niño y la niña de esta etapa, está en la capacidad de usar su motricidad en función de cumplir con un objetivo específico ajustando su cuerpo a las necesidades a las que se enfrenta. En este punto, los ejercicios de coordinación cumplen la función de mejorar la eficiencia de sus cualidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad); y su coordinación óculo-manual se orientará hacia disociaciones cada vez más finas, siendo recomendable aplicar ejercicios de propiocepción y actividades rítmicas como el folklorfitness, se visibiliza el desarrollo de la conciencia de los movimientos globales en los niños y las niñas, esto en los miembros superiores que serán de gran importancia para el aprendizaje de la escritura y logra la conciencia de la movilidad

del eje corporal en diferentes posiciones en relación con su columna, cabeza, pelvis, omoplatos. También hay una mayor independencia de los miembros inferiores que le otorgan al niño un control de su cuerpo que le permite percibir y sentir su cuerpo a fin de ponerlo en condiciones de disponer de él a voluntad.

2.2.2. Postura correcta en los niños y su incidencia en la propiocepción

Algunos especialistas en psicomotricidad, comenta que Actividad física y una correcta alimentación son dos de los hábitos de vida saludables más importantes para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades en los niños y las niñas. Aun así, también es importante la higiene postural siendo esencial para la salud de este grupo etario, porque de esta manera y evita problemas de espalda en todas las etapas de la vida.

Por tanto es muy importante la postura o posición correcta como un elemento de la propiocepción, ya que es un factor desencadenante en el mejor control de su entorno, actualmente se observa que los niños pasan muchas horas sentados frente al televisor o manipulando un objeto de su distracción y no así estar en el parque o en un lugar espacioso corriendo o realizando una actividad física, además de generar sedentarismo en los niños, se percibe que están sentados en una posición inadecuada del cuerpo sobre un mobiliario, muchas veces, inadecuado. En otros casos al movilizarse hacia sus unidades educativas, llevando cargas más de la recomendable en sus mochilas, que provocan la aparición de problemas de espalda y cuello haya aumentado en los últimos años de forma alarmante entre los niños en edad pre escolar y escolar.

Ilustración 2: Mala postura en los niños



*Fuente: Salud Infantil, obtenido de Url:
<https://images.app.goo.gl/gMJWefYE1Viy4SCA>*

La forma de acostumbrar a nuestro cuerpo a adoptar una postura correcta de manera habitual durante la rutina diaria es a través de la higiene postural que “*representa un conjunto de recomendaciones que ayudan a mantener la postura adecuada del cuerpo y a realizar correctamente los movimientos que requieren nuestros quehaceres cotidianos*”. (Corral Baz, 2016).

Ventajas de la Higiene postural según Corral Baz (2016)

- Ayuda a disminuir la fatiga.
- Aumentar el rendimiento escolar.
- Aumenta la concentración.
- Mejorar la digestión.
- Mejora la respiración.
- Favorecer el descanso.

Para logra una buena higiene postural en los niños primeramente es necesario conocer dos factores los cuales son: 1) Nuestros propios hábitos posturales y 2)

Los factores externos (asientos, iluminación, calzado, mochila...). Para adoptar una postura correcta resulta esencial combinar de forma adecuada los dos factores.

Tabla 3: Recomendaciones básicas para una buena higiene postural

RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA UNA BUENA HIGIENE POSTURAL
<ul style="list-style-type: none"> • De pie, deben mantenerse los hombros a la misma altura y los pies ligeramente separados para conseguir un mejor equilibrio y una posición cómoda
<ul style="list-style-type: none"> • Los niños deben evitar ponerse de puntillas por mucho tiempo para llegar a un lugar alto
<ul style="list-style-type: none"> • Es importante proporcionarles a los niños y niñas un entorno adecuado a su altura o ayudarles a que se ajusten a él (taburete en el baño, perchas más bajas, etc...).
<ul style="list-style-type: none"> • Al estar sentados, deben mantener la postura del 4: los pies tocan el suelo, las rodillas mantienen un ángulo de 90° y la espalda reposa contra el respaldo del asiento.
<ul style="list-style-type: none"> • Según la altura de cada niño, se necesitan sillas de distintos tamaños, o se corrige la diferencia de altura con un taburete para apoyar los pies.
<ul style="list-style-type: none"> • Frente a la pantalla del ordenador o computador los niños y niñas, deben estar situada ante la cara, a una distancia mínima de 40 cm y a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.
<ul style="list-style-type: none"> • El teclado debe colocarse de forma que los hombros estén relajados y los brazos formen un ángulo de 90°. Si la superficie no es una mesa estándar, es recomendable utilizar algún apoyo o adaptador que permita tener la pantalla y el teclado colocados según las recomendaciones anteriores, comprendiendo que los niños están en etapa de crecimiento, como solución temporal, se buscan elementos de adaptación (taburete, almohadas en el asiento o en la espalda...).
<ul style="list-style-type: none"> • Tumbado en la cama, se aconseja dormir de lado o boca arriba
<ul style="list-style-type: none"> • Se debe evitar dormir boca abajo
<ul style="list-style-type: none"> • Es aconsejable también utilizar una almohada de medida adecuada para el cuello, de forma que la columna permanezca recta
<ul style="list-style-type: none"> • Para agacharse, existen dos formas de hacerlo correctamente. La primera consiste en doblar las rodillas (o las dos a la vez, o apoyar una en el suelo y doblar la otra), y la segunda opción es bascular una pierna.
<ul style="list-style-type: none"> • Respecto a las mochilas escolares, no deberían superar el 10 % del peso del cuerpo del niño, y deben colocarse siempre bien pegadas a la parte

baja de la espalda para controlar su peso. La medida de la mochila debe adecuarse a la edad del niño.
<ul style="list-style-type: none"> • Además de estas recomendaciones generales, debemos recordar la importancia de otras como mantener el peso corporal, practicar regularmente actividad física, realizar calentamientos y estiramientos, y practicar técnicas de respiración para relajar la musculatura.
<ul style="list-style-type: none"> • En la edad escolar se pueden enseñar hábitos posturales correctos con la participación activa y consciente del niño. El juego, que puede ser dirigido y adaptado a cada edad, resulta una de las opciones más efectivas.

Fuente: elaboración propia a partir del artículo de Corral Baz, Ester (2016) La higiene postural en niños: un hábito imprescindible para prevenir problemas de espalda

Si bien la propiocepción contempla la postura corporal Le Boulch explica: “el niño dispone de una imagen del cuerpo operativo que está regulada de acuerdo a los estadios de evolución psicomotriz” (Le Boulch, 1984, pág. 87). Por tanto, se tendrá una imagen visual del cuerpo sino que se asociaran las sensaciones táctiles y kinestésicas que harán posible una estructuración del esquema corporal, el conocer su cuerpo les ayudará en trabajar la postura en su cuerpo.

2.2.3. Los Movimiento en la propiocepción.

La propiocepción interviene en acciones tan importantes, especial en el control y coordinación de los movimientos, manteniendo el nivel de alerta del sistema nervioso y su influencia en el comportamiento, su buena estimulación propicia en realizar los ajustes necesarios en cada gesto, gracias a la acción de unos receptores responden al grado de estiramiento de los órganos, a esto se llama cinestesia, que alberga la Localización: músculo esquelético, tendones, articulaciones, ligamentos, y el tejido conectivo que recubre músculos y huesos.

Ilustración 3: Movimiento en la propiocepción en los niños y niñas



Fuente: guía salud (2018) Url. <https://www.guiainfantil.com/salud/la-importancia-de-la-propiocepcion-para-el-desarrollo-infantil/>

Al realizar algún movimiento, los músculos sensitivos constantemente informan al cerebro de los movimientos que realizará en las articulaciones, músculos, tendones, y en el oído. Éstos responden a los estímulos de tracción y de compresión y envían información al cerebro constantemente para poder realizar los movimientos de la forma más precisa.

Se debe fomentar una buena propiocepción para el desarrollo infantil, *“La propiocepción se pierde con las lesiones y las inmovilizaciones. Si no tenemos una buena propiocepción, habrá más riesgo de lesión y podemos encontrarnos con problemas del procesamiento sensorial que son frecuentes en niños”*. (Expósito Peral, 2018)

Tabla 4: Ejercicios que estimula el movimiento (la presión, la coordinación, el peso y el equilibrio)

EJERCICIOS QUE ESTIMULAN LA PRESIÓN, LA COORDINACIÓN, EL PESO Y EL EQUILIBRIO	MATERIALES
• Acciones tales como masajearse.	Utilizamos materiales como churros de
• Acariciarse con telas de diferentes texturas.	
• Hacer una actividad de relajación con los ojos cerrados intentando ir focalizando la atención en cada parte del cuerpo.	

<ul style="list-style-type: none"> • Saltar a la pata coja, trepar, colgarse, jugar a arrastrar y empujar cosas. 	gomaespuma, tacos de yoga, bancos, balones, bosus, tablas, elásticos, patinetes, colchonetas...
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar pompas de jabón, llenar globos, hacer diferentes movimientos con los ojos cerrados (sentadillas, caminar hacia atrás y otros). 	
<ul style="list-style-type: none"> • Jugar con plastilina o arcilla haciendo figuras usar pinturas de dedos. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Hacer túneles con cajas o ropa y hacer que repten bajo él, subir y bajar por planos inclinados, escaleras, hacer circuitos con obstáculos. 	

Fuente: Cuadro de adaptación de informe de Guiainfantil.com

Los movimientos y su estimulación están enmarcado en la relación del sujeto con su entorno y cómo éste lo construye a partir de las impresiones que son interiorizadas de acuerdo a la forma cómo percibe las cosas que se generan a su alrededor y cómo esta forma le permite dar una respuesta a lo que sucede en su entorno.

2.2.4. Fuerza muscular

La fuerza muscular, contempla el fortalecimiento de los músculos para realizar acciones de control del cuerpo las misma se va tonificando para mover partes del cuerpo según Pierre Vayer “*plantea que éste se da siguiendo las leyes de la maduración nerviosa como lo es la ley céfalo-caudal que comienza con el control de los movimientos de la cabeza y luego se da en las extremidades y la ley próximo-distal que se da con un control de movimiento que va del centro del cuerpo hacia afuera*”. (Vayer, 1985, págs. 22-23) Este desarrollo Vayer lo resume en un cuadro en el que deja claro la fuerza muscular de los niños, teniendo en cuenta la particularidad de cada individuo como ser único que se desenvuelve en un contexto en específico.

Tabla 5: Cuadro de desarrollo de la tonicidad muscular

ETAPAS	CARACTERES PROPIOS
Desde el nacimiento a los 2 años: Periodo maternal	El niño pasa desde los primeros reflejos (reflejos nucales) a la marcha y a las primeras coordinaciones motrices a través de un diálogo tónico madre-niño muy cerrado al principio, luego cada vez más suelto, pero, sin embargo, siempre presente.
De 2 a 5 años: Periodo global de aprendizaje y del uso de sí.	A través de la acción la prensión se hace cada vez más precisa, estando asociada a los gestos y a una locomoción cada vez más coordinada. Motricidad y cinestesia permiten al niño el conocimiento y, por ende, la utilización cada vez más diferenciada, cada vez más precisa de su cuerpo por completo. La relación con el adulto es siempre un factor esencial de esta evolución que permite al niño desprenderse del mundo exterior y de reconocerse como individuo.
5 a 7 años: Periodo de transición	El niño pasa del estadio global y sincrético al de la diferenciación y análisis. La asociación de las sensaciones motrices y kinestésicas a los otros datos sensoriales, especialmente visuales, permiten pasar progresivamente de la acción del cuerpo a la representación; viene entonces: <ul style="list-style-type: none"> ● El desarrollo de las posibilidades de control postural y respiratorio; ● La afirmación definitiva de la lateralidad; ● El conocimiento de la derecha y de la izquierda; ● La independencia de los brazos con relación al tronco...

	La presencia del adulto sigue siendo un factor en el establecimiento de los diversos modos de relación consigo mismo y con el mundo de su entorno.
7 a 11-12 años: Elaboración definitiva del esquema corporal	Gracias a la toma de conciencia de los diferentes elementos corporales y al control de su movilización con vistas a la acción, se desarrollan e instalan: <ul style="list-style-type: none"> • las posibilidades de relajamiento global y segmentario; • la independencia de los brazos y piernas con relación al tronco; • la independencia de la derecha respecto de la izquierda; • la independencia funcional de los diversos segmentos y elementos corporales; • la transposición del conocimiento de sí al conocimiento de los demás..., teniendo como consecuencias el desarrollo de las diversas capacidades de aprendizaje así como de relación con el mundo exterior. • El niño tiene ahora ya los medios para conquistar su autonomía. La relación con el adulto, que sigue siempre presente, irá haciéndose cada vez más distanciada hasta llegar a la cooperación y a compartir las responsabilidades

Fuente : Vayer, P. (1985). El niño frente al mundo. Barcelona: Científico-Médica. p. 22-23

En este cuadro se pueden observar las características que se van dando durante el desarrollo del niño, comenzando con las habilidades que aparecen en los dos primeros años de vida y que están enmarcadas por la relación entre el niño y su mamá. El niño pasa de los primeros reflejos a la marcha y las primeras coordinaciones. Además, la individualización y el uso de sus miembros lo llevan progresivamente a la reptación y el gateo, también aparece la fuerza muscular y el

control del equilibrio. Con esta mayor posibilidad de acción el niño ha adquirido la capacidad para descubrir y conocer.

De los 2 a los 5 años es el periodo global del aprendizaje y del uso del sí, el desarrollo de la motricidad y la cinestesia van íntimamente relacionados y le permiten al niño desenvolverse de manera más independiente en el ambiente exterior logrando ajustar los movimientos de su cuerpo. La relación con el adulto es indispensable en esta evolución y debe tender por ser colaborativa y no impositiva, buscando que el niño se reconozca como sujeto.

Entre los 5 y los 7 años el niño pasa del estadio global al de diferenciación y análisis, es decir, de la actuación del cuerpo a la representación. De los 7 a los 12 él años logra una elaboración de su esquema corporal. Gracias a la toma de consciencia de los diferentes elementos corporales y al control de sus movimientos el niño consigue una independencia funcional de los diversos segmentos de su cuerpo y hace una transposición del conocimiento de sí al conocimiento de los demás. En esta última etapa el niño logra ser más autónomo y por consiguiente menos dependiente de los adultos

2.2.5. Coordinación

Correspondiente a los apuntes de Le Boulch (1984) Es importante dar énfasis en la estructuración del esquema corporal ya que de no ser así el individuo tendrá dificultades en su relación con el entorno en el plano de la percepción con problemas de estructuración espacial (pág. 87) por tanto, es importante lograr una coordinación de movimientos el cual es importante para el buen desenvolvimiento del niño o la niña en el plano de la motricidad, de esta manera evitará manifestada torpeza de movimientos y mala postura, también repercutiría en las relaciones con los demás, demostrando inseguridad y problemas que le dificultarían su relación con otros.

En presente cuadro se describen algunos de estos aspecto a identificados en el plano de la coordinación motora.

A continuación se describirán mejor estos aspectos.

Tabla 6: Coordinación motora en niños de pre-grado

PLANO DE DESARROLLO	DIMENSIONES	DESCRIPCIÓN
En el plano de la percepción	Reconocimiento de sí mismo	Adquiere conciencia del mundo que lo rodea, por medio de su cerebro interpreta los estímulos que llegan a través de sus sentidos y le permite ser consciente de lo que sucede en su entorno.
	Relación del niño como individuo con el mundo	Esta posibilidad de relacionarse con su entorno le permitirá estructurar en su esquema corporal la posibilidad de orientarse de manera adecuada en el espacio.
El Plano del cuerpo del niño en el tránsito del entorno.	Locomoción del niño con el entorno	El niño podrá relacionarse con el entorno y con los otros de manera adecuada si logra percibirse y reconocerse a sí mismo y entiende que posee un cuerpo que es el vehículo que le permite interactuar con el mundo, si no logra hacerlo esta imposibilidad se verá reflejada de manera negativa en los diferentes contextos en los que se desenvuelva.
	Superar Obstáculos en su locomoción	Algo que podría pasar es que si las dificultades que tiene el niño por pasar obstáculos que es importante animarlas que enfrente para seguir con su ritmo de locomoción que es el inicio al aprendizaje de las experiencias.
En el plano motor	Problemas en el plano motor	Presenta falta de coordinación al momento de realizar una pirámide de cubos, le cuesta ensartar y realizar cortes con la tijera.

	niños descoordinados	
	Niños lentos en sus movimientos	Realiza con mucha lentitud actividades de movimientos o movimientos bruscos que se presentan en su esquema corporal, en la ejecución de acciones motrices, el niño tiene una perturbación en su esquema corporal y por esta razón no ejerce un control de alguna región de su cuerpo esto se verá reflejado en su acción y en la falta de disponibilidad motriz.
En el plano de las relaciones y del carácter:	Relación del niño frente a otros niños.	Estos problemas se ven reflejados en actitudes de agresividad y de choque con padres y maestros.
	Los niños frente a conductas de ansiedad	Si el niño no logra reconocer la importancia de la relación con los otros y con su entorno le será muy difícil adaptarse a la vida en comunidad, es necesario que desde pequeño se le enseñe a convivir con los demás para que no genere comportamientos inadecuados que lo lleven a tener dificultades en su desarrollo.

Fuente: elaboración propia, sistematizando los estudios de (Le Boulch, La Educación por el movimiento en la edad escolar, 1984)

2.3. Funciones de la propiocepción

La función de la propiocepción contempla la utilización de la actividad locomotora, además de utilizar los sentidos externos (como la vista, oído, tacto) tienen que estar pendientes de otras cosas. Este aspecto provoca que la información que éstos nos proporcionan respecto al movimiento es limitada, pero el cuerpo no puede permitirse el lujo de “fallar” en un momento de estrés físico, sobre todo en situaciones en las

que el equilibrio pueda verse mermado. Algo que se presente en momentos de estrés, en tales casos, el trabajo coordinado del sistema nervioso junto con la propiocepción es crucial. (Benavides Espinosa, 2012, pág. 14)

Los niños y niñas que practican una actividad rítmica, gozan de los siguientes beneficios que desarrolla la propiocepción:

- En la actividad física, una buena propiocepción aporta un extra en la ejecución de actividades técnicas rítmicas en cuestión. Manifestándose un buen apoyo, una correcta colocación antes de la ejecución de movimientos, la postura idónea, una recepción segura después de un salto. Está claro que los deportes más propioceptivos son aquellos en los que cambia de orientación y posición continuamente. Por ejemplo, la gimnasia deportiva o la natación sincronizada.
- En cada situación cotidiana son momentos que también se estimula la propiocepción, siempre y cuando existe actividades que presenten una *“reacción más rápida en momentos de inestabilidad o de necesidad de movimiento en el que el resto de sentidos no pueden trabajar al 100%. Por ejemplo, por la noche al levantarnos para ir al baño con la luz apagada, o en un momento de frenazo brusco en el autobús”* (Benavides Espinosa, 2012, pág. 14).

Comprendiéndose las funcionalidades de la propiocepción, es comprensible su utilidad en cada faceta de las personas, en especial de los individuos, en tales casos es importante el equilibrio que está relacionado con los elementos discordantes de la propiocepción. A su vez, el equilibrio está ligado con la posición, de la misma manera fon la fuera de los músculos y viceversa siguiendo el mismo procedimiento.

2.3.1. Coordinación de movimientos

La coordinación de movimientos que incluye la propiocepción se relacionan y vinculan con las mejoras funcionales en el entrenamiento de la fuerza, que se pueden conseguir a través de la coordinación intermuscular y la coordinación intramuscular.

- **Coordinación intermuscular:** Haría referencia a la interacción de los diferentes grupos musculares que producen un movimiento determinado.
- **Coordinación intramuscular:** Haría referencia a la interacción de las unidades motoras de un mismo músculo.

La coordinación hace referencia a la capacidad que tenemos para resolver situaciones inesperadas y variables y requiere del desarrollo de varios factores que, indudablemente, podemos mejorar con el entrenamiento propioceptivo, ya que dependen en gran medida de la información somato sensorial (propioceptiva) que recoge el cuerpo ante estas situaciones inesperadas, además de la información recogida por los sistemas visual y vestibular. (Benavides Espinosa, 2012, pág. 21)

Los factores propios de la coordinación de movimientos que se puede mejorar con el entrenamiento propioceptivo son:

2.3.1.1. Regulación de los parametros espacio – temporales del movimiento.

Los movimientos de coordinación en el entorno tienen el objetivo de conseguir una ejecución eficaz ante una determinada situación, un ejemplo de ellos es cuando uno danza un baile autóctono como ser la morenada cuando danza al son del ritmo y coordina con la matraca, calculando la distancia entre su compañero de baile para ajustar movimientos. Los mejores ejercicios para la mejora de los ajustes espaciotemporales son los lanzamientos o pases con objetos de diferentes tamaños y pesos.

2.3.1.2. Capacidad de mantener el equilibrio

Tanto en estados de movimiento como en momentos estáticos, nuestro cuerpo realizar pequeñas alteraciones del equilibrio mediante la tensión refleja muscular que nos hace desplazarnos rápidamente a la zona de apoyo estable. *“Una vez que entrenamos el sistema propioceptivo para la mejora del equilibrio, podremos conseguir incluso anticiparnos a las posibles alteraciones de éste con el fin de que*

no se produzcan (mecanismo de anticipación)” (Benavides Espinosa, 2012, pág. 22). Por tanto, es importante realizar ejercicios que puedan estimular y mejorar del equilibrio como ser: apoyos sobre una pierna, verticales, pino, oscilaciones y giros de las extremidades superiores y tronco, mantenimiento de posturas o movimientos con apoyo limitado o sobre superficies irregulares, ejercicios con los ojos cerrados.

2.3.1.3. Capacidad de relajar los músculos

Es importante, en momentos de descanso, después de realizar una actividad rítmica como fitness o una danza folklórica, comprendiendo que “ya que una tensión excesiva de los músculos que no intervienen en una determinada acción puede disminuir la coordinación del movimiento, limitar su amplitud, velocidad, fuerza, utilizamos ejercicios en los que alternamos periodos de relajación-tensión, intentando controlar estos estados de forma consciente” (Benavides Espinosa, 2012, pág. 24). Por tanto, en momentos de actividades rítmicas en niños, es importante buscar la relajación voluntaria ante situaciones de gran estrés que después puedan transferirse a la actividad competitiva.

2.3.2. Nivel de alerta al cambio de ritmo

El nivel de alerta al cambio de ritmo en las danzas folklóricas y la propiocepción son manifestados al realizar actividades que denotan la capacidad de variar y reproducir parámetros de fuerza-velocidad y espaciotemporales de los movimientos. Al igual que los anteriores, depende en gran medida de los sistemas somato sensorial, visual y vestibular.

En el ámbito del fitness, en especial al realizar acciones motoras complejas propias de seguir al guía, conlleva a manifestar elementos aislados para mejorar la percepción de los movimientos y después integrarlos en una sola acción. Es importante seguir un orden lógico si separamos los elementos de una acción técnica.

Por ejemplo, en el baile de caporales, del danzaron separa la distancia entre sus compañeros y realiza los pasos según el tiempo, coordinando con el sonido y los

cascabeles realizando saltos de descenso del centro de gravedad flexionando piernas a la vez que llevamos los brazos hacia delante u hacia atrás – movimiento de hombros – saltos – zapateos.

2.3.3. Nivel de alerta en el espacio o lugar

Se realiza, fundamentalmente, sobre la base del sistema visual y al sistema propioceptivo. Podríamos mejorar esta capacidad a través del entrenamiento de la atención voluntaria, siendo esencia al realizar movimientos de coordinación en constante locomoción como ser en actividades fitness y en danzas.(Benavides Espinosa, 2012, pág. 23)

Una manera que puede fortalecer el desarrollo de las nociones espaciales en los niños, son mediante actividades lúdicas que rompan el estereotipo de un proceso complejo ya que la espacialidad incluye una comprensión general de temas como la evaluación de la distancia, el tamaño, la forma, la posición relativa de los objetos y su posición con respecto a la orientación.

En tal desarrollo, la implementación de juegos o actividades que estimulen en los niños facilita la comprensión de la espacialidad que luego se ven reforzados por los padres, Por tanto, los maestros pueden participar en este desarrollo al usar con frecuencia términos relacionados con la dirección y el espacio o con juegos simples como jugar a comer una fruta con la mano izquierda, tocar imágenes específicas de un libro con la mano derecha o pidiendo que toquen partes de su cuerpo con la mano derecha o izquierda.

Por tal motivo se extrae de la página de internet Juego ideas, actividades con el objetivo de comprender y afianzar en los niños y niñas, sus conceptos de nociones espaciales de manera práctica y divertida, siendo los siguientes:

Tabla 7: Juegos para trabajar la espacialidad en los niños

JUEGO	DESCRIPCIÓN
1. ¿Qué hay a la derecha/izquierda?	<p>Los niños se sientan al borde de una alfombra y se colocan 5 o 6 juguetes en cada lado de la misma. Para comenzar se pide a los niños que recuerden cuál es su lado derecho.</p> <p>Juego 1: Uno de los niños es invitado a colocarse en el centro de la alfombra y se le pide que nombre los juguetes que se encuentran a su derecha. Se hará lo mismo con los siguientes niños que se colocarán mirando a una dirección diferente que el niño anterior.</p> <p>Juego 2: Un niño menciona algunos juguetes que estén a un lado de la alfombra y el niño en el centro de la alfombra indicará en qué lado se encuentran. (Izquierda, derecha, delante, detrás).</p> <p>Juego 3: Se nombran algunos juguetes y se pide a un niño que se coloque en el centro de la alfombra de tal manera que los juguetes mencionados queden a su derecha.</p>
2. En la balsa	<p>Los niños se paran en una alfombra a la misma distancia el uno del otro e imaginan que están en una balsa. El organizador del juego va preguntando a los niños aleatoriamente ¿quién está a tu derecha/izquierda/detrás de ti/delante de ti? y cada cierto tiempo da una indicación como: ¡Todos giran a la izquierda/derecha! Y continua haciendo las preguntas anteriores.</p>
3. Campanada	<p>Todos los niños se sientan en fila y el primero de la fila (el conductor) cierra los ojos mientras que otro niño se coloca en un lugar aleatorio de la habitación y toca una campana. El conductor deberá indicar desde donde se escucha la campana. Luego el conductor será quien toque la campana</p>

	<p>en la siguiente ronda, mientras que el que tocó la campana en la primera ronda, pasará al final de la fila.</p>
4. Lo opuesto	<p>Este juego se puede hacer con uno o varios niños. El organizador menciona un punto de referencia espacial (derecha, izquierda, arriba, delante, etc.) mientras aleatoriamente entrega una pelota a un niño, el cual deberá rápidamente mencionar la ubicación opuesta.</p>
5. Cambiando lugares	<p>Todos los niños se paran a igual distancia uno del otro. Luego a uno de los niños se le da instrucciones para que encuentre un lugar determinado de acuerdo con diversos puntos de referencia, por ejemplo: Juan párate en el lugar en el que Pedro quede a tú derecha y María este delante de ti, etc. Cuando el niño encuentre el nuevo lugar asignado, el niño de éste lugar deberá ser guiado a su nueva posición.</p>
6. Tiendas	<p>En este juego pueden participar dos niños (o dos grupos de niños) sentados uno frente a otro y separados por un panel. Cada uno tendrá el mismo conjunto de imágenes de juguetes, útiles, productos, ropas, etc. y una tarjeta que simule el estante de una tienda. Un niño irá colocando las imágenes en su tarjeta mientras describe su ubicación en el estante, por ejemplo: “la piña al centro de la segunda fila o la manzana a la derecha de la piña y debajo de la pera”. Mientras que al otro lado del panel el otro niño intentará reproducir la distribución de la tienda siguiendo sus instrucciones, al final se quita la separación para comparar ambas tiendas.</p>
7. Navegando	<p>Sobre una alfombra se colocarán recipientes invertidos ubicados a la misma distancia uno del otro, éstos serán las islas y contendrán debajo un juguete cada uno, los cuales</p>

	<p>serán los habitantes de cada isla (el juguete debe estar oculto).</p> <p>El niño o los niños serán los barcos y se colocarán al borde de la alfombra. Cada niño elegirá a quién quiere visitar y el organizador le irá dando indicaciones para encontrar la isla deseada, al “llegar” el niño podrá levantar el recipiente para verificar si llegó a la isla correcta.</p> <p>Las indicaciones dadas pueden ser de diferente tipo:</p> <p style="padding-left: 40px;">Movimiento por fases: avanza dos islas, gira a la derecha, avanza otra isla, gira a la izquierda, etc.</p> <p style="padding-left: 40px;">Por puntos de referencia: La isla está a la derecha de la isla de color azul y frente a la isla de color blanco.</p> <p style="padding-left: 40px;">Por secciones: La isla se encuentra en la sección superior derecha, en esta sección la isla se encuentra en el lado izquierdo.</p>
8. A sentarse	<p>Se colocan varias sillas ubicadas a igual distancia y en cada una se colocará una tarjeta volteada con una imagen elegida por cada niño. Luego a cada niño se le da indicaciones encontrar su silla, al llegar el niño podrá voltear la tarjeta y verificar si llegó al lugar adecuado.</p> <p>Las indicaciones pueden ser del tipo: “Ve a la silla que está frente a la puerta y a la izquierda de la ventana, luego siéntate en la silla que está a su derecha.”</p>
9. Seamos amigos	<p>Los niños se paran uno frente a otro y el organizador da diversas indicaciones como:</p> <p style="padding-left: 40px;">Salúdense con la mano derecha.</p> <p style="padding-left: 40px;">Tóquense la cabeza con la mano izquierda.</p> <p style="padding-left: 40px;">Dense palmadas en el hombro izquierdo con la mano derecha, etc.</p>

10. Mudándose	Para este juego se requiere un estante para juguetes de varios niveles y juguetes pequeños. Cada niño recibe un juguete que ubicará en su nueva “casa” siguiendo las instrucciones dadas. Por ejemplo, en la parte inferior vive un ratón, una vaca y un mono, la vaca vive a la izquierda y el ratón vive entre la vaca y el mono, etc.
11. ¿Dónde se encuentra?	Todos los niños se sientan en un semicírculo frente a un estante con juguetes. Uno de los niños se pone frente a los demás y de espaldas a los juguetes, mientras que otro niño esconde uno de los juguetes y luego regresa a su lugar, posteriormente le dará indicaciones al primer niño para que encuentre el juguete escondido, por ejemplo: “Avanza dos pasos, dos pasos a la derecha, busca en el estante superior a la izquierda de la vaca”, etc. Luego de encontrar el juguete este niño procederá a esconder el siguiente juguete.
12. Arquero	El organizador lanza una pelota al niño al mismo tiempo que le indica a cuál de sus lados la lanza, por ejemplo: “uno, dos, tres, ¡derecha!”, el niño deberá moverse en la dirección indicada y tratar de atrapar la pelota.
13. Nado sincronizado	Los niños se colocan a la misma distancia uno del otro y se moverán al mismo tiempo siguiendo las indicaciones del organizador, por ejemplo: “todos un paso adelante, un paso a la derecha, dos pasos a la izquierda, giren a la derecha, un paso atrás”, etc.
14. Búsqueda del tesoro	Se entrega a cada niño una hoja con un laberinto indicando el comienzo del mismo con una flecha. Luego se invita a los niños a encontrar el tesoro escondido en el laberinto siguiendo las indicaciones del organizador. Primero se indica si la entrada está a la izquierda, derecha, arriba o abajo (los niños giran la hoja hasta ubicar la entrada en la

	<p>posición indicada), luego se da instrucciones sobre cómo entrar al laberinto, por ejemplo: giramos a la derecha, vamos de frente, entramos por la segunda entrada de la izquierda, etc. Al final verifican con el organizador quienes llegaron al lugar donde se esconde el tesoro.</p>
<p>15. ¿Dónde está la mariposa?</p>	<p>Se entrega al niño una cuadrícula, cada una de las cuadrículas contendrá el dibujo de una flor de color y solo en una de las cuadrículas habrá la imagen de una mariposa oculta debajo de una flor.</p> <p>Se indica al niño el punto de partida y se le da instrucciones describiendo el camino que siguió la mariposa hasta llegar a la flor, como por ejemplo: “voló dos flores hacia arriba, una flor a la derecha, tres flores hacia abajo” y así hasta encontrar a la mariposa oculta.</p>
<p>16. Policía de tránsito</p>	<p>Los niños se dividen entre conductores y peatones. El organizador explica que los semáforos se malograron y que él será el policía de tránsito que dirigirá el tráfico. Los vehículos y los peatones empezarán a moverse aleatoriamente y el “policía” cada cierto tiempo tocará un silbato y dará una indicación como: “todos a la izquierda/derecha”, “estaciónense” o “avancen”. Cuando diga izquierda o derecha todos deben girar inmediatamente en la dirección indicada, cuando diga estaciónense todos los vehículos deberán detenerse y cuando digan avancen todos volverán a circular libremente.</p>
<p>17. Sorpresa oculta</p>	<p>Se esconde una sorpresa en una habitación amueblada y se le indica al niño que la busque. Mientras el niño va buscando se le puede ir dando pistas como: “a la izquierda” o “a la derecha” hasta que el niño encuentre la sorpresa.</p>

18. Soldados	Los niños se forman en columnas y el organizador irá adelante tomando el rol de comandante, mientras avanzan el comandante irá dando instrucciones como: “giren a la derecha”, “levanten el brazo izquierdo”, “tomen su oreja izquierda con su brazo derecho”, etc.
19. ¿Dónde está?	Los niños se paran en círculo. El organizador se coloca en medio del círculo y lanza una pelota a un niño al azar mientras menciona un objeto visible en la sala. El niño deberá decir si dicho objeto se encuentra a su derecha o izquierda mientras lanza la pelota al organizador.
20. Cola larga	Los niños forman un círculo y el organizador en el centro mencionará diferentes animales. Si el animal mencionado tiene cola larga todos deberán levantar la mano derecha y agitarla, si tiene cola corta levantarán la mano izquierda y si no tiene cola no levantarán ninguna mano. El organizador levantará la mano derecha en todos los casos.

2.4. El Folklorfitness

El concepto de Folklorfitness es una conjunción de dos términos que fusionan dos enfoques que tiene varios elementos en común y fusionan la rítmica, el arte y la cultura y denota sentimientos en los que lo practican, y es un bien método para desarrollar la propiocepción, como se mencionará a continuación.

2.4.1. La actividad corporal del fitness

La palabra fitness proviene del idioma inglés y significa apropiado, apto, listo (para algo), actualmente se tiene diferentes terminologías referentes a la palabra “Fitness”, algunos lo adoptan a una empresa y otros a una serie de ejercicios, en tales casos partimos de un concepto como tal:

“El término fitness posee dos acepciones diferentes, pero relacionadas entre sí. La primera definición que podemos dar de fitness, es aquella que hace

referencia al estado generalizado de bienestar y salud física logrado no sólo a partir del desarrollo de una vida sana, sino también y principalmente, del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo. La segunda acepción de la palabra es la que señala el tipo de actividades físicas normalmente comprendidas como 'fitness' y que se realizan por lo general en espacios deportivos específicos” (Wikipedia, 2020).

Es interesante notar, que existen muchos carteles con eventos de fitness, que es adoptado como un término comercial, aun así, todos ellos están referidos a lograr un bienestar y salud física optima, el cuidando de la mente y demás, involucra la alimentación, su frase es: “mente sana y cuerpo sano”, para lograrlo se realiza movimientos que evoca la tonicidad muscular sin la intervención de máquinas ni pesas, cuyos ejercicios corporales son adaptados por los fisioterapeutas para estimular o tratar alguna enfermedad o dolencia.

Según datos obtenidos manifiestan que los entrenadores de fitness, en su mayoría no tienen un título o un certificado de un instituto de fitness o una escuela, academia que desarrolle la formación de fitness, por tanto, son personas que han ejercido esta profesión de forma empírica, este caso es preocupante, porque no solamente se presenta esta problemática en Bolivia sino en el mundo, como se presenta en el siguiente dato:

“En los últimos años, los programas de entrenamiento de estilo militar han llegado a ser cada vez más populares entre los civiles. Hay cursos disponibles por todas partes en EE.UU., Europa y se ha incrementado masivamente en países de América del Sur como Colombia y son impartidos generalmente por personal exmilitar. Muy a menudo, los instructores tuvieron posiciones destacadas dentro de varias organizaciones militares. Frecuentemente, los instructores fueron anteriormente reclutadores (Drill instructor), miembros de las Fuerzas Especiales o de haber tenido otras posiciones distinguidas dentro de la milicia. Estos cursos siempre tienen algunos elementos comunes, a menudo se enfocan en calistenia de estilo militar y de carreras en grupo. Los cursos a menudo se imparten muy temprano por la mañana y en cualquier

época del año. Los alumnos pueden esperar tracciones, sentadillas, flexiones y saltos, así como movimientos más difíciles tales como patadas de ondulación y flares estilo breakdance. Casi invariablemente, un entrenamiento incluirá carreras cortas, mientras las carreras más largas son planificadas. Las fuerzas especiales son renombradas por su nivel de salud y la intensidad de sus entrenamientos” (Wikipedia, 2020).

Es necesario, comprender que las actividades que fortalecen el cuerpo y en el caso de los niños, los motivan en la tonicidad muscular, se debería realizar documentos científicos como el presente trabajo, mientras tanto, les presentamos algunos beneficios de realizar algunas actividades físicas en los niños, como se presenta en el siguiente cuadro:

Tabla 8: Los beneficios del fitness en los más pequeños

FITNESS PERMITE A LOS NIÑOS:
• luchar contra la obesidad precoz, verdadera plaga de nuestra sociedad...
• tomar conciencia de las posibilidades de su cuerpo
• desarrollar su coordinación, su equilibrio y su flexibilidad
• mejorar sus aptitudes motrices y su destreza
• tejer lazos sociales
• desarrollar su imaginación
• muscularse
• aprender a confiar en uno mismo
• ¡cuidar de su salud divirtiéndose!

Fuente: (doymos/es/cuando-los-niños-practican-fitness, 2020)

Según el cuadro, comprendemos que es muy importante mantenerse saludables, para ello es necesario en los niños realizar una actividad fitness por lo menos 30 minutos al día, ya que puede mejorar tu vida de los niños y niñas considerablemente.

Lamentablemente en nuestro sistema educativo existe una malla curricular que da prioridad a los saberes y experiencias ancestrales como práctica de la convivencia

cultural, también es necesario fortalecer la actividad corporal, sin olvidar que los seres humanos somos personas Biopsicosociales con distintas inteligencias múltiples, y por tanto la actividad física regularmente tiene muchos beneficios para estimular la inteligencia kinestésica y la vía de recepción motriz.

Recientes estudios menciona que los *“niños que hacen ejercicio al menos 3-4 veces a la semana tienen menos enfermedades y viven más tiempo. Además, el ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades como diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares y muchas más que últimamente se están convirtiendo en un gran problema social”*. (Fudeu, 2020)

Los temas que trata el fitness correspondientes a la serie de ejercicios son:

- Flexibilidad
- Resistencia cardiovascular
- Fuerza muscular
- Resistencia muscular
- Composición corporal
- Agilidad
- Equilibrio
- Velocidad

2.4.1.1. ¿Qué es el fitness para niños?

Fitness palabra en ingles que en español significa, *buena condición física, en forma física o en buena forma*, como se explicó en anteriores párrafos, es un estado general de salud óptima, que evoca en realizar o practicar ciertas actividades físicas, ocupaciones y actividades cotidianas para mantenerse en buena condición física.

En el caso de niños, existe casos de obesidad infantil, que propiamente dada por el sedentarismo y la falta de actividades físicas, además de tener una ingesta de muchos carbohidratos, combinados con el estado emocional de ellos, que provoca una alteración en su organismo que repercute en producir mucha grasa y tejido adiposo en el cuerpo que a la larga puede ser muy peligros y atentar en su desarrollo

físico y mental. Por tanto, es importante las actividades físicas como el fitness o un deporte con el objetivo de desarrollar en los niños y niñas, una buena forma física por lo general se adquiere como resultado de una nutrición adecuada, la práctica de ejercicio físico de moderados a vigorosos, y un descanso apropiado.

El fitness aporta en los niños una buena salud física, que es el resultado de la actividad física regular, de una dieta y nutrición apropiadas, además de un descanso apropiado para la recuperación física dentro de los parámetros individuales.

La actividad física en los niños se desarrolla cuando en los primeros años de vida se fomenta el juego libre y el movimiento. “Durante el comienzo de la etapa escolar prevalece la actividad que involucra la coordinación, la habilidad y el equilibrio. En los siguientes años, se desarrollan progresivamente habilidades específicas como la flexibilidad, la fuerza, la resistencia; momentos en los que se potencia el dominio del cuerpo. Ya en los primeros años de la adolescencia, en la pubertad, es el momento en el que se suele producir un mayor abandono. Como sea, la actividad física es parte importante del crecimiento de un menor” (Darío Vazquez, 2018).

Los datos obtenidos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) –menciona que *“más del 80% de los adolescentes a nivel global son sedentarios—los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años deben invertir -como mínimo- 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa”* (Infobae, 2017)

Por tanto, se recomienda, realizar actividades físicas en los niños, por los beneficios que aporta el ejercicio siendo que se estimula en los niños el desarrollo del aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones), también favorecer un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano, además de aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) contribuye a mantener un peso corporal saludable, y ayudar al control de la ansiedad y la depresión.

Ilustración 4: Niña fortaleciendo la coordinación en fitness



Fuente: imagen obtenida en Infobae (Infobae.com, 2017)

Según el manual de actividad física y salud, ejercicios de flexibilidad y coordinación de Getty, mencionado por infobae (2017) explica que es muy importante trabajar la actividad física en lo niños, el mismo es muy importante en su generalización con su entorno, por el cual se plantea los siguientes aspectos:

2.4.1.2. Actividades de fitness para realizar con los niños

Según expertos, al trabajar con los más jóvenes lo primero a considerar es tener en cuenta una serie de aspectos como la edad, la genética y la condición física, “*de acuerdo a la OMS, la rutina debería ser mayormente de resistencia cardiorrespiratoria. Convendría incorporar actividades intensas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana* (Darío Vazquez, 2018)”, se ahí que es importante realizar actividades de respiración y calistenia al momento de realizar las actividades de fitness, o al presentar una danza folklórica es importante en los niños tener jornadas de calentamiento para así fortalecer la respiración.

En tales casos es necesario remarcar la esencia de realizar un entrenamiento de la flexibilidad para niños y niñas, con el objetivo de realizar mayor movilidad y destreza en la ejecución de la actividad rítmica. Dichas actividades contemplan trabajos estáticos (mantener la posición final sin modificar la longitud alcanzada) o dinámicos (insistencias avanzando y retrocediendo sin rebotar).

Algunas actividades que se puede trabajar en los niños, se presentan según Dario Vazquez (2018) “En cuanto a la dosificación de la sesión, señala algunas especificaciones: el movimiento sería estirar hasta el punto de sentir tensión; la frecuencia debe ser de entre 2 y 3 sesiones por semana; la secuencia sería sostener de 10 a 30 segundos, contraer de 3 a 6 segundos y volver a estirar; el volumen, de 2 a 4 repeticiones, siendo 60 segundos totales por ejercicio” (ibídem).

Ilustración 5: Actividades de calistenia en los niños y niñas



Fuente: infobae(infobae.com, 2017)

Por otra parte, es recomendable valorar los ejercicios para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades, que pueden ser espontáneos en los juegos, trepando a los árboles o mediante movimientos de empuje y tracción. Y por último, destaca los ejercicios intensos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias y los factores de riesgo de enfermedades metabólicas, además de las actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos, como las carreras y los saltos. (Infobae, 2017)

Algunas actividades que se puede realizar con los niños y niñas puede consistir en situaciones en casa como jugar con sus amigos o amigas con sus mascotas o con los padres, se debe tomar en cuenta que son juegos al aire libre que consiste en

correr o esconderse también puede ser en pasear con los padres, subir las escaleras, bailar, andar en bicicleta, ir caminando a la escuela, saltar la cuerda.

Se debe tomar en cuenta que estas actividades físicas son para la iniciación deportiva, las modalidades que figuran entre las convenientes son la danza, el fútbol, la gimnasia, la natación, el patinaje y el tenis.

A medida que va desarrollándose en su entorno, se debe subir de nivel según el grado de complejidad, “Por lo que aparecen actividades como trotar, correr, escalar, montar a caballo, más el skate y el senderismo. Mientras que entre las disciplinas deportivas se menciona a las artes marciales, el atletismo, el patinaje (sobre hielo o ruedas), el vóley, el básquet, el handball y el hockey además de los ya citados” (Darío Vazquez, 2018).

Ilustración 6: En un contexto familiar o en la escuela los menores practican actividades recreativas y de educación física



Fuente; fotografía tomada por Getty, Infobae (infobae.com, 2017)

2.4.1.3. Entorno para las actividades de fitness

En tal caso, se puede realizar las actividades físicas en cualquier entorno donde exista espacio y no muchos obstáculos para su movimiento libre, si bien muchas de las actividades las pueden efectuar en los tantos centros de entrenamiento, se debe tomar en cuenta que los niños y cuando existe varios elementos que lo distraigan

puede generar desconcentración, por tanto, un entorno como un gimnasio donde existe muchas distracciones y afluencia de personas suele considerarse inapropiado, ya que se asocia más con la práctica de alta exigencia. Por tanto es aconsejable realizar las actividades en un ambiente al aire libre, como por ejemplo la cancha de una escuela o unidad educativa, con la asistencia de profesionales del deporte o un docente de educación física para realizar el control de los ejercicios y como guía en las ritmos y tonalidades, y a la edad acorde y según su madurez pueda acudir un gimnasio para realizar otro tipo de entrenamiento según vaya madurando, además se tiene que comprender que *"Al gimnasio se puede ir a cualquier edad, dependiendo de qué actividad hacer. Si vas a hacer aeróbico, ejercicios de flexibilidad o de coordinación, se puede en cualquier etapa"*, comenta a Infobae el profesor de educación física y personal trainer Francisco Ozores. Y agrega: *"No hay una ley puntual, es un punto muy subjetivo. Depende del grado de desarrollo del chico. No se puede hablar de una edad determinada porque cada pibe llega a cierta edad -a los 15, a los 16, a los 18- con un desarrollo distinto"* (Infobae, 2017). En conclusión, La actividad se elige dependiendo del desarrollo mental y emocional que repercute en su grado de madurez y no de la edad en sí.

Ilustración 7: Ambiente para practicar actividades fitness



Fuente; José Luis Roca (worldvision.bo, 2020)

2.4.1.4. Actividades fitness y de levantamiento de pesas.

Es importante realizar el discernimiento de ambos conceptos, para comprender el trabajo que se va a realizar con los niños, en tales casos, las actividades fitness son aquellos ejercicios que combina el ritmo, en muchos casos con música motivante e incluye en algunos casos una resistencia al músculo con el peso corporal (como las flexiones de brazo, los abdominales o las sentadillas, siempre sin peso). *"Estos son buenos porque motivan el desarrollo de la densidad ósea y, coordinado con trabajos de flexibilidad, el crecimiento óseo en largo porque el músculo es el que condiciona el crecimiento del hueso"*, además *"un cuerpo hipotónico, sin fuerza ni tono muscular, pierde la postura con facilidad, mucho más en la etapa de crecimiento"* (Darío Vazquez, 2018).

A diferencia de ello las actividades de sobrepeso o levantamiento de pesas consisten en: *"agregarle peso al cuerpo. Ni barras, ni mancuernas. El cuerpo de un chico infante no está preparado para eso, por más que quiera no lo va a lograr, con respecto a una planificación con sobrecarga. El uso de peso puede llegar a estar solo indicado como complemento para quienes compitan en una disciplina deportiva (por ejemplo, fútbol), siempre bajo el asesoramiento de un especialista"*. (Infobae, 2017)

En el caso de los niños y niñas, es importante desarrollar *"Capacidades como la resistencia, el equilibrio o la coordinación se pueden entrenar a cualquier edad. No hay ningún problema sobre esto. Pero después hay capacidades como la fuerza y la velocidad que son temporales, es decir que dependen de cuestiones hormonales, para las que la edad es un condicionante"* (Darío Vazquez, 2018), comprendiéndose que es fundamentalmente necesario fortalecer la tonicidad en los niños y niñas, lo cual incluye las actividades fitness.

Ilustración 8: Niños Niñas practicando fitness en un aula sin pesas ni distracciones



Fuente: Emisora cultural del Huila (emisoraculturaldelhuila.gov.co, 2020)

2.4.2. El Folklore

La definición de folklore se manifiesta en el: “*saber tradicional, anónimo y colectivo de los pueblos*”. Partiendo de estos enfoques se puede comprender que el ámbito o límites del folklore, puede contemplar como un concepto complejo, extensísimo y complejo, por tratarse desde el punto de vista cultural y desde el punto de vista material. “*Desde la óptica cultural el folklore abarca la música y la literatura: música vocal e instrumental, danzas, poesías, cuentos, leyendas, refranes, proverbios; la pintura, escultura (tallas, grabados, dibujos...) y arquitectura popular; la religión en lo que atañe a la celebración de determinados ritos, devociones y fiestas; ciencia popular: todo el saber respecto a propiedades de las plantas, tierras, medidas, tintes, astros... Por lo que respecta al punto de vista material, el folklore abarca infinidad de cosas: vivienda, ajuar, menaje, herramientas, aperos de labranza, de pesca, de caza, de labores, de industria textil, cocina popular...*” (Ortiz Molina, 2012, pág. 65)

Las características que se atribuyen al folklore son tres:

- 1) **Carácter tradicional**, o lo que es lo mismo, su transmisión pasa de generación a generación, como una base cultural del pueblo.
- 2) **Carácter anónimo**, esto quiere decir que es de autor desconocido.
- 3) **Carácter de saber es colectivo**, o sea, conocido y compartido por una gran parte de los miembros de una determinada cultura o comunidad.

2.4.2.1. El folklore símbolo para la promoción cultural y rescate de saberes.

Un factor por el que lucha el folklore es la transculturización, ese tránsito del acervo cultural donde lucha contra otro entorno como si fuera el darwinismo cultural de selección del más fuerte sobrevive, se manifiesta en nuestros tiempo, la decadencia cultural en varios elementos es muy lamentable, sin ir muy lejos en la ciudad de el Alto (municipio del departamento de La Paz, Bolivia), se ha tergiversado bailes típicos y autóctonos por música con contenido sexual, denigrando a las futuras generaciones, siendo muy lamentable para la transmisión de valores, todo ello nos hace reflexionar en que *“debemos considerar que el desarrollo social sostenido es interdependiente de la expansión de la cultura... el desarrollo requieren una perspectiva plena, en la que la cultura aporta un sustrato fundamental a los procesos de cambio y de progreso. El avance integral genera las condiciones para una mayor equidad y para la lucha contra todo tipo de exclusiones”* (Ortiz Molina, 2012, pág. 70).

Es muy importante realizar políticas referentes a la promoción cultural considerando el valor de las identidades de cada región como un proceso continuo y necesario para el desarrollo y que el diálogo entre las culturas se produce tanto en el interior de cada país como en el escenario mundial, sin desmerecer otras culturas, solamente, darle el valor que se merece la cultura de lugar.

“Las políticas culturales se presentan como elementos claves de las estrategias de desarrollo integral, y requieren una articulación con otras políticas sociales y económicas. En tal sentido, se ha de fomentar la optimización en la formulación de políticas culturales por medio de los

procesos de información, documentación e investigación. Esto surge de la necesidad y de la demanda constante de contar con datos que permitan tener un mejor conocimiento sobre la realidad cultural de los países de la zona en la que vayamos a desarrollar nuestro trabajo, con el fin de actuar con una mayor pertinencia en la definición e implementación de tales políticas". (Ortiz Molina, 2012, pág. 71)

De ahí que comprendemos que se debe fomentar la captación de recursos humanos (docentes y capacitadores licenciados en ciencias de la educación o ramas pedagógicas) que han de poner en práctica las diversas estrategias tendentes a la obtención de tal objetivo, posibilitando la adquisición de una mayor habilidad para el diseño, la gestión y la participación en los procesos culturales, y desde este trabajo queremos dar respuesta y potenciar los aspectos del folklore.

Otro aspecto a considerar es contemplar que el patrimonio cultural es de gran valor y que las mismas puede vincularse con estrategias de desarrollo municipal, departamental y nacional, lo que implica una adecuada vinculación de las políticas públicas con las industrias culturales, así como el fortalecimiento de la rica y variada problemática nacida de la naturaleza multicultural y variada de nuestro país que eso tenemos mucho y somos muy privilegiados en estar en un país con una variedad de flora y fauna que están presentes en el folklore de las regiones que conforma Bolivia. Por tanto, es cuestión que sobre promoción cultural corresponde atender según los requerimientos del momento actual, siendo un bien aporte el folklorfitness.

Se presentan algunas metas para revalorizar el folklore, que están extractados en la revista Educación y humanidades bajo el apartado de Identidad y diferencia del folklore que propone metas factibles y realizables. Para ello se elaboramos con los elementos de la revista una matriz de planificación como ser las siguientes:

Tabla 9: Matriz de planificación para fortalecer el folklore en la unidad educativa
San José I

VISIÓN	MISIÓN	LÍNEAS DE ACCIÓN	ACTIVIDADES
<p>Ser un plantel docente-administrativo organizado y eficiente, capaz de garantizar que nuestras expresiones culturales sean competitivas a nivel estatal, regional, nacional e internacional.</p>	<p>Fomentar la interlocución con los artistas y exponentes de la creatividad, en un espacio de respeto a la libertad e inclusión de ideas, que nos permita acercar su producción cultural a todos los segmentos sociales de la población, propiciando así que la cultura y el arte formen parte de los estudiantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conversar con grupos artísticos sobre sus necesidades prioritarias. - Organizar eventos en la zona de la Unidad educativa. - Instrumentación de Programas de Apoyo a Grupos Artísticos de la unidad educativa para desarrollar su capacidad creativa. - Actividades artísticas en cada fin de semestre para fomentar la música, el teatro, la danza, las artes plásticas y todas las demás artes populares. 	<ul style="list-style-type: none"> - Festivales de Danza Popular. - Muestras Nacionales de Cine Popular. - Festivales de Canciones Populares. - Foros Culturales. - Festivales Culturales. - Muestras de Teatro Popular. - Exposiciones de Artesanía. - Programa Intercambio de tradiciones y cultura con otras unidades educativas - Creación de un Museo propio de la unidad educativa de Artes y Costumbres Populares. - Apertura del Museo temáticos de Trajes Populares. - Celebración de Muestras Gastronómicas. - Celebración de encuentros con personas mayores, pues son depositarias de la mayor parte del saber tradicional. - Recogida de los saberes populares mediante el uso de las nuevas tecnologías (grabaciones de audio, de vídeo, edición de partituras, de canciones, de libros de refranes, poemas...).

	de la Unidad Educativa San José I.	- Organización de Foros Culturales.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomento de la medicina tradicional elaborada a base de plantas, que tan bien conocen muchos de nuestros mayores. - Premios para el perfeccionamiento y cualificación en artes escénicas y musicales tradicionales. - Premios de investigación para los diferentes campos que cubre el folklore. - Premios para el perfeccionamiento y ampliación de estudios relacionados con el folklore. - Actividades de exposición de tejidos culturales de las artes folklóricas. - Festival Folklorfitness con premios y concurso de revalorización cultural.
--	------------------------------------	-------------------------------------	--

Fuente. Elaboración propia, en base a la revista (Identidad y diferencia del folklore en la Península Ibérica. Recuperación del patrimonio folklórico tradicional, 2012)

2.4.2.2. La educación como vía de promoción del patrimonio folklórico.

Hacemos alusión, que es un gran reto la promoción cultural, pero dicho trabajo *“Procura en todo momento romper con los tópicos que rodean al folklore mediante una recuperación pura y auténtica, recorriendo todos puntos de la geografía”* (Ortiz Molina, 2012, pág. 73). Para tal efecto se presenta algunos elementos que deben tomarse en cuenta al momento de revalorizar el folklore de la región en la práctica educativa.

- a) Patrimonio etnográfico y cultural. Dentro de los atractivos populares que ofrecen los pueblos figuran de forma importante sus peculiaridades culturales, así como la singularidad de sus tradiciones y sus manifestaciones folklóricas. Entre ellas, heredadas todas de generaciones pasadas, quizás las más abundantes son:

- Variedad de canciones y romances que en épocas pasadas acompañaban las faenas agrícolas, cantos de pastores, canciones de corro, de mecedor, de boda, de soldados...
- Formas de improvisación lingüística en verso, acompañado o no de instrumentos musicales (guitarra, bandurria, laúd...) y en el que los improvisadores se ven obligados a ejercitar un gran ejercicio de creatividad e imaginación.
- Bailes típicos, que suelen ser protagonistas de muchas veladas en pequeñas poblaciones.
- Fiestas populares, por lo general en honor del patrón/a de las localidades; en ellas tradicionalmente tenían lugar variados juegos populares (como la “cucaña”, por ejemplo).

b) Patrimonio urbano. De entre ellos señalaremos:

- Iglesias.
- Conventos.
- Monasterios.
- Castillos.
- Palacios.
- Tramas y configuraciones urbanísticas.
- Arquitectura popular.

c) Patrimonio natural. Montañas, valles, prados, barrancos, ríos, jungla, selva, marismas, playas, acantilados, paisajes marinos... (Ortiz Molina, 2012, pág. 74)

Al momento de la enseñanza, según la materia que desarrolle en clases, como por ejemplo en la materia de ciencias sociales se puede introducir contenidos como La promoción y gestión del folklore debemos hacerla teniendo en cuenta la actividad económica de la zona donde nos encontremos y los recursos con los que contamos en los diferentes sectores: agro-pecuario, industrial, servicios, equipamientos...

En el desarrollo de planificación curricular se puede incorporar la promoción y gestión de nuestro folklore, para ello, debemos pensar en realizarla de la manera

más atrayente en el desarrollo de la clase de forma que llame la atención de los estudiantes y así podamos encontrar la base de esta promoción y gestión de nuestro patrimonio folklórico, debemos basarla en la educación.

La cultura educacional debería cubrir un triple objetivo de manera complementaria:

1. Educación en el respeto hacia las costumbres y modos de vida tradicionales desde los niveles escolares elementales.
2. Educación de los posibles visitantes con independencia de su origen, nivel cultural, edad o formación.
3. Introducción en los modos de vida rurales y acercamiento a los aspectos más llamativos de los mismos para un visitante de origen rural.

Este tipo de formación debería ser realizable en varias etapas de acercamiento de tal forma que el estudiante pudiera establecer una primera aproximación a los objetivos propuestos y en un corto o dilatado periodo de tiempo, pueda desarrollar un conocimiento más profundo de éstos.

En cualquier caso y sin olvidar estas metas, eminentemente docentes, todas las actividades y contenidos deben ser expuestos de una manera lo más lúdica posible por cuanto que el objetivo último de toda la propuesta, ha de ser el ocio positivo mediante una educación no formal y a ser posible el aprendizaje del folklore mediante el "juego". (Ortiz Molina, 2012, pág. 75)

Es importante considerar los diferentes campos y saberes de conocimiento a desarrollar, las mismas van a ir dirigidas las actividades para que el estudiante pueda establecer un acercamiento distinto según su nivel de estudio, edad, curso y afinidad cultural, etc. Y desarrollar un menú a ofertarse a los estudiantes según preferencia para su promoción y aprendizaje.

Unos ejemplos, extraídos del artículo de Ortiz Molina (2012) para ello se han realizado una adaptación y contextualización, presentando los siguientes:

- Concebir tanto un parque temático como integrar la idea en el complejo general y dotarla de una razón atractiva para el acercamiento hasta el lugar; (por ejemplo, y refiriéndome a mi lugar de residencia en Granada: de la vida de Andalucía bajo la dominación romana; los cambios sufridos en la época árabe – andalusí, la conquista de Granada por parte de los Reyes Católicos, etc...). Afortunadamente, argumentos a este respecto nos sobran en el ámbito de nuestros países.
- Un Ecomuseo del folklore, entendiendo por tal todas y cada una de las manifestaciones que el pueblo hace para expresar sus sentimientos de toda índole: religiosos, festivos, telúricos, medicinales, gastronómicos... En esta oferta educativa se podrían incluir tanto la exposición de trajes de las diferentes zonas del país, actividades vinculadas a la explotación del campo en los diferentes ámbitos y comarcas, utensilios de trabajo, laboreo y domésticos, actividades cotidianas en el pasado próximo: la vida de los arrieros, de los carreteros, de las herrerías, de los pastores, de la crianza del ganado, de las tejeras, de las serrerías, del trabajo de cestería, del curtido, del esquila y transformación de la lana, del cultivo tradicional de la vid... y tantas otras actividades vinculadas a los oficios que se han ido produciendo, y en algunos casos perdiendo, en nuestros países.
- Implantar una escuela de recuperación del folklore, de los bailes, de los ritos, las tradiciones. Esta escuela de recuperación del folklore se podría vincular, así mismo, con otros aspectos como puede ser el de talleres de tejidos, de confección de trajes, etc.
- Creación de Centros (Nacionales, Regionales y Provinciales) de estudio de la Arquitectura Popular, establecidos como sedes permanentes de estudio y como centros de formación especializados para cursos y encuentros monográficos. Entre sus objetivos estaría el de fijar tipos arquitectónicos, técnicas tradicionales, elementos invariantes de la arquitectura popular, materiales tradicionales, etc. Serviría asimismo como centro de

asesoramiento para la conservación de la estética urbana en nuestros municipios o incluso para la edición de normas sencillas que sirvan como guía para los alcaldes de pequeños municipios interesados en la recuperación de su acervo cultural.

- Iniciación y práctica en los deportes y juegos autóctonos y tradicionales.
- Creación y desarrollo de "poblados" a la manera de los primeros asentamientos conocidos tanto de las tribus autóctonas como de los realizados durante la época de dominación española (a lo largo de una ruta, en torno a un punto religioso, en las inmediaciones de un accidente natural especial como una colina de fácil defensa, un desfiladero, al lado de un río o lago, en poblados de colonización, castillos defensivos, ventas o alquerías...) en el que se podrían instalar diversos talleres de gremios artesanales con vistas a realizar una doble función: creación de productos artesanales de calidad y establecimiento de un taller gremial para el aprendizaje de los mismos tanto en sus fases más complejas o en sus estados más simples a modo de juego e iniciación.
- Creación de Centros Nacionales, Regionales y Provinciales de Teatro. Entendido tanto como el establecimiento permanente que genera una enseñanza y una actividad interpretativa y de representación, como el lugar donde emplazar a la compañía estable y susceptible de actuar en los circuitos de Teatro que se organicen o de constituir el punto de encuentro de compañías de índole análoga en el transcurso de festivales de teatro cómico, experimental, clásico...

2.4.3. El folklorfitness como una alternativa para desarrollar la propiocepción en los niños y niñas.

En los anteriores puntos se ha presentado la definición tanto del folklore y el fitness, considerando que no existe un concepto propio del folklorfitness, siendo una

conjunción de dos palabras que tienen en común la actividad física, pero con diferencias en rasgo cultural y su contenido como tal:

El fitness presenta una serie de ejercicios aeróbicos combinados con secuencias y estados de reposo para fortalecer la respiración y la coordinación motora, en tal caso cumple la función de tonificar el cuerpo, mientras tanto la danza folklórica tiene una serie de tiempos en cada paso, comenzando con momentos de calma y luego con mucho ritmos estimula los movimientos rápidos para luego llegar al final de la música, en tales casos genera desgaste y cansancio pero no tiene etapas de respiración al contrario estimula la continuidad a pesar en que uno esté cansado. En tales casos vemos que si bien ambos presentan movimientos uno tiene la fortaleza de ser metódico y el otro estimulante, es por tanto que si fusionamos ambos elementos, contaríamos con el folklorfitness que rescata y revalora las esencias más importantes de cada uno.

Por tanto el folklorfitness tendría el siguiente concepto: “la combinación de las danzas folclóricas con ejercicios gimnásticos especialmente indicados para conseguir y mantener un buen estado físico, basándose en secuencias de tiempo para canalizar la respiración, la tonicidad muscular, combinar el tiempo con el ritmo y el espacio, siendo una triada de elementos viso-motor, audio-motor y afecto-motor con la finalidad de fortalecer las capacidades de flexibilidad, resistencia, coordinación o fuerza”.

Como consecuencia de esta práctica de actividad física de forma moderada en el tiempo se puede conseguir en los niños y niñas un buen estado de salud, puede prevenir la aparición de determinadas enfermedades como la diabetes, la presión arterial alta o aquellas que están relacionadas con las enfermedades cardiovasculares, reduce las posibilidades de padecer osteoporosis, el control del peso, desarrollar un estado de bienestar general en los niveles mentales y psicológicos, y mejoras en la autoestima y el estado de ánimo.

Al observar esos beneficios, vemos que es importante desarrollar actividades de folklorfitness en los niños y las niñas, además, puede no solamente fortalecer en ese tiempo, sino es para el futuro de los beneficiarios.

Es por tanto, que puede fortalecer la propiocepción y para ello se desarrollan con distintas danzas folklóricas según su tiempo y ritmo.

Esta actividad requiere cierto refuerzo muscular con un objetivo interno y externo, interno al motivarlos a mejorar su estado de salud y externos porque transmite la cultura mediante la danza

El folklorfitness en la propiocepción asocia un trabajo corporal a la sensación y a la concentración, introduciendo actividades corporales de la noción del ritmo y de la respiración, se fortalece la percepción antes de estimular el movimiento, contempla la reeducación cultural, rompiendo el esquema de la mecanoterapia (actividades o serie de ejercicios mecánicos), hace emerger la sensación en el movimiento de la postura. (En una óptica más médica y terapéutica, se descubrió la existencia de cadenas musculares poli-articulares imbricadas, y el reflejo antiálgico que son estimuladas mediante la música que dilucidarán los trayectos de las vías sensoriales, el tratamiento de la información y los modos de aprendizaje) y por último, genera una mejor sensibilidad nerviosa propia de los músculos, articulaciones, huesos y ligamentos.

2.5. Marco contextual

En el presente trabajos de investigación, se dará a conocer las cinco contextualizaciones:

En el Contexto Histórico; se dará a conocer su reseña histórica de la unidad educativa “San José I”. Contexto Económico; en este punto se menciona, el nivel económico que cuenta cada padre de familia de los niños y niñas del establecimiento educativo. Contexto legal; se dará a conocer si la unidad educativa “San José I”, se encuentra legalmente en funcionamiento con la resolución ministerial correspondiente. Contexto político; en este punto se dará a conocer lo

que rodea al establecimiento educativo, sea bueno o malo, Contexto pedagógico; en este punto se dará a conocer, con que equipamiento se encuentra actualmente la Unidad Educativa “San José I”.

2.5.1. Contexto histórico

La Unidad Educativa “San José I”. Inicia sus labores educativas el 3 de junio de 1968, gracias a los padres de familia ya que ellos fueron los pioneros para tener una escuela en Bajo Llojeta, en los años 68 el terreno era de Jaime Tapia Alipas conocido como el Patrón el cual era dueño de 2000 metros, en esta gestión los padres de familia se cansaron de ser Colonos y exigían un centro educativo para sus hijos, quieren que no su futura generación no sufran lo que ellos sufrieron, que tengan más posibilidades más posibilidades que las de ellos.

Es por eso que se rebelaron contra el patrón Tapia Alipas y exigían que en sus terrenos se construya una escuela, Tapia Alipas al ver la posición de los padres de familia solo quería regalar 500 metros, pero los padres de familia exigían los 2000 metros, es donde los padres de familia fueron a solicitar al Instituto De La Reforma Agraria los derechos de propiedad.

En esas instancias los padres de familia fueron construyendo unos cuartos con paredes de adobe, al ver eso el patrón Tapia Alipas llegaba y derribaba las paredes de adobe, oponiéndose a la construcción de la escuela en su propiedad, es donde lucharon constante mente los padres de familia y gracias a al Instituto De La Reforma Agraria se logra obtener los papeles del terreno con los 2000 metros.

Así también ya construidas las aulas, La Unidad Educativa San José comienza con su funcionamiento como escuela privada, yaqué no contaban con profesores, decidieron los padres de familia contratar profesores para el funcionamiento.

El 7 de julio de 1976 gracias al Fondo De Inversión Social (FIS) hacen el mejoramiento de la escuelita, así también se convierte una escuela fiscal, con la Resolución Ministerial Número 528, durante la presidencia de Tcnl. Hugo Banzer Suárez y Ministro De Educación Cni. Waldo Bernal P. Ubicado En La Zona Bajo

Llojeta, calle 16, frente al Hospital Universitario Nuestra Señora de La Paz, Turno Mañana, comenzando con los cursos 1ro a 5to básico, años después comenzó el funcionamiento del nivel inicial, después con la Reforma Educativa se complementó a 6to básico años después gradualmente fueron implementando el nivel secundario.

Observando que los estudiantes no contaban con espacios deportivos y los padres de familia decidieron, luchar por obtener otra propiedad para ampliar el establecimiento educativo, esa de esta manera que iniciaron a la lucha contra la familia Ribero, para poder obtener el terreno para un campo deportivo para la Unidad Educativa San José, nuevamente gracias al Instituto De La Reforma Agraria se logra obtener los papeles del terreno con los 3600 metros el cual decidieron poner el campo deportivo para la Unidad Educativa San José I.

Ya en año 2015 los padres de familia se movilizaron para ampliar la institución, observando que el establecimiento era pequeño, pidieron nuevas infraestructura para el nivel secundario, contaron con el apoyo del Gobierno Autónomo Nacional, quienes se encargaron de la mano de obra bruta y fina.

Se realizaron las modificaciones en las canchas deportivas, al inicio se entregaron pocas aulas donde comenzaron a pasar clases, del nivel secundario, a la siguiente gestión se empezó a realizar nuevos espacios educativos, la construcción comenzó a mediados del 2015, y se entregó al inicio de esta la gestión 2019, contando con dos canchas y varios avientes permitiendo más ingresos de estudiantes, de esta manera se amplió la unidad educativa, en otro espacio solo quedando los del nivel secundario donde de la misma manera se pudo recibir más alumnado.

Es de esta manera que el establecimiento educativo se divide en dos unidades educativas y es así que se queda con el nombre de Unida Educativa San José I de nivel inicial y Unida Educativa San José II del nivel secundario.

Actualmente el nivel primario se quedo en el antiguo terreno, ocupando las aulas que eran de los de secundaria, en la cual se recibieron más estudiantes.

2.5.2. Contexto económico

Se pudo observar que en la unidad educativa de “San José I”, que dentro su economía de los padres de familia del nivel inicial segunda sección, es de aproximadamente 1000 a 2000 bolivianos mensuales casi el salario mínimo nacional, tomando en cuenta los diferentes tipos de trabajo que desempeñan y ejercen cada padre de familia.

Una minoría de los padres de familia son comerciantes, y otros son empleados públicos, así también que la minoría de los padres de familia de nivel inicial segunda sección tienen de 3 a 5 hijos, en otros casos existen padres de familia que tienen deudas en distintos bancos, es de tal manera que en algunos casos no les alcanza su sueldo para subsistir, según comentan.

En su totalidad los niños y niñas de nivel inicial segunda sección no trabajan por ser menores de edad y aun dependen de sus padres, en otros casos son estudiantes que ayudan a sus padres sin ninguna remuneración alguna.

2.5.3. Contexto legal

Una de la dificultad que tenía el La Unidad Educativa “San José I” fue que no contaba con la resolución ministerial en inicios de su gestión.

El 7 de julio de 1976, Así obtuvo la Resolución Ministerial Número 528, durante la presidencia de Tcnl. Hugo Banzer Suárez y Ministro De Educación Cni. Waldo Bernal P. Ubicado En La Zona Bajo Llojeta, calle 16, frente al Hospital Universitario Nuestra Señora de La Paz, Turno Mañana

En ese año inicio su funcionamiento como un establecimiento Fiscal O Estatal y comenzó su funciona con el niveles de Primaria años después con la reforma educativa con el nivel Secundaria en el distrito educativo de La Paz 1del Departamento De La Paz obteniendo el certificado por cumplir con todos los requisitos establecidos en el Unicidad Educativa San José I.

Ya obtenido la Resolución Ministerial La Unidad Educativa “San José I”, se encuentra funcionando legalmente.

2.5.4. Contexto político

Se pudo observar que La Unidad Educativa “San José I” está ubicada en la zona de Bajo Llojeta.

A continuación, se mencionará todo lo que se encuentre a su alrededor del establecimiento:

Al frente de La Unidad Educativa “San José I”.se encuentra El Hospital Universitario “Nuestra Señora De La Paz”, a una cuadra la empresa “CASCADA”, muy cerca está el supermercado KETAL, a una cuadra encuentra el parque de “Cota Pampa” siendo una zona muy concurrida por las personas.

En el contexto político se pudo dar a conocer lo que rodea al establecimiento educativo, como se observa a su alrededor de la institución no se encuentra algo que afecte o alteran a los escolares de la unidad educativa San José I.

2.5.5. Contexto pedagógico

En este aspecto se dará a conocer su infraestructura, sus ambientes, su equipamiento, el número de estudiantes que se encuentran estudiando hoy en día y como está conformado su plantel docente de la unidad educativa San José I, en el cual se precisará con más detalle en los siguientes cuadros que se encuentran en la parte de abajo.

2.5.5.1. Ambientes

En la siguiente tabla de ambientes se dará a conocer con más detalles la cantidad de salas de estudio que se tienen dentro del establecimiento educativo ya sean aulas, sala de computación, oficina de dirección, cancha deportiva, depósito y baños que cuenta la Unidad Educativa San José I.

Tabla 10: Ambiente de la unidad educativa San José I

Ambientes	Cantidad
Aulas	15
Sala de computación	1
Oficina de dirección	1
Cancha deportiva	1
Depósitos	1
Baños	2
TOTAL	21

Fuente: elaboración propia

2.5.5.2. Equipamiento

Se dará a conocer con más detalle en la siguiente tabla, la cantidad de equipamiento que cuenta actualmente el establecimiento, sillas, mesas, computadoras, equipamiento de sonido y pizarrones.

Tabla 11: Equipamiento de la unidad educativa San José I

Equipamiento	Cantidad
Sillas	300
mesas	150
Computadoras	10
Equipo de sonido	1
Pizarrones	15

Fuente: Elaboración propia

2.5.5.3. Estudiantes

Se dará a conocer en el siguiente cuadro con más precisión la cantidad de estudiantes que pertenecen a la Unidad Educativa San José I, en el nivel primario.

Tabla 12: Cantidad de estudiantes del nivel primario

PRIMARIA		
Grado	Paralelo A	Paralelo B
Inicial en familia comunitaria 1ra sección	30	
Inicial en familia comunitaria 2da sección	28	
1 Ro. De Primaria	21	21
2 Do. De Primaria	20	18
3 Ro. De Primaria	35	
4 To. De Primaria	34	
5 To. De Primaria	36	
6 To. De Primaria	31	
TOTAL	235	39
TOTAL, ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA		274

Fuente: Elaboración propia.

2.5.5.4. Plantel docente

En este cuadro se dará a conocer tanto el plantel docente y plantel administrativo de la Unidad Educativa San José I.

Tabla 13: Plantel docente de la unidad educativa San José I

ARIAS CURRICULARES	PROFESORES
Profesoras del nivel inicial	2
Profesoras del nivel primario	8
Profesoras de áreas técnicas	4
Directora	1
Secretario	1
Auxiliar	1
Portera	1

Fuente: elaboración propia

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

DE LA

INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño De Investigación

La investigación está enmarcada en el diseño de investigación **cuasi experimental**. Este tipo de diseño es utilizado cuando no es posible asignar a los sujetos en forma aleatoria a los grupos que recibirán el tratamiento experimental (Raúl Mejía Ibáñez 2011 pág. 28)

Es cuasi experimental debido a que:

“El término “cuasi” tiene el significado de “casi”, por lo que podemos decir que un diseño cuasi experimental es un diseño que no es completamente experimental. El criterio que le falta a este tipo de experimentos para llegar al nivel de experimental es que no existe ninguna manera de asegurar la equivalencia inicial de los grupos experimental y de control, es decir, no asegura a aleatorización. En estos tipos de experimentos, se toman dos grupos que ya están integrados, por lo tanto, las unidades de análisis no se asignan al azar, ni de manera aleatoria” (Serrano Alanes.s.f. Pág. 26)

Se puede afirmar que los métodos cuasi experimentales son los más adecuados para el ámbito educativo ya que se acepta la carencia de un control total de las variables, es decir, no se tiene un control experimental completo.

Dentro de la misma nos basaremos en el Diseño de Grupo Asignación Pre-test Tratamiento Post-test, como se menciona Serrano Son Series temporales interrumpidas con un grupo:

“Las series temporales están formadas por observaciones repetidas de, en este caso, un grupo en concreto. Se usa para determinar si hay algo más sistemático que el puro azar en una sucesión de observaciones realizadas naturalmente. Este diseño consiste en realizar distintas observaciones antes y después de la aplicación de una intervención. La valoración del efecto de la aplicación será en función de la

continuidad o discontinuidad que presenten las observaciones realizadas tras su introducción.

Este diseño requiere ciertas condiciones que deben cumplirse como, por ejemplo, que las observaciones deben hacerse en periodos de tiempo equivalentes, que se debe prever una mortalidad experimental baja y, por último, que el tratamiento sea identificable y replicable.

Ejemplos los encontramos en los trabajos sobre valoración del impacto tanto de nuevas leyes de tráfico como de leyes contra la polución del aire. Otros ejemplos, son los estudios sobre el efecto de los medios de comunicación social en comportamientos violentos. También se han usado para valorar los efectos de determinados tratamientos psicológicos. Los diseños de series temporales, tienen gran importancia en el campo de la intervención psicosocial, no obstante, plantean algunos problemas. Por ejemplo, algunas intervenciones no se implantan rápidamente y los efectos no suelen ser instantáneos. También se plantean problemas, principalmente de acceso, cuando se trabaja con datos de archivo” (Serrano Alanes.s.f. Pág. 27)

En este caso se aplicaron instrumentos en distintos momentos, la que dio resultados de mucha envergadura y que las mismas son de utilidad para la elaboración del programa

De acuerdo a ello, en la investigación se toma en cuenta los grupos intactos, es decir dos grupos, **uno experimental** y **un grupo de control**, ambos grupos estructurados con similares características, lo más aproximadamente posible, cumpliendo la equivalencia fundamental que exige este tipo de diseño. Así mismo, el grupo experimental está expuesto a la variable independiente y el grupo control no.

3.2. Tipo De Investigación

Dado la amplitud de la investigación se optó por tomar la investigación **explicativa** porque prioriza la mirada de los individuos participantes en el

fenómeno estudiado, así como lo particular; su concepción de la realidad social entra en la perspectiva heurística en la recogida de datos siendo factible aplicar la estadística para el análisis de dichos datos.

Por tanto el tipo Tomando en cuenta el objetivo de investigación y lo que se pretende en nuestra investigación, se va a elaborar ciertos constructos y categorías permitiendo así descubrir ciertos fenómenos que no fueron considerados o tratados en el folcklore Fitness y su influencia en la propiocepción, es por ello que vamos a medir ciertos valores de manera explicativa. Como lo menciona Tamayo Tamayo:

3.3. Metodología o enfoque de investigación

La metodología aplicada en esta investigación es CUALI-CUANTITATIVO, por el abordaje de la investigación como un elemento objetivo mediante su dimensionalidad y la cantidad de concurrencia, lo realizamos como un proceso secuencial, continuo y circular, mediante el cual se conecta la categorización e interpretación de los datos.

Según Rodney Pereira (s. f) involucra un esquema basado de la siguiente manera:

“Se parte de una teoría general y/o particular cuyas proposiciones están lógicamente interconectadas y de las que pueden deducirse uniformidades empíricas.

De esta teoría se extrae, para su contrastación empírica, una o varias variables consecuentemente con las hipótesis.

Las hipótesis se formulan como proposiciones en las que afirma la existencia o no de una relación esperada entre al menos dos variables.

La información se procesa y analiza con métodos estadísticos y se procede a su interpretación para luego su generalización empírica.

Si los datos corroboran la hipótesis, se comprueba la validez externa de la investigación; si la investigación pretende comprobar una teoría, esta se valida.

En caso contrario se rechazan las hipótesis o la teoría por los hallazgos”.
(Pereira, Rodney. s. f. pág. 208, 209)

3.3.1. Método de investigación

Dentro del método CUALI-CUANTITATIVO lo realizamos como un proceso **ANALÍTICO**, el cual consiste en:

“El análisis en un procedimiento teórico mediante el cual un todo complejo se descompone en sus diversas partes y cualidades, el análisis permite la división mental del todo en sus múltiples relaciones y componentes” (García Duchén, Juan Eduardo 2008. pág. 31)

Además, esta se utiliza en investigaciones de carácter explicativo y en es necesario la formulación de la hipótesis en el documento de investigación, en ella figura la descomposición de un todo en sus elementos, el cual involucra:

- Descomposición del fenómeno
- Enumeración de las partes
- Ordenamiento y clasificación

El logro de estos elementos facilita su reconocimiento y su abordaje de forma más profunda para llegar a los resultados eficientemente.

3.4. Descripción De Las Unidades De Estudio Y Población De Investigación

La población está constituida por 28 estudiantes que cursan el nivel inicial de la unidad educativa San José I cuya población está compuesta de 11 varones y 17 mujeres. Entre las características de socioeconómicas de los sujetos de la investigación puede mencionarse que.

- La mayoría de los estudiantes proceden de familias de origen aymará
- 6 familias de los estudiantes se vieron obligados a migrar de su población de origen para establecerse en las laderas de la ciudad de La Paz

- Los padres de los estudiantes se desempeñan en oficios, ocupaciones técnicas como ser la docencia, carpintería, mecánica, albañilería, artesanía, y al comercio informal.

La investigación se desarrolló en la Unidad Educativa San José I Esta institución educativa privada está ubicada en la zona Bajo Ilojeta, La Paz- Bolivia.

El ambiente en donde se realizó la experiencia en la cancha de la Unidad Educativa que mide 15 x 10 metros que cuenta con 2 graderías, 2 pupitres, una pizarra acrílica. De forma general se puede afirmar que es un espacio que se encuentra en buenas condiciones.

3.4.1. Población

Tamayo define la población como “la totalidad del fenómeno a estudiar en donde las unidades de población poseen una característica común, la cual se estudia y da origen los datos de la investigación”. (1991, pág.92)

Mientras que Hernández Sampieri considera que la población “es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones”. (1998, pág. 89)

Los participantes de esta Investigación son niños y niñas del nivel inicial 2da sección, de La Unidad Educativa “San José I”, de la gestión 2019, tiene aproximadamente una edad es de 5 a 6 años de edad.

Son 28 niños, en el cual son 17 mujeres y 11 varones, de los cuales pertenecen a familias de clase media y en la mayoría viven con su mama y papa, en algunos casos cuentan solo con uno de ellos.

En su contexto educativo están rodeados de su profesora de aula, el profesor de música, profesos de educación física, el regente, la portera, la directora, la junta escolar

3.4.2. Muestra probabilística

La presente investigación, se seleccionó a niños y niñas del nivel inicial 2da sección, de La Unidad Educativa “San José”, tiene aproximadamente una edad es de 5 a 6 años de edad. A esta selección se denomina muestreo.

Algunos autores proporcionan diferentes clasificaciones sobre “la muestra en el proceso cualitativo es un grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrá de recolectar los datos, son que necesariamente sea representativo el universo o población que estudia” Hernández 2008, pág. 562

Los niños y niñas del nivel inicial 2da sección fueron seleccionados, por los criterios de disponibilidad y se encuentra en una edad para apoyar en la psicomotricidad gruesa para que tengan un buen desarrollo. La población de este estudio estuvo formada por 1 grupo, denominados para efectos de esta investigación como población principal y por su cantidad y característica de la población a investigar lo compone un universo total y no enfatiza la representatividad de elementos mediante la muestra, por tanto se habla de una elección total como lo explica consiste en: “elementos que son escogidos con base en la opinión del investigador y se desconoce la probabilidad que tiene cada elemento de ser elegido para la investigación” (Hernández 2006 pág241)

- Resumiendo, las particulares de la muestra puede elaborar la siguiente tabla:

Tabla 14: Descripción de los sujetos de la investigación

Sujetos de investigación	Población	Muestra de investigación	
		Grupo control	Grupo experimental
Estudiantes de nivel inicial, la edad que oscilan es de 5 - 6 años.	Total de Estudiantes son de 11 niños y 17 niñas que cursan el Nivel inicial de la unidad Educativa San José I.	14 Estudiantes de Nivel inicial que corresponde al grupo control.	14 Estudiantes de Nivel inicial que corresponde al grupo experimental.

Fuente: Elaboración propia

3.5. Técnicas E Instrumentos De Investigación.

La técnica es un conjunto de saberes prácticos o procedimientos para obtener el resultado deseado. Una técnica puede ser aplicada en cualquier ámbito humano: ciencias, arte, educación etc. Aunque no es privativa del hombre, sus técnicas suelen ser más complejas que la de los animales, que sólo responden a su necesidad de supervivencia. (Ferreiro Emilia 2000 pág. 36)

3.5.1 Ficha de observación semiestructurada prueba pre-test y post-test

Se aplicó la ficha de Observación según “Lista de cotejo” el cual es entendido como una herramienta que puede utilizar para observar sistemáticamente un proceso al ocupar una lista de preguntas mediante la observación directa es definida por como “aquella en la cual el investigador puede observar y recoger datos mediante su propia observación”, (Tamayo 1991, pág. 99)

Prueba objetiva

Este instrumento tiene por objetivo medir nivel de ejecución de ejercicios que mide la propiocepción a partir de la evaluación de dos estrategias básicas.

- Conciencia Corporal propio
- Funciones de la propiocepcion

Se realiza un cruce con los elementos que compone el folklore fitness que se compone de dos categorías:

Categoría 1. Sincronización en el ritmo corporal: Consiste en la Disociación de movimientos corporales, el Dominio del cuerpo, las Emociones, los Sentimientos de la música y el Desplazamiento.

Categoría 2. Sincronización al ritmo de la música: consta de los ritmos fokloricos de 6 danzas que se aplicaron con los estudiantes, los cuales son: Tobas, Morenada, Chacarera, Kullawada, Pastorcitos y caporales.

3.5.2 Diario de Campo

El diario de campo como su nombre lo indica, es el relato informal de lo que sucede todos los días del trabajo docente con los estudiantes y en la comunidad, es el relato de lo que ocurre diariamente en la Unidad Educativa, por ser una narración informal, para la presente investigación se estructuró en los siguientes indicadores: 1) Fecha, 2) Actividad, 3) Objetivo de la actividad, 4) Tiempo, 5) Materiales, 6) Cantidad de participantes, 7) Indicadores a medir y 8) síntesis del Relato de los puntos más sobresalientes en un día de clases.

Para no interferir en la investigación y que la investigación salga viciada solamente se trabajó con el grupo experimental y no con el grupo de control, siguiendo una secuencia natural del ciclo escolar, al tiempo que refleja aspectos importantes de quehacer educativo, tanto en el salón de clases como en la actividad de la unidad educativa o la relación con los padres.

Sus principales funciones del diario de campo se basan en un material más vivo, más fresco sobre lo que ocurre diariamente en la escuela por ser un relato informal de lo que más llamó nuestra atención en un día de clases. Sigue la secuencia natural del ciclo escolar, al tiempo que refleja aspectos importantes de nuestro quehacer, tanto en el salón de clases como en la actividad de la escuela o la relación con los padres. Es lo más cercano a una visión de conjunto del trabajo docente.

Por ser la expresión más cercana de lo que sucede diariamente en el salón de clases, el diario de campo puede cumplir una valiosa función de apoyo a la reflexión sobre la forma en que trabajamos con los estudiantes. Permite rescatar día con día, los contenidos y actividades que realizamos con los estudiantes, así como los resultados que obtuvimos en distintas áreas.

En casos en que no se cuenta con posibilidades de intercambio frecuente con otros maestros, el diario de campo cumple la función de retroalimentar nuestro quehacer pedagógico, gracias al análisis que implica sobre nuestro manejo del programa, así como de la relación que establecemos con cada uno de los Estudiantes.

En la aplicación y organización del diario de campo tuvimos que organizarnos de la siguiente manera: se organizó de acuerdo a la reglamentación de la unidad de formación y con la participación de los docentes, estudiantes, y se comenzó con el registro en el diario de campo de todas las experiencias vividas.

3.6. Procedimiento Y Aplicación

Procedimiento

El presente trabajo se efectuó en tres fases.

Fase 1: Aplicación del pre test

Aplicación de la prueba objetiva Pre Test tanto al grupo experimental como al grupo control que son 28 estudiantes. Este pre test evaluará las condiciones precedentes en lo que respecta el nivel de ejecución de ejercicios de propiocepción; el tiempo de duración establecido será de 45 minutos por grupo.

Fase 2: Experimentación:

Una vez concluida la aplicación de pre test, se procedió con la ejecución del tratamiento al grupo experimental, en cambio el grupo control seguirá trabajando en forma cotidiana con su respectivo docente.

El tratamiento consistirá en la aplicación de un conjunto de actividades que fortalezcan la propiocepción a partir del folklore fitness y que las mismas se evaluarán con el grupo control para determinar su grado de efectividad.

ACTIVIDAD 1: Danza tobas

La primera clase se realizará una actividad de calistenia y para ejecutar el baile típico de Tobas como folklore fitness y que las mismas se registrarán en el diario de campo.

ACTIVIDAD 2: Danza Morenada

La primera clase se realizará una actividad de calistenia y para ejecutar el baile típico de Morenada como folklore fitness y que las mismas se registrarán en el diario de campo.

ACTIVIDAD 3: Danza Chacarera

La primera clase se realizará una actividad de calistenia y para ejecutar el baile típico de chacarera como folklore fitness y que las mismas se registrarán en el diario de campo.

ACTIVIDAD 4: Danza kullawada

La primera clase se realizará una actividad de calistenia y para ejecutar el baile típico de kullawada como folklore fitness y que las mismas se registrarán en el diario de campo.

ACTIVIDAD 5: Danza Tonada Potosina

La primera clase se realizará una actividad de calistenia y para ejecutar el baile típico de Tonada Potosina como folklore fitness y que las mismas se registrarán en el diario de campo.

ACTIVIDAD 6: Danza Caporales

La primera clase se realizará una actividad de calistenia y para ejecutar el baile típico de Tobas como folklore fitness y que las mismas se registrarán en el diario de campo.

FASE 3: POTS-TEST

Al terminar la enseñanza impartida por mi persona al grupo Experimental y el Grupo Control serán sometidos a un post- test con la ficha de observación.

ACTIVIDAD 1

Se realiza el registro en un diario de campo sobre las actividades en cada clase para realizar las Glosas

ACTIVIDAD 2

Se realiza el llenado de la ficha de Observación para su interpretación según los datos obtenidos en clases.

3.7. Confiabilidad y validez de los instrumentos de investigación

Para la aplicación de las pruebas, se realizaron varias pruebas piloto, además, se desarrolló los en función a las siguientes características en cada prueba.

3.7.1. Prueba pre-test y prueba post-test

La confiabilidad y validez de la prueba pre- test y post- test, se realizó mediante el tipo de **validez de Contenido**: que se refiere: “al grado en que un instrumento refleja un dominio específico del contenido de lo que se quiere medir, se trata de determinar hasta dónde los ítems o reactivos de un instrumento son representativos del universo de contenido de la característica o rasgo que se quiere medir, responde a la pregunta cuán representativo es el comportamiento elegido como muestra del universo que intenta representar” (Corral, 2009 p 231) . En nuestro caso utilizamos, un cuestionario de prueba pre-test y post-test, se partió del análisis del instrumento tomado en gran parte en términos de su contenido congeniando con las variables a medir. Hay que considerar que, en estas pruebas, **la validez de contenido no puede expresarse cuantitativamente es más bien una cuestión de juicio**, se estima de manera subjetiva o intersubjetiva empleando, usualmente, el denominado Juicio de Expertos. Se recurre a ella para conocer la probabilidad de error probable en la configuración del instrumento, para lo cual se recurrió a la aprobación del tutor de la tesis.

3.7.2. Ficha de observación y diario de campo

Para la validez de la ficha de observación y del diario de campo, **Validez de Constructo**: “intenta responder la pregunta ¿hasta dónde el instrumento mide realmente un rasgo determinado y con cuánta eficiencia lo hace? al respecto gronlund, señala que esta validez interesa cuando se quiere usar el desempeño de los sujetos con el instrumento para inferir la posesión de ciertos rasgos, para

estudiar este tipo de validez es necesario que exista una conceptualización clara del rasgo estudiado basado en una teoría determinada, la teoría sugiere las tareas pruebas que son apropiadas para observar el atributo o rasgo y las evidencias a considerarse en la evaluación” (Corral, 2009 p 237 - 239). se sugiere los siguientes pasos:

- 1) identificar las construcciones que pudieran explicar la ejecución en el instrumento
- 2) Formulación de hipótesis comprobables a partir de la teoría
- 3) recopilación de los datos para probar las hipótesis

La ficha de observación y el diario de campo, literalmente es construido por el investigador para resumir o explicar las regularidades o relaciones que él observa en la conducta, por tanto, la mayoría de los nombres de rasgos se refieren a constructos, para las preguntas acerca de si el instrumento revela algo significativo respecto de las personas.

CAPÍTULO IV

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS

CAPÍTULO IV

3. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

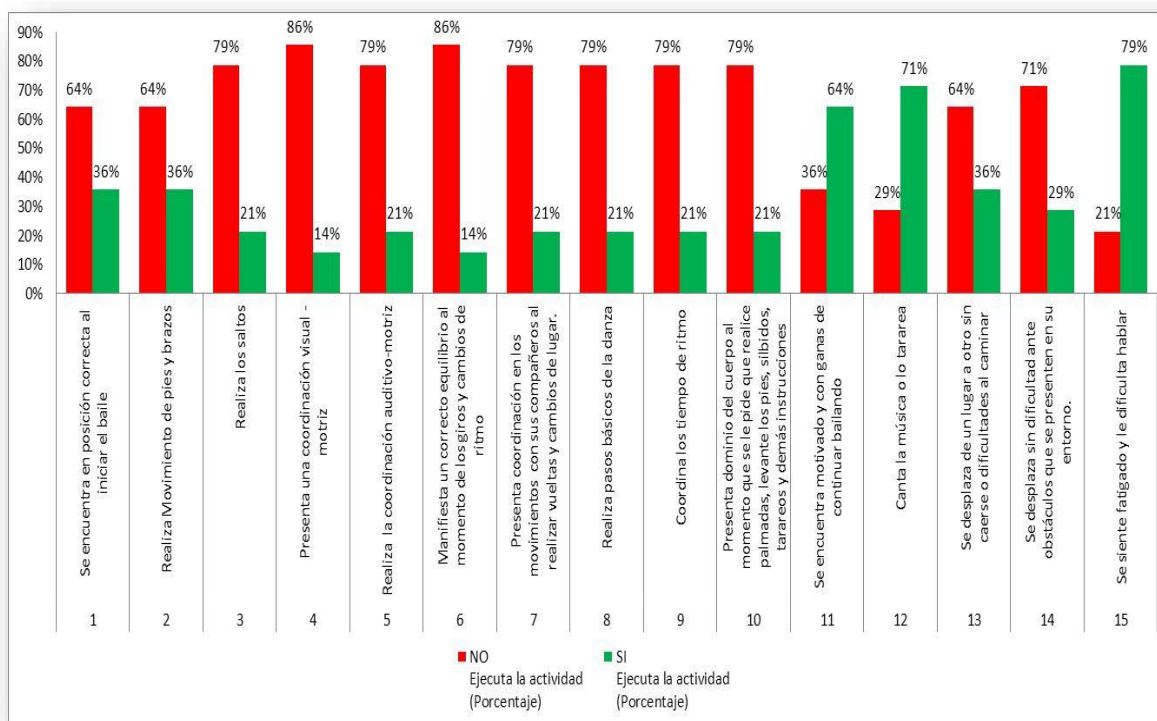
4.1.1 Pre-test grupo experimental y grupo control

Para la mejor comprensión de los resultados, primeramente, se presentará la tabla general del pre- test del grupo experimental (14 estudiantes), y el grupo control (14 estudiantes). Estos dos estamentos fueron sometidos a una prueba de “pre-test” para verificar el nivel de propiocepción de los estudiantes para la respectiva interpretación.

Posteriormente, al verificar los resultados de ambos grupos se pudo analizar mediante los datos obtenidos, los siguientes resultados:

4.1.2. Pre test del Grupo experimental

Figura N° 1: Resultados de pre test a grupo experimental

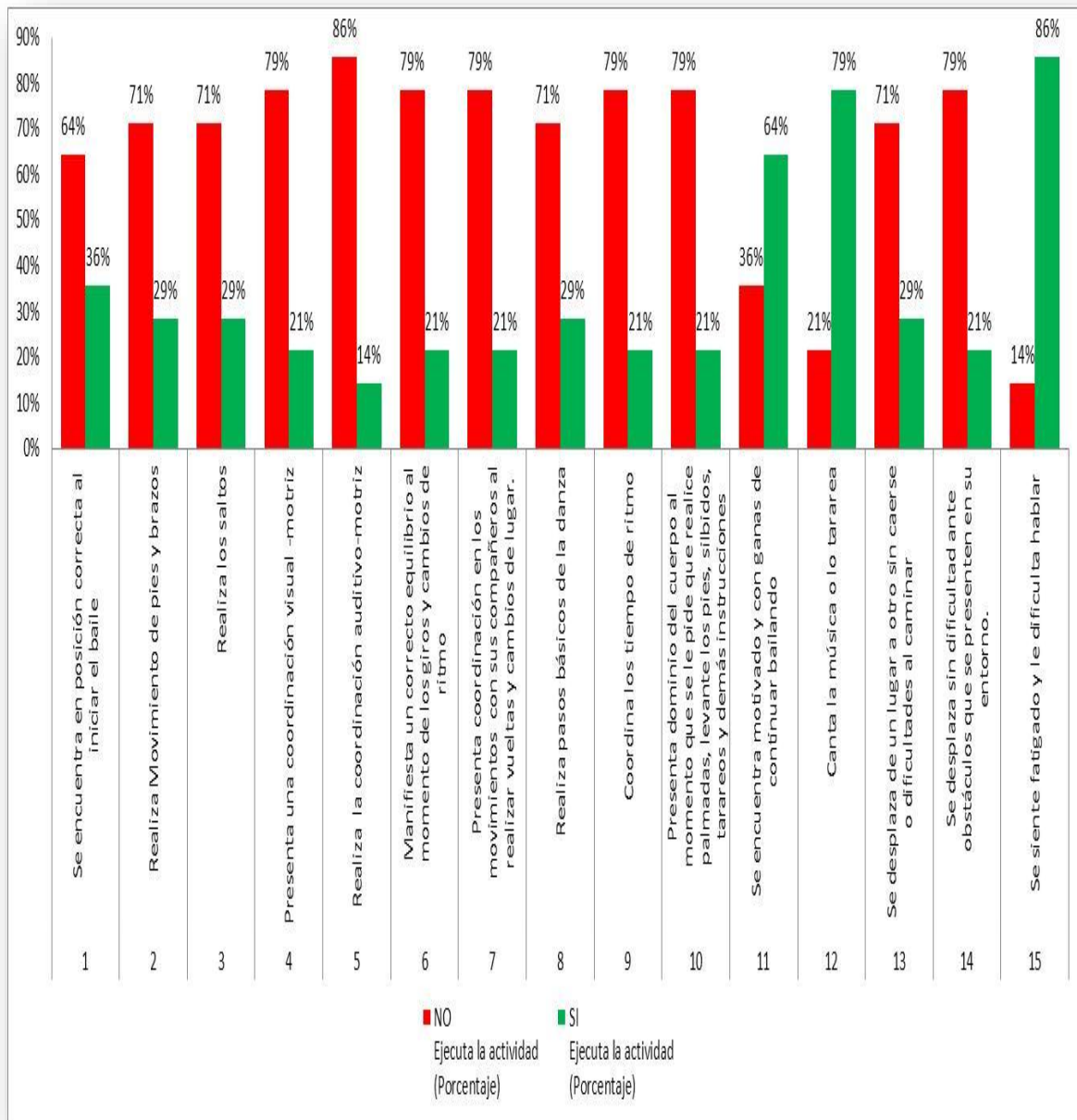


Fuente elaboración propia

Los resultados manifiestan falencias al momentos de realizar actividades propioceptivas, mismas que se expresan al momento de realizar la Danza de tobas, cuyos datos reflejan lo siguiente: el 64% no presenta una posición correcta al momento de realizar el baile, el 71% no realiza movimiento de pies y brazos, el 71% no realiza saltos según el ritmo, el 79% no tiene una coordinación visual motriz, el 85% no realiza una coordinación auditivo motriz, el 79% se equivoca al momento de realizar giros y cambios de ritmo, el 79% tiene problemas de control corporal al coincidir con sus compañeros de nivel cuando se les pide que realicen palmadas, giros o levantar los pies, el 71% no puede realizar los pasos básicos de la danza tobas, previa explicación de los tiempos, el 79% no coordina los pasos con el ritmo y los tiempos, algo positivo es que el 64% se siente motivado a continuar con el baile, el 79% cantan y taranean al ritmo de la música, como elemento negativo se percibe con el 79% se desplaza con dificultad ante los obstáculos de su entorno, evidenciando una locomoción con mucha torpeza, hasta chocándose con sus compañeritos, el 86% no se siente cansado en la sesión de 40 minutos de danza, demostrando la energía y las ganas de seguir bailando, que sería un elemento para realizar las prácticas de propiocepción con las danzas folklóricas.

4.1.2. Pre test Grupo control

Figura N° 2: Resultado pre test del grupo control



Fuete elaboración propia

Se percibe con los datos obtenidos en la realización de la prueba pre test en los 14 estudiantes los siguientes elementos: Se encuentra en posición correcta al iniciar el baile 84% no realiza la actividad, el 36 si realiza la actividad, item 2 Realiza

Movimiento de pies y brazos, el 64% no realiza la actividad y el 36% si realiza la actividad, el item 3 Realiza los saltos; el 79% no realiza la actividad y el 21% si realiza la actividad, el item 4 Presenta una coordinación visual –motriz, el 85% no realiza la actividad y el 14% si realiza la actividad, el item 5 Realiza la coordinación auditivo-motriz, el 79% no realiza la actividad y el 21% si realiza la actividad, en el item 6 Manifiesta un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo, el 85% no realiza la actividad y el 14% si realiza la actividad, en el item 7, Presenta coordinación en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar, el 79% no realiza la actividad y el 21% si realiza la actividad, en el item 8, Realiza pasos básicos de la danza, el 79% no realiza la actividad y el 21% si realiza la actividad, en el item 9, Coordina los tiempo de ritmo, el 79% no realiza la actividad y el 21% si realiza la actividad, el item 10 Presenta dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones, el 79% no realiza la actividad y el 21% si realiza la actividad, el Item 11, Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando, el 36% no realiza la actividad y el 64% si realiza la actividad, en el Item 12, Canta la música o lo tararea, el 29% no realiza la actividad y el 71% si realiza la actividad, en el Item 13, Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar, el 64% no realiza la actividad y el 36% si realiza la actividad, bajo el Item 14, Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno, el 71% no realiza la actividad y el 29% si realiza la actividad, y en el último item 15, Se siente fatigado y le dificulta hablar, el 79% no se siente fatigado en cambio el 36% si está cansado después de los 40 minutos de sesion.

4.1.3. Comparacion de la pueba pre-test del grupo experimental y grupo control.

Figura Nº 3. Compracion de prueba pre-test, grupo experimental vs. Grupo control



Fuente. Elaboracion propia

Los resultados presentados en el siguiente gráfico demuestran la distribución de datos homogéneo en ambos grupos (grupo experimental y grupo control), en ambos casos se observa falencias en cuanto a la posición correcta al iniciar el baile, los movimiento de pies y brazos, los saltos coordinados, la coordinación visual –motriz, la coordinación auditivo-motriz, el correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo, la coordinación en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar, los pasos básicos de la danza tobas, el dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones.

El ítem que son similares positivamente son: no se siente fatigado y le dificulta hablar al momento de realizar los movimientos. Se evidencia la motivación y las ganas de continuar bailando, además que cantan las músicas o lo tararean, reflejando su gusto por el baile y las actividades de folklorefitness.

4.2. Aplicación del Diario de campo

En base a los datos obtenidos se comenzó a trabajar con las actividades de folklorefitness con el grupo experimental, y de esta manera volver a contrastar los datos, para ello se realizó un diario de campo sobre seis danzas a realizar y registrando las evoluciones de las actividades en cada etapa, además que relata sus puntos fuertes en cada ítem, mismos que se manifiestan en el siguiente cuadro:

Tabla 15: Glosas del Diario de campo

DIARIO DE CAMPO							
Fecha	Actividad	Objetivo de la actividad	Tiempo	Materiales	Cantidad de participantes	Indicadores a medir	Relato
1ra semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	- Radio - Cuerdas	14	- Dominio del cuerpo - Relajación muscular	Al ritmo de la música de la danza tobas, los niños y las niñas saltaron en las cuerdas en grupos de dos comenzando de saltos cortos y lentos contando hasta 10 para luego aumentar la velocidad con saltos largos y rápidos, en dicha actividad, al principio no lograron coordinar el salto y estaban más atentos a la música, pero conforme iban asimilando el ritmo saltaron coordinadamente.
	Danza tobas	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepcion de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos	- Silbato - Radio	14	- Posición - Movimiento de pies y brazos - Fuerza en los saltos - Coordinación visual - motriz - Coordinación auditivo-motriz - Equilibrio - Coordinación en los movimientos (vueltas y cambios de lugar) - Realiza pasos	Se les indico los pasos básicos de la danza los tobas, se hizo dos filas y cada niño ya tenía su lugar al sonar la música de la danza los tobas se inició con una marcha ligera, con los brazos abiertos, después se empezó a brincar y posterior se les indico dar una vuelta, al comenzar se pudo notar que no podían igualar todos los niños que se distraían fácilmente y no coordinaban los movimientos corporales, se les dificulto en realizar los saltos de un solo pie al igual que marchar, no pudieron coordinar los pies con las manos, no podían quedarse en su lugar, con los movimientos que realizaban se desacomodaban fácilmente se agrupaban fácilmente y comenzaban a chocar unos con otros, unos hablaban con sus compañeros, no podían recordar los pasos que se les indico se confundía con los pasos, en el transcurso de la danza iban mejorando se mantenían en su posición, trataban de saltar con un pie ya podían equilibrar un poco más, trataban de no chocar

						básicos de la danza - Coordina los tiempos de ritmo - Presenta dominio del cuerpo - Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando - Canta la música o lo tararea - Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar - Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.	con sus compañeros empezaron a tararear la música, les costó aprender los pasos básicos de la danza los tobas.
--	--	--	--	--	--	---	--

2da semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	- Radio - Silbato - Ula ula	14	- Dominio del cuerpo - Relajación muscular	Se colocó en el patio ulas ulas en diferentes lugares utilizando solamente 2 colores amarillo (pasos largos) y rojo (saltar), se les indica la consigna que, para ir a cualquier de las 2 filas deben realizar saltos o pasos largos, una vez que empiece a tocar la música, los niños y las niñas comenzaron a realizar la dinámica, al inicio se notó que les costó distinguir los colores y seguir la consigna poco a poco se asimilaron la dinámica y fueron mejorando.
	Danza morenada	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepcion de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos	- Radio - Matracas - Silbatos	14	- Posición - Movimiento de pies y brazos - Fuerza en los saltos - Coordinación visual - motriz - Coordinación auditivo-motriz - Equilibrio - Coordinación en los movimientos (vueltas y cambios de lugar) - Realiza pasos básicos de la danza - Coordina los tiempo de ritmo	Se les indico las posiciones, comenzamos con pasos básicos de la morenada el que es la marcha y el movimiento de las manos, el movimiento de la cintura con los pies, el cambia de lugar y las vueltas, en el trascurso del baile se pudo observar que a los niños y niñas les costó coordinar las manos con los pies, se confundían en los movimientos al momento de realizar las vueltas lo realizaban jugando, se detraían fácilmente iban a destiempo todo el grupo, al momento de cambiar de lugar se chocaban o se agrupaban fácilmente, a otros niños les parecía gracioso chocarse, en el transcurso de la sesión se notó que poco a poco se fueron desarrollando podían coordinar los movimientos de pies y manos, les gusto la música seleccionada, comenzaron a cantar en algunas estrofas otros niños ya conocían la música, al momento de realizar los cambios de posición ya no se chocaban se quedaban en el lugar que le correspondía, al finalizar ya no se les noto cansados.

						<ul style="list-style-type: none"> - Presenta dominio del cuerpo - Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando - Canta la música o lo tararea - Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar - Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno. 	
3ra semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	- Radio -	14	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio del cuerpo - Relajación muscular 	Con una tiza se dibuja líneas recta, línea con espacios cortos y largos y otra ondulada, cada niño debe seguir la línea correspondiente se hacen dos filas para que puedan seguir la líneas, al inicio fue difícil poder equilibrar parase se puntillas para poder seguir la línea en el transcurso de la actividad, ya practicando poco a poco fueron mejorando se pudo notar que ya

							no desequilibraban se notos que les gusta la actividad
	Danza Chacarera	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepcion de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos	- Silbato - Radio	14	<ul style="list-style-type: none"> - Posición - Movimiento de pies y brazos - Fuerza en los saltos - Coordinación visual - motriz - Coordinación auditivo-motriz - Equilibrio - Coordinación en los movimientos (vueltas y cambios de lugar) - Realiza pasos básicos de la danza - Coordina los tiempos de ritmo - Presenta dominio del cuerpo - Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando 	En la danza chacarera se dividió en dos filas de barones y de mujeres, se les coloco frente a frente con una distancia de un metro y medio, para poder realizar los cambios de lugar, en el caso de los niños se les indico los pasos básicos colocando sus manos en su espalda y levantar sus brazos arriba, dederan zapatear y dar vueltas lentamente con su pareja en el caso de las niñas, deben levantar sus manos realizando movimientos de un lado al otro (simulando que tiene un vestido), al ritmo de la música con los niños y niñas en sus respectivas posiciones comenzamos a bailar se observó que muy pocos tenían problemas de coordinación de brazos y pies, aun les cuesta recordar los pasos les gusto la música otros niños ya cantaban les gusto los pasos que se les enseñó, una gran minoría sigue teniendo problemas con los pasos.

						<ul style="list-style-type: none"> - Canta la música o lo tararea - Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar - Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno. 	
4ta semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Radio - Silbato - Ula ula 	14	<ul style="list-style-type: none"> - Dominio del cuerpo - Relajación muscular 	Se divide en dos filas paralelas a los niños y se les entrega a cada uno un ula ula con el deben hacer girar y intercambiar con cada mano contando en voz alta hasta el numero 10 después de contar deben hacer rodar la ula ula y dar una vuelta y volver a su lugar correspondientes, ambos grupos den realizar la misma dinámica.
	Danza Kullawada	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepcion de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> - Silbato - Radio - Palos péquelo s 	14	<ul style="list-style-type: none"> - Posición - Movimiento de pies y brazos - Fuerza en los saltos - Coordinación visual - motriz 	Como en cada sección se les enseña los pasos básicos de la danza, pero en el trascurso de cada sesión se les va aumentando un paso nuevo, una vez estando los niños en sus lugares se les facilito palitos de madera y se comenzó a enseña los movimientos de la danza Kullawada se les enseñó el movimiento de las manos, hombros y pies, los giros en el trascurso de la danza, cambios de lugares que deben realizar, ya con el ritmo de la música los niños se fueron

						<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación auditivo-motriz - Equilibrio - Coordinación en los movimientos (vueltas y cambios de lugar) - Realiza pasos básicos de la danza - Coordina los tiempos de ritmo - Presenta dominio del cuerpo - Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando - Canta la música o lo tararea - Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar 	<p>desenvolverse, pocos tuvieron dificultades de los movimientos de la coordinación de manos hombros y pies, al cambiar de lugar ya no se les dificultaba, siguen teniendo una gran minoría de dificultades en cambiar de posición y dar giros, el tema seleccionado fue al agrado de los niños unos tarareaban otros cantaban en algunos lugares, ya no se distraen fácilmente, ven poco a sus compañeros para poder guiarse, en el transcurso fueron mejorando bastante, se puede notar que pueden coordinar la danza y ya no se chocan al bailar.</p>
--	--	--	--	--	--	---	--

						- Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.	
5ta semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	- Radio - Liga	14	- Dominio del cuerpo - Relajación muscular	Se les reúne a los niños se les divide en 2 se realizó un círculo con cada grupo, se les facilitó una liga en la cual todos los niños deben ingresar pero sin chocarse, una vez concluida la operación deberán hacer 10 saltos pequeños y 10 saltos grandes, en el transcurso de la actividad los niños les costó bastante poder pasar por la liga y realizar los ejercicios ya que se cansaban muy rápido, pero en el transcurso de la dinámica fueron mejorando.
	Danza Tonada potosina.	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepción de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos	- Silbato - Radio	14	- Posición - Movimiento de pies y brazos - Fuerza en los saltos - Coordinación visual - motriz - Coordinación auditivo-motriz - Equilibrio - Coordinación en los movimientos (vueltas y	Como en cada sesión cada niño fue a su respectiva posición de los niños y niñas, se dividió en dos filas cada niño tenía su respectiva pareja, al comenzar se les indicó los pasos de la danza, los movimientos corporales que tiene la danza, los saltos, giros y el movimiento de pies y manos, se colocó la música seleccionada y comenzaron a bailar los niños y niñas se puede notar el mejoramiento que tiene los niños en el transcurso del baile que los niños se desplazan con pocas dificultades los movimientos corporales ya no se les hacen difíciles, memorizan sus lugares y movimientos empiezan a desenvolverse con más facilidad, son muy pocos los niños que tienen dificultades al momento de bailar, empiezan a coordinar con los demás compañeros ya no se fijan continuamente los pasos del su compañero, en

						<ul style="list-style-type: none"> cambios de lugar) - Realiza pasos básicos de la danza - Coordina los tiempos de ritmo - Presenta dominio del cuerpo - Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando - Canta la música o lo tararea - Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar - Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten 	<p>el trascurso del baile se ve el dominio de cada niños y el desempeño que colocan en cada paso.</p>
--	--	--	--	--	--	---	---

						en su entorno.	
6ta semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	- Radio - Ula ula - Soga - tiza	14	- Dominio del cuerpo - Relajación muscular	En el patio de la unidad educativa se pone una fila de ulas ulas, la soga que sirve como camino y con la tiza se realiza líneas con distintas formas, los niños y niñas deben pisar el centro del ulas ulas, posteriormente deben ir en línea recta pisando la soga y con las líneas de la tiza den seguir el camino se realizaron se realizó tres vueltas con la dinámica, en el transcurso una gran minoría se les dificulto realizar la actividad teniendo dificultades con la coordinación pero a una gran mayoría ya no se les hacía difícil realizar la dinámica.
	Danza Caporales	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepcion de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos	- Silbato - Radio	14	- Posición - Movimiento de pies y brazos - Fuerza en los saltos - Coordinación visual - motriz - Coordinación auditivo-motriz - Equilibrio - Coordinación en los movimientos (vueltas y cambios de lugar) - Realiza pasos básicos de la danza	Cada niños se colocó en su lugar y al ritmo de la música se comenzó a realizar los pasos básicos de la danza caporales os movimientos de pies y manos, movimiento de cintura, los niños y niñas ya logran coordinar los movimientos corporales pueden regresar fácilmente al lugar de inicio, se realizó cuatro paso básicos en los cuales pudieron seguir fácilmente tienen dominio corporal, pueden intercalar los pies y manos, los movimiento que realizan ya son más prolijos al momento de realizar el circulo se ve que todos los niños logran coordinar mucho mejor la música selecciona es el agrado de los niños empiezan a cantar una gran mayoría, van al ritmo de la música, son muy pocos los niños que siguen teniendo dificultades al poder realizar el baile, pueden intercalar pasos, los movimientos de manos y pies con hombros son más prolijos, en el transcurso del baile se notó el mejoramiento de los niños.

						<ul style="list-style-type: none">- Coordina los tiempos de ritmo- Presenta dominio del cuerpo- Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando- Canta la música o lo tararea- Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar- Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.	
--	--	--	--	--	--	---	--

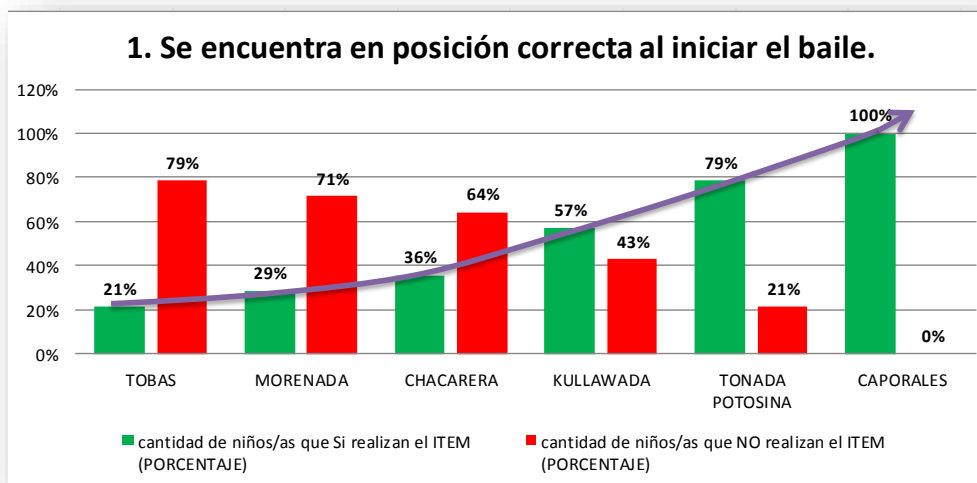
Fuente: elaboración propia

Determinación de las glosas. Se percibe en la descripción de las actividades en cada etapa de una mejora en el grupo experimental en la Posición, Movimiento de pies y brazos, Fuerza en los saltos, Coordinación visual –motriz, Coordinación auditivo-motriz, Equilibrio, Coordinación en los movimientos (vueltas y cambios de lugar), Realiza pasos básicos de la danza, Coordina los tiempo de ritmo, Presenta dominio del cuerpo, Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando, Canta la música o lo tararea, Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar, Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno, Dominio del cuerpo, Relajación muscular, extractado en los siguientes gráficos.

4.3. RESULTADOS DE LA FICHA DE OBSERVACION

4.3.1. Item 1: Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música los Niños y Niñas se encuentran en posición correcta antes de la danza

Figura N° 4: posición correcta

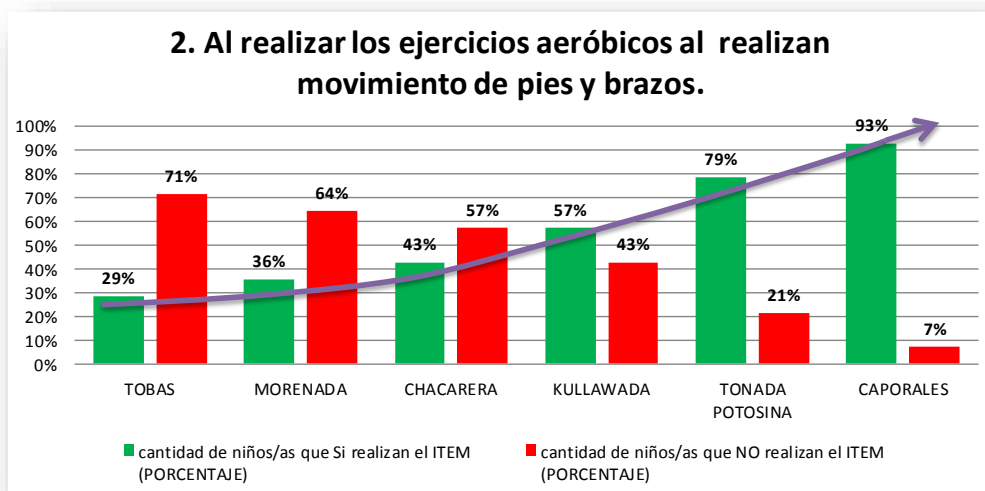


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 21% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 79% que tenían dificultades en desarrollar una posición correcta al iniciar el baile. Al realizar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 29% que sí realizaban la actividad, un 71% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 36% que realizaban la actividad y 64% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 57% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 43% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 79% que ya realizaban la actividad y 21% que manifestaba problemas y por último el 100% ya logró tener una posición correcta al iniciar el baile, evidenciando la efectividad del programa del folklorfitness en este aspecto de la propiocepción.

4.3.2. Al realizar los ejercicios aeróbicos (movimiento de pies y brazos)

Figura N° 5: Movimientos de pies y brazos

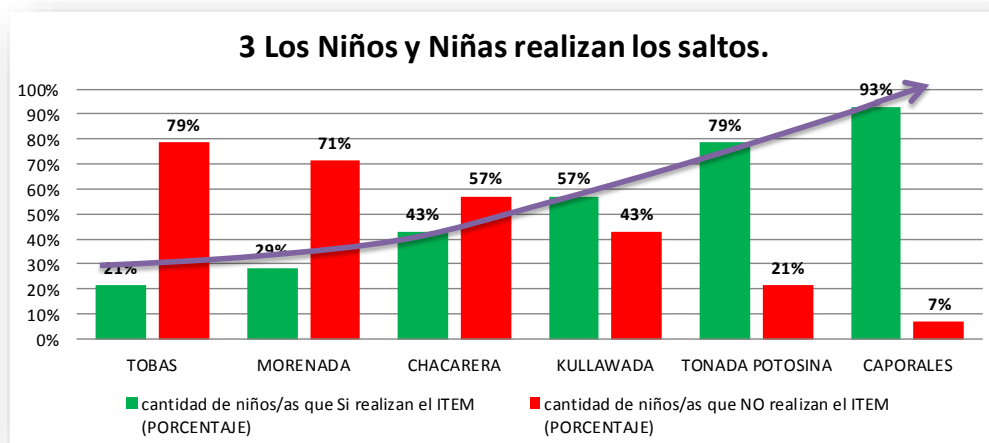


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 29% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 71% que tenían dificultades en desarrollar movimientos de pies y brazos al iniciar el baile. Al realizar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 36% que sí realizaban la actividad, un 64% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 43% que realizaban la actividad y 57% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 57% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 43% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 79% que ya realizaban la actividad y 21% que manifestaba problemas y por último el 93% de los niños y niñas logró realizar los ejercicios aeróbicos al ejecutar movimiento de pies y brazos en el baile, evidenciando la efectividad del programa del folklorfitness en este aspecto de la propiocepción.

4.3.3. Los Niños y Niñas realizan los saltos al ritmo de la música

Figura N° 6: Los Niños y Niñas realizan los saltos

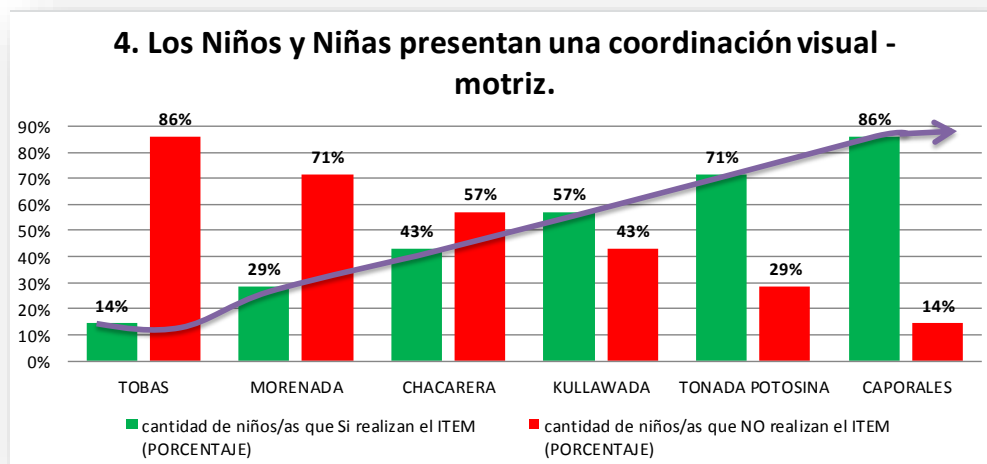


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 21% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 79% que tenían dificultades en Los Niños y Niñas que realizan los saltos en el baile. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 29% que sí realizaban la actividad, un 71% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 43% que realizaban la actividad y 57% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 57% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 43% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 79% que ya realizaban la actividad y 21% que manifestaba problemas y por último el 93% de los niños y niñas logró realizar los ejercicios aeróbicos al ejecutar Los Niños y Niñas realizan los saltos al ritmo de la música, evidenciando la efectividad del programa del folklorfitness en este aspecto.

4.3.4. Los Niños y Niñas presentan una coordinación visual -motriz

Figura N° 7: coordinación visual -motriz

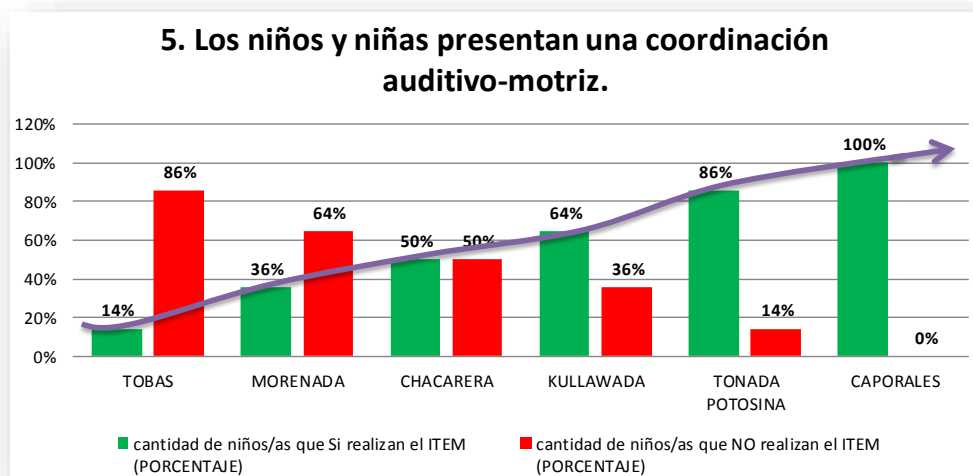


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 14% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 86% que tenían dificultades en el momento de manifestar la coordinación visual - motriz. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 29% que sí realizaban la actividad, un 71% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 43% que realizaban la actividad y 57% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 57% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 43% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 79% que ya realizaban la actividad y 21% que manifestaba problemas y por último el 86% de los niños y niñas logró plasmar una coordinación visual – motriz con sus compañeros al ritmo de la música, evidenciando la efectividad del programa del folklorfitness.

4.3.5. Los niños y niñas presentan una coordinación auditivo-motriz

Figura N° 8: coordinación auditivo-motriz

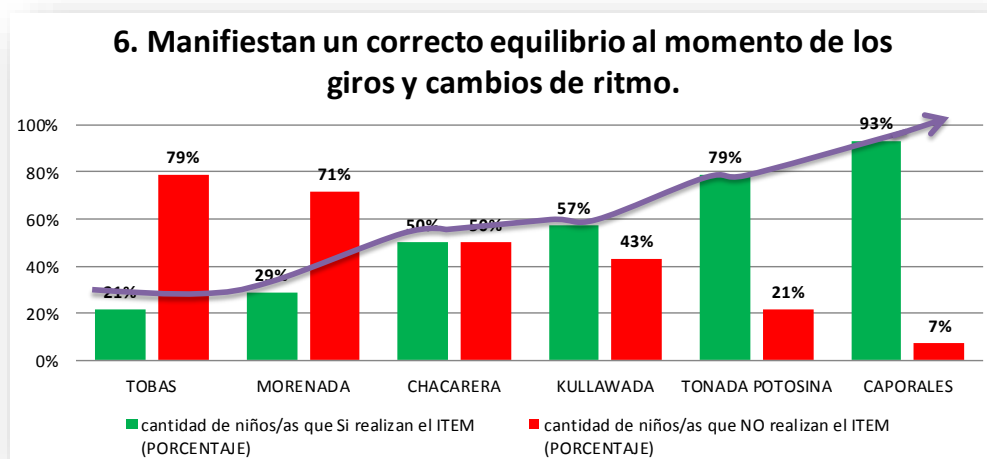


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 14% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 86% que tenían dificultades en el momento de manifestar la coordinación auditivo - motriz. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 36% que sí realizaban la actividad, un 64% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 50% que realizaban la actividad y 50% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 64% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 36% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 86% que ya realizaban la actividad y 14% que manifestaba problemas y por último el 100% de los niños y niñas logró plasmar una coordinación auditivo – motriz con sus compañeros al ritmo de la música, evidenciando la efectividad del programa del folklorfitness en este aspecto de la propiocepción.

4.3.6. Manifiestan un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo

Figura N° 9: equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo

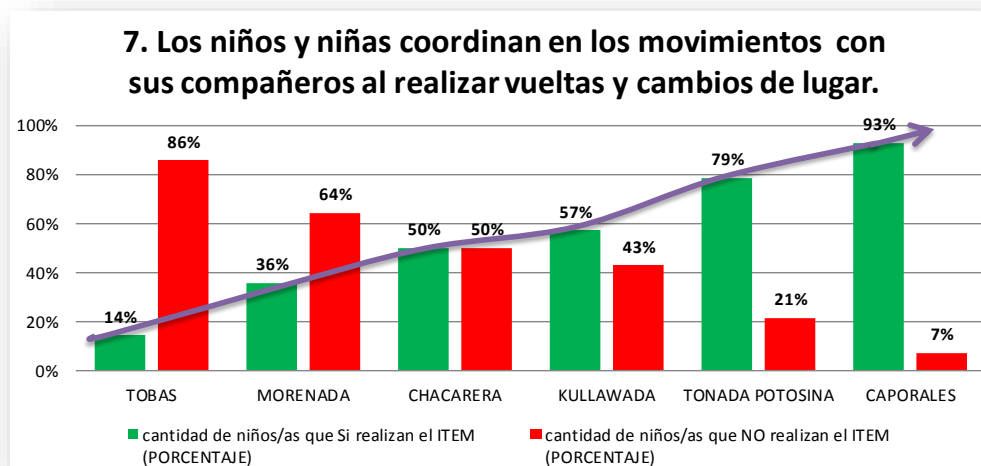


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 21% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 79% que tenían dificultades en al momento de manifestar equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 29% que sí realizaban la actividad, un 71% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 50% que realizaban la actividad y 50% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 57% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 43% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 79% que ya realizaban la actividad y 21% que manifestaba problemas y por último el 93% de los niños y niñas logró plasmar un equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo con sus compañeros al ritmo de la música, evidenciando la efectividad del programa del folklorfitness en este aspecto de la propiocepción.

4.3.7. Coordinan en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.

Figura N° 10: movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.

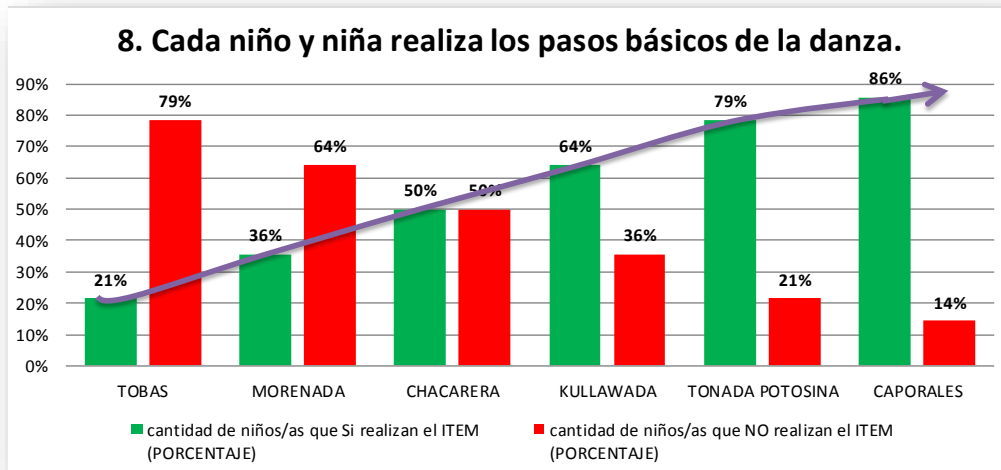


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 14% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 86% que tenían dificultades en el momento de manifestar movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 36% que sí realizaban la actividad, un 64% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 50% que realizaban la actividad y 50% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 57% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 43% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 79% que ya realizaban la actividad y 21% que manifestaba problemas y por último el 93% de los niños y niñas logró plasmar un movimiento con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar, evidenciando su efectividad.

4.3.8. Cada niño y niña realiza los pasos básicos de la danza

Figura N° 11: pasos básicos de la danza

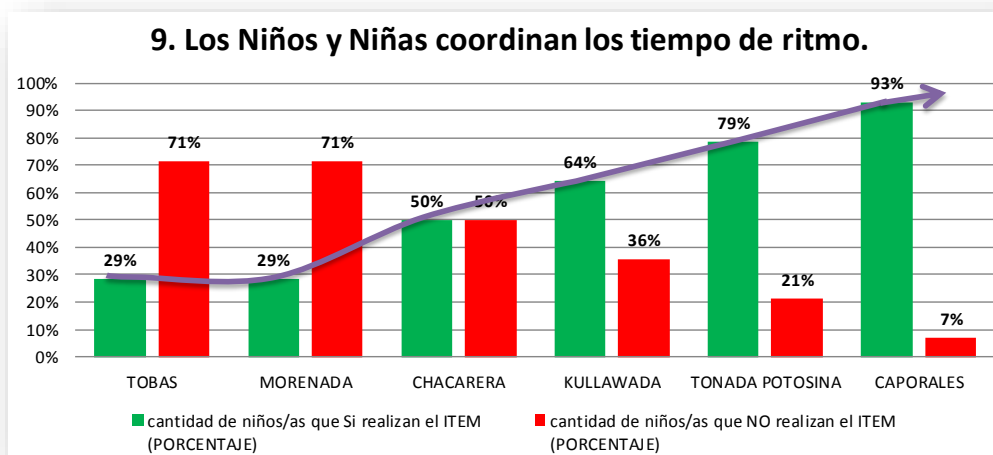


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 21% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 79% que tenían dificultades en al momento de manifestar pasos básicos de la danza que evidencia su compas y ritmo. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 36% que sí realizaban la actividad, un 64% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 50% que realizaban la actividad y 50% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 64% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 36% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 79% que ya realizaban la actividad y 21% que manifestaba problemas y por último el 86% de los niños y niñas logró plasmar pasos básicos de la danza al ritmo de la música, evidenciando la efectividad del programa del folklorfitness.

4.3.9. Los Niños y Niñas coordinan los tiempos de ritmo

Figura N° 12: Coordinación de los tiempo con el ritmo

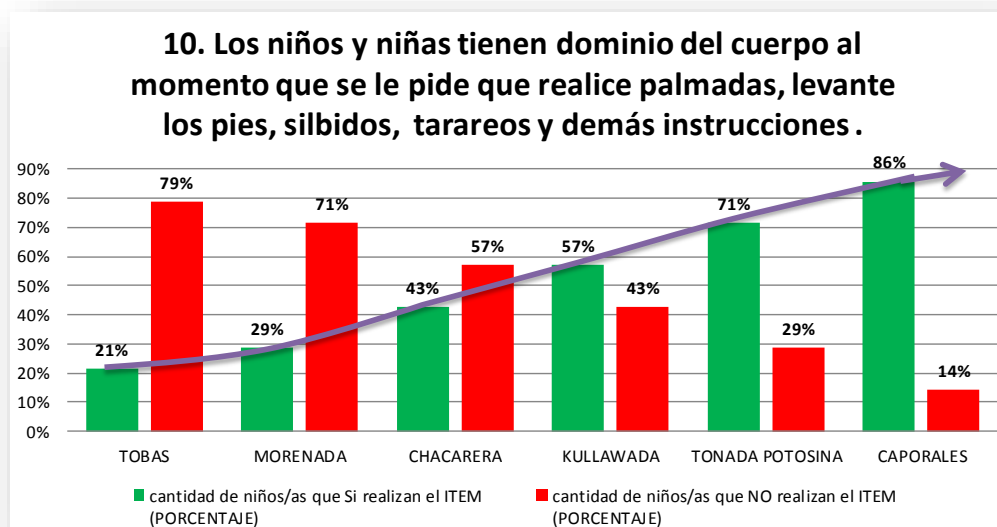


Fuente: elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 29% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 71% que tenían dificultades en al momento de manifestar coordinación de tiempo con el ritmo. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 29% que sí realizaban la actividad, un 71% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 50% que realizaban la actividad y 50% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 64% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 36% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 79% que ya realizaban la actividad y 21% que manifestaba problemas y por último el 93% de los niños y niñas logró plasmar de forma coordinada los tiempo con el ritmo con sus compañeros evidenciando su efectividad.

4.3.10. Control del cuerpo al momento ante órdenes e instrucciones

Figura N° 13: Control del cuerpo al momento ante órdenes e instrucciones

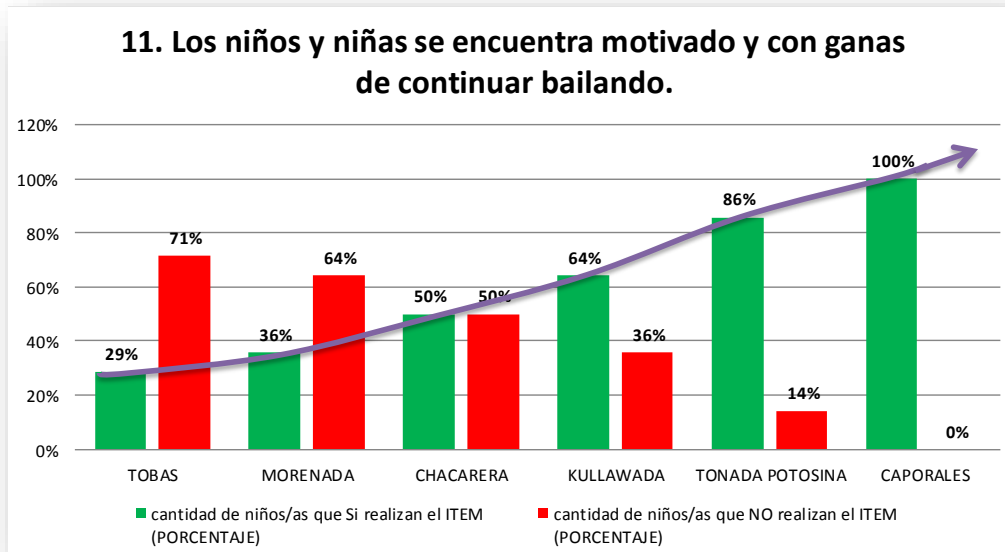


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 21% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 79% que tenían dificultades sobre el control de su cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 29% que sí realizaban la actividad, un 71% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 43% que realizaban la actividad y 57% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 57% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 43% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 71% que ya realizaban la actividad y 29% que manifestaba problemas y por último el 86% de Los niños y niñas tienen dominio del cuerpo al momento que se le pide instrucciones al ritmo de la música.

4.3.11. Los niños y niñas se encuentran motivado y con ganas de continuar bailando

Figura N° 14: Motivación y ganas de continuar bailando

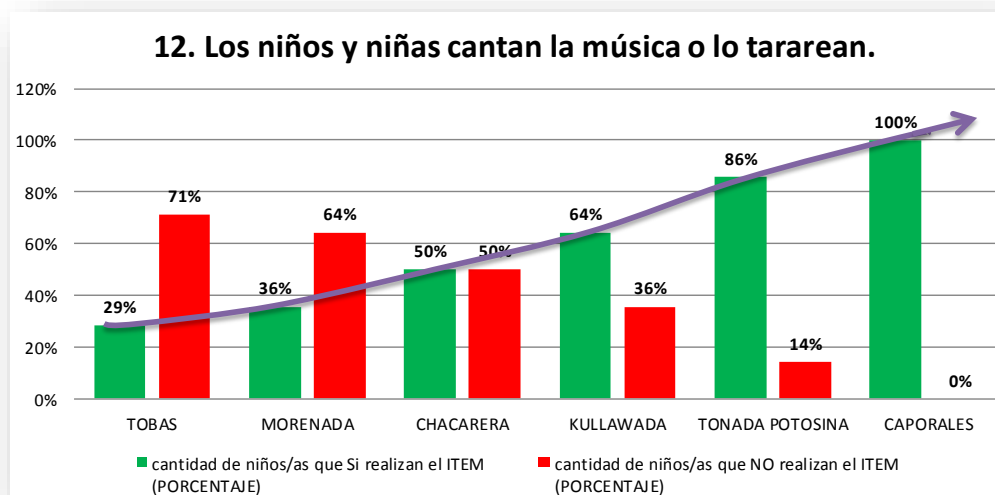


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 29% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 71% que tenían dificultades en al momento de manifestar su deseo de continuar bailando. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 36% que sí realizaban la actividad, un 64% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 50% que realizaban la actividad y 50% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 64% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 36% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 86% que ya realizaban la actividad y 14% que manifestaba problemas y por último el 100% de los niños y niñas que están muy motivados a seguir practicando el folklorfitness.

4.3.12. Los niños y niñas cantan la música o lo tararean

Figura N° 15: cantan la música o lo tararean

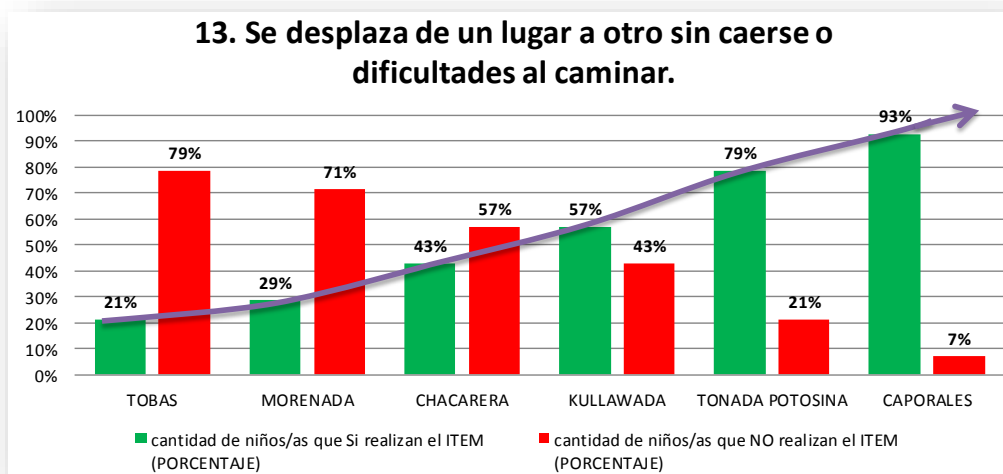


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 29% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 71% que tenían dificultades en al momento cantar la música o lo tararearlo. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 36% que sí realizaban la actividad, un 64% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 50% que realizaban la actividad y 50% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 64% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 36% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 86% que ya realizaban la actividad y 14% que manifestaba problemas y por último el 100% de los niños y niñas cantan la música o lo tararean

4.3.13. Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar

Figura N° 16: Desplazamiento sin caerse o dificultades al caminar

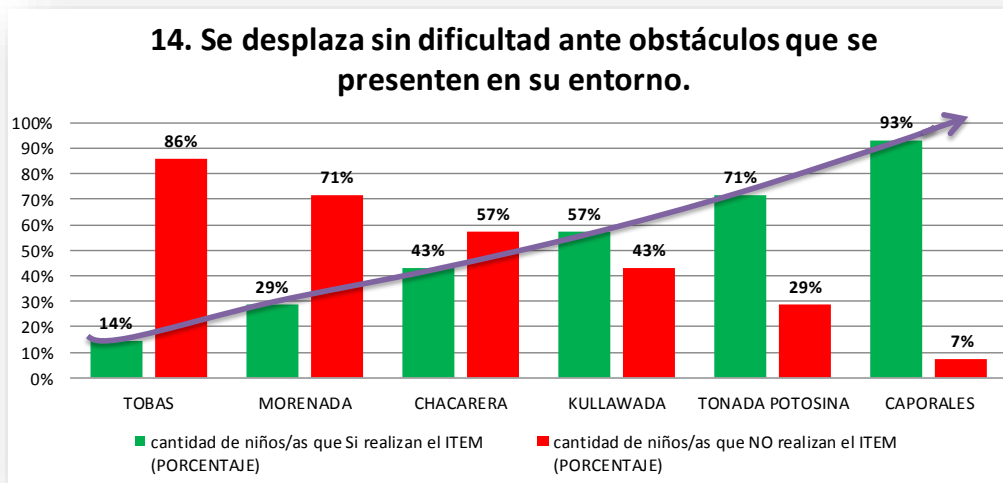


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 21% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 79% que tenían dificultades en el desplazamiento sin caerse o dificultades al caminar. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 29% que sí realizaban la actividad, un 71% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 43% que realizaban la actividad y 57% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 57% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 43% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 79% que ya realizaban la actividad y 21% que manifestaba problemas y por último el 93% de los niños y niñas se desplazan de un lugar a otro sin caerse o presentan dificultades al caminar según el ritmo de la música.

4.3.14. Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presentan en su entorno.

Figura N° 17: Desplazamiento ante obstáculos que se presentan en su entorno.

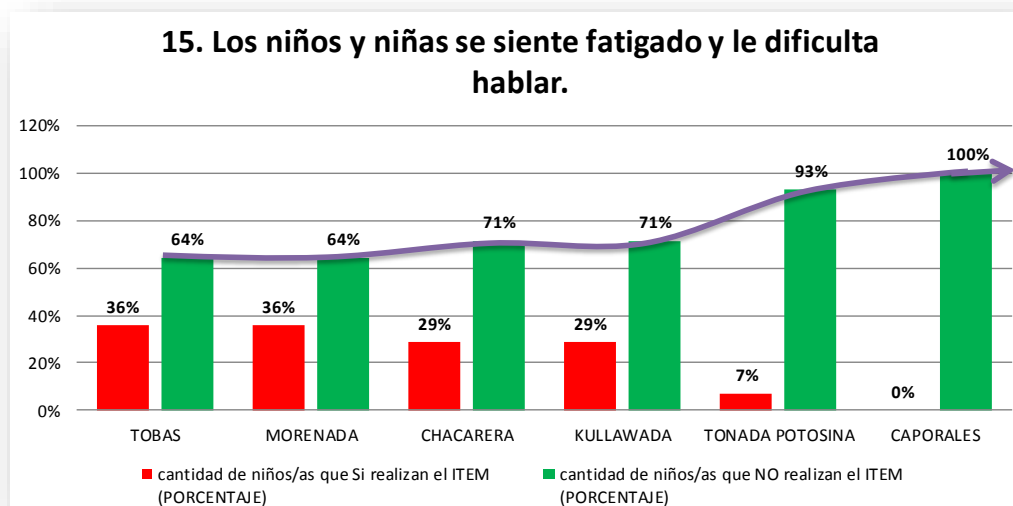


Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 14% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 86% que tenían dificultades en al momento desplazarse ante obstáculos que se presentan en su entorno. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 29% que sí realizaban la actividad, un 71% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 43% que realizaban la actividad y 57% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 57% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 43% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 71% que ya realizaban la actividad y 29% que manifestaba problemas y por último el 93% de los niños y niñas logró Desplazarse ante obstáculos que se presentan en su entorno y cambios de ritmo con sus compañeros al ritmo de la música, evidenciando la efectividad del programa del folklorfitness en este aspecto de la propiocepción.

4.3.15. Los niños y niñas se sienten fatigado y le dificulta hablar

Figura N° 18: Sienten fatigado y le dificulta hablar



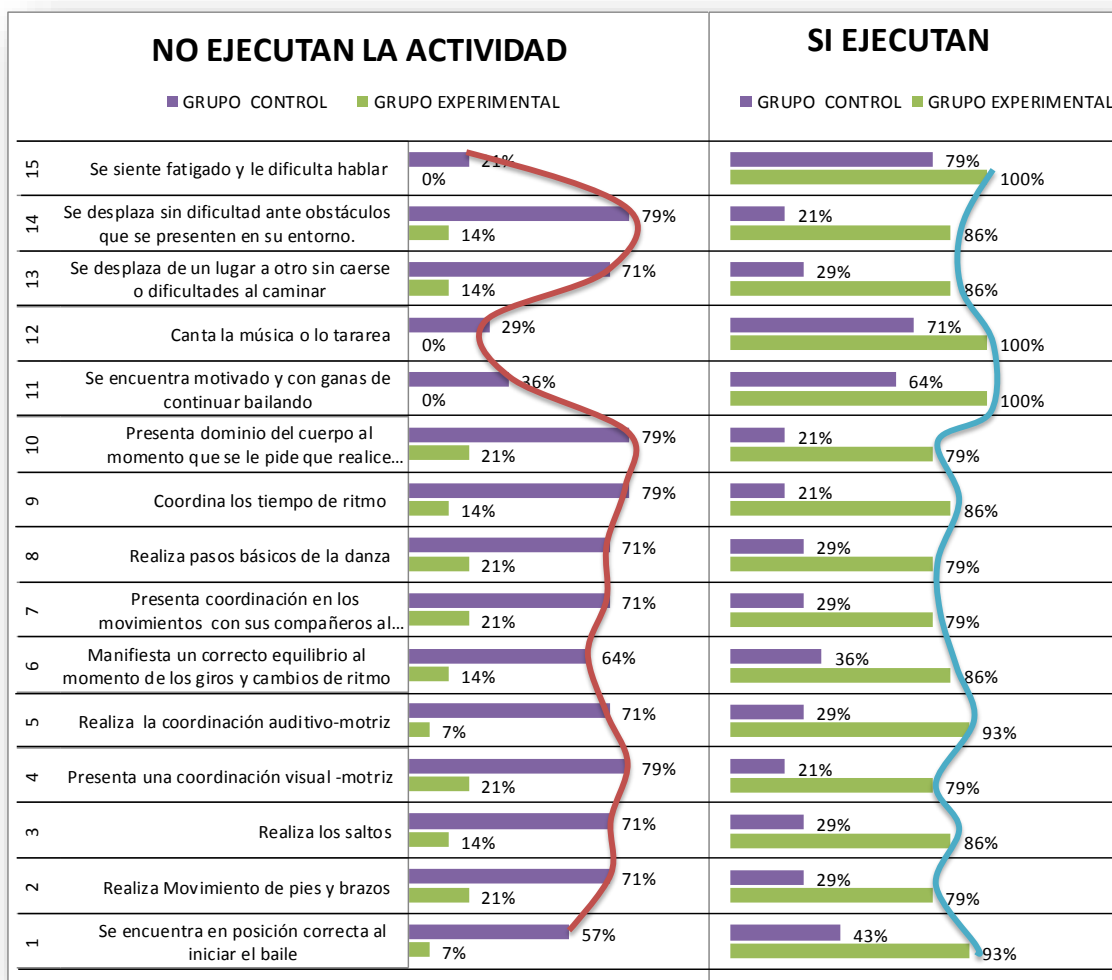
Fuente: Elaboración propia

Se presenta una curva de crecimiento a medida que se van realizando las actividades de folklorfitness, observándose un progreso, que al principio comenzó con un 36% de niños y niñas que realizaban la actividad y un 64% que se sienten fatigados o les dificultan hablar, luego de una sesión. Al efectuar el folklorfitness en la danza Morenada, se presentó un 36% que sí realizaban la actividad, un 64% que presentaba dificultad, con la sesión de folklorfitness de chacarera aumentó a 29% que realizaban la actividad y 71% que no realizaban la actividad, con respecto a la danza Kullawada se evidenció un progreso de 29% que fortalecieron la acción propioceptiva de este ítem, además de un 71% que presentaba dificultades, al realizar el programa de folklorfitness de tonada potosina se evidenció un avance de 93% que ya realizaban la actividad y 7% que manifestaba problemas y por último el 100% de los niños y niñas ya no se sienten fatigados, al contrario ahora tiene resistencia al momento de realizar el folklorefitness.

4.4. Prueba pos-test.

4.4.1. Análisis pos test al Grupo control y grupo experimental

Figura N° 19: Análisis pos test al Grupo control y grupo experimental

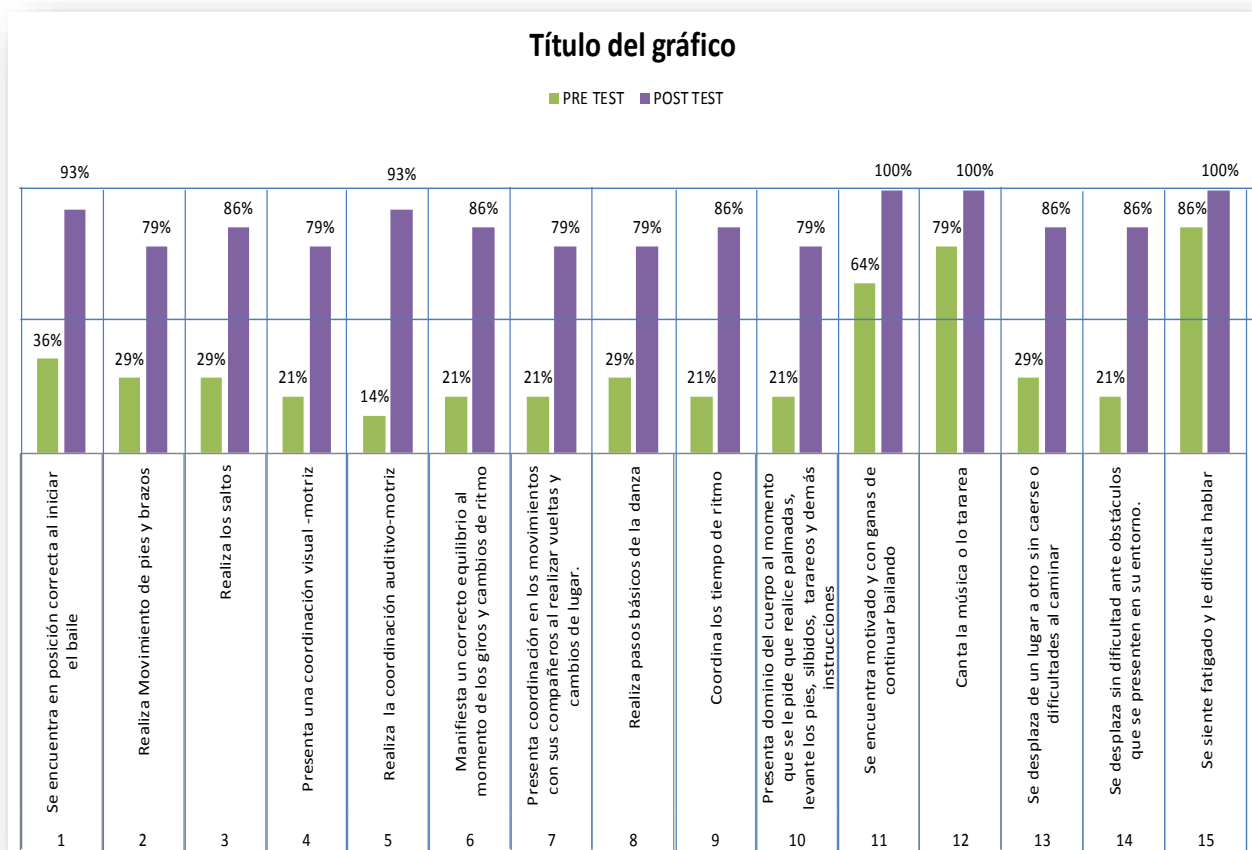


Fuente: elaboración propia

Se percibe una gran diferencia en casi todos los Items. Mismo que evidencia notoriamente la efectividad del folklorfitness, siendo que potencia la propiocepción en los estudiantes del grupo experimental, que en algunos casos llegan a la totalidad de niños y niñas que realizan actividades sin ningún problema.

4.4.2. Comparación de grupo experimental pre test y pos-test

Figura N° 20: Comparación de grupo experimental pre test y pos-test



Fuente: Elaboración propia

En el grafico se observa claramente como ha mejorado en los 15 Items referidos a actividades de propiocepción, demostrando que es efectivo el desarrollo del folklorfitness en los niños y niñas de nivel inicial de la unidad educativa San José I del municipio de La Paz en la gestión 2019.

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE

CAPACITACIÓN EN

FOLKLORFITNESS

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



CURSO DE CAPACITACIÓN:
“BENEFICIOS PEDAGÓGICOS DEL FOLCKLOR
FITNESS EN LA ESTIMULACIÓN DE LA
PROPIOCEPCIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS”

PROPONENTE:

LA PAZ – BOLIVIA

CURSO DE CAPACITACIÓN: BENEFICIOS PEDAGÓGICOS DEL FOLCKLOR FITNESS EN LA ESTIMULACIÓN DE LA PROPIOCEPCIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS

1. JUSTIFICACIÓN.

El presente curso de capacitación es relevante, ya que se pretende sintetizar y transmitir información sobre técnicas como el folcklorfitness para estimular el sistema propioceptivo, de distintas fuentes como también las metas de trabajo colaborativo con padres y madres que implica el reconocimiento de los ejercicios como medio para la estimulación motora en las niñas y niños, los beneficios del baile en los niños y niñas son realmente valiosos para su desarrollo físico, psíquico y emocional. Pero no solo eso, cuando los más pequeños aprenden a bailar, estos desarrollan capacidades como las intelectuales y las sociales, así como la creatividad y la confianza en uno mismo, el baile es una actividad que favorece el ejercicio cardiovascular de los más pequeños y en su práctica mejora y fortalece los músculos de los niños y niñas, mejorando su flexibilidad y creando vínculos con otros niños y niñas haciendo nuevos amigos y por ende, una mayor socialización, en ese sentido el curso de capacitación pretende lograr que los participantes desarrollen capacidades y habilidades para ejecutar clases de folcklorfitness como técnica y generar la estimulación de la propiocepción en las niñas y niños.

El curso de capacitación es importante porque está encaminada a que los profesionales y los participantes aprendan no solo a conocer y valorar nuestras raíces, sino que también conozcan los elementos básicos de una danza y ejercicios con canciones folclóricas, para desarrollar en ellos el interés acerca del folcklorfitness y la estimulación al sistema propioceptivo, ya que estos ayudan a temprana edad a combatir la obesidad infantil, el colesterol, ayuda a atender a niñas y niños con problemas motores, estimula la circulación sanguínea y el sistema respiratorio, ejercita la coordinación, la agilidad de movimiento y el equilibrio, desarrolla la expresión corporal, el oído y la memoria, así mismo los ejercicios y la

danza folclórica son expresiones de paz, de armonía y de estrechar vínculos de amistad a través de la cultura popular y tradicional.

2. OBJETIVOS.

2.1. Objetivo general del curso de capacitación.

- Promover los beneficios pedagógicos del folcklorfitness para estimular el sistema propioceptivo en niños y niñas a través de la capacitación teórica y práctica de profesionales, en la gestión 2020.

2.2. Objetivos específicos del curso de capacitación.

- Diagnosticar los conocimientos previos en los participantes sobre los beneficios pedagógicos del folcklorfitness en la estimulación del sistema propioceptivo en niños y niñas.
- Conocer la importancia de la propiocepción en el desarrollo infantil.
- Planificar ejercicios que integran las danzas folclóricas con la estimulación del sistema propioceptivo.
- Socializar de manera práctica los beneficios que conlleva la expresión de movimientos corporales
- Desarrollar la imaginación, la creatividad y la sensibilidad a través de la participación en las danzas folclóricas
- Evaluar los resultados obtenidos en el curso de capacitación con referencia al folcklorfitness como estimulación de la propiocepción de las niñas y niños.

3. CARACTERÍSTICAS.

Las y los participantes del curso de capacitación son profesionales que trabajan directamente con niñas y niños, como ser: Lic. en Educación Física, Fisioterapeutas, Educadoras de Párvulo, Profesionales en danza, Entrenadores físicos y Profesionales en educación especial. Estos profesionales están inmersos en el

desarrollo de actividades físicas de niños y niñas a partir de diferentes actividades como la danza, disciplina deportiva, ejercicios de fisioterapia, ejercicios psicomotores entre otros.

Conocer los movimientos del cuerpo y mantener actividad física de manera regular, puede generar cambios positivos para la vida y que el sedentarismo no sea una opción de vida.

3.1. Criterios de admisión.

Considerando que el curso está dirigido a profesionales como: Lic. en Educación Física, Fisioterapeutas, Educadoras de Párvulo, Profesionales en danza, Entrenadores físicos y Profesionales en educación especial. los criterios básicos de admisión son los siguientes:

Perfil de ingreso.

Conceptual:

- Conoce las etapas de desarrollo de las niñas y niños.
- Conoce la normativa del Código Niña, Niño y Adolescente y los reconoce como sujetos de derecho.
- Conocimiento y la comprensión los tipos de lesiones.
- Conoce la motricidad gruesa y fina en niños y niñas.
- Conoce la estimulación temprana en los niños y niñas.
- Conoce las danzas folklóricas.

Procedimental:

- Realiza ejercicios lúdicos.
- Realiza ejercicios de fitness.
- Realiza movimientos corporales según el tiempo de cada danza.

Actitudinal:

- Predisposición al desarrollo de las actividades
- Espíritu activo y dinámico.
- Sensibilidad que le permita descubrir y aprovechar las habilidades de las niñas y niños.
- Comprometido con su labor profesional.

3.2. Duración.

El curso de capacitación tiene una duración de 3 meses, 2 días a la semana, cada día de 2 horas de trabajo, llegando a un total de 48 horas de formación presencial y 48 horas de práctica externa durante todo el curso. Los cuales estarán distribuidos de la siguiente manera:

TIEMPO	Nº DE SESIONES	DÍAS DE CAPACITACIÓN	HORARIO DE TRABAJO	HORAS ACUMULADAS
Mes 1	8 presenciales 8 practicas	Viernes	19:00 a 21:00	16 horas
		Sábado	15:00 a 17:00	16 horas
Mes 2	8 presenciales 8 practicas	Viernes	19:00 a 21:00	16 horas
		Sábado	15:00 a 17:00	16 horas
Mes 3	8 presenciales 8 practicas	Viernes	19:00 a 21:00	16 horas
		Sábado	15:00 a 17:00	16 horas

3.3. Proceso de evaluación.

El curso de capacitación debe evaluarse para determinar su efectividad, sobre los contenidos teóricos y técnicas que están adquiriendo los participantes. Por ello se considera los siguientes tipos de evaluaciones:

Evaluación Diagnóstica: Por medio de una dinámica de presentación individual se realizará la evaluación, para determinar los conocimientos previos de los participantes.

Evaluación de Proceso: análisis, discusión y reflexión en los grupos de trabajo, dialogo de saberes, participación activa y propositiva.

Evaluación Final: Se realizará a partir de la presentación de una planificación de una sesión de florklorefitness como trabajo final, tanto teórica como práctica.

4. PERFIL DEL GRADUADO.

El profesional egresado del curso de capacitación “Folcklorfitness en la estimulación de la Propiocepción en niños y niñas” podrá desarrollar sin ninguna dificultad las siguientes capacidades:

Conceptual:

- Analiza la estructura musical, tomándola como una de las principales herramientas técnico metodológicas de toda actividad rítmica grupal.
- Determina las características de folcklorfitness como una herramienta de estimulación y rehabilitación del sistema propioceptivo en niños y niñas.
- Identifica y explica las principales características de estimulación y rehabilitación del sistema propioceptivo en niños y niñas.
- Conoce y aplica la coordinación de movimiento y el cambio de ritmos.

Procedimental:

- Realiza sesiones de folcklorfitness para estimular y rehabilitar el sistema propioceptivo en niños y niñas.
- Plantea programas de estimulación y rehabilitación del sistema propioceptivo en niños y niñas.
- Determina los principales elementos de estimulación y rehabilitación del sistema propioceptivo en niños y niñas.

- Expresa habilidades para coordinar movimientos corporales de acuerdo al ritmo de la música.

Actitudinal:

- Valora la importancia del movimiento a través de la música, como una técnica de estimulación y rehabilitación del sistema propioceptivo.
- Valora el trabajo colectivo como una herramienta para fortalecer, la tolerancia, el respeto y la empatía.
- Transmite emociones y sentimientos a través de la danza.
- Valora las danzas folklóricas de la región como un medio de fortalecer la identidad propia.

5. ESTRUCTURA CURRICULAR.

5.1. Plan de contenido general.

PLAN DE CONTENIDOS

Unidad Didáctica I	<p>1. MARCO CONCEPTUAL DEL SISTEMA PROPIOCEPTIVO.</p> <p>1.1. Definición del sistema propioceptivo.</p> <p>1.2. Características generales de la propiocepción.</p> <p>1.3. El sistema propioceptivo y la actividad física en niñas y niños.</p> <p>1.4. Importancia de la propiocepción en la estimulación corporal de la infancia.</p> <p>1.5. Preparación del cuerpo: Propuestas prácticas de respiración y relajación, centradas en el control y ajuste corporal en la percepción de espacio.</p> <p>1.6. Conocimiento del espacio individual y de relación: Propuestas prácticas para percibir el espacio a través del movimiento corporal expresivo.</p>
--------------------	--

<p>Unidad Didáctica II</p>	<p>2. EL RITMO MUSICAL COMO ELEMENTO DE LA FORMACIÓN RÍTMICA Y LA ESTIMULACIÓN PROPIOCEPTIVA.</p> <p>2.1. El ritmo musical y su importancia en el aprendizaje</p> <p>2.2. Principios y elementos del ritmo musical.</p> <p>2.3. Relación con los elementos cualitativos del movimiento y la propiocepción.</p> <p>2.4. El ritmo libre y la rítmica: la palabra y el ritmo en el espacio corporal.</p> <p>2.5. Reacción del cuerpo ante el estímulo sonoro - cualidades del sonido y elementos de la música, propuestas de manera práctica para desarrollar la percepción musical a través de la expresión corporal.</p> <p>2.6. La percepción del ritmo y sus elementos a través del cuerpo y el movimiento: ejercicios de disociación y coordinación motriz para el aprendizaje rítmico.</p>
<p>Unidad Didáctica III</p>	<p>3. FOLCKLORFITNESS, EL ESPACIO Y EL CUERPO COMO ELEMENTOS DE LA FORMACIÓN RÍTMICA MUSICAL.</p> <p>3.1. Marco conceptual y beneficios pedagógicos del folcklorfitness.</p> <p>3.2. Elementos de la danza: composición y análisis.</p> <p>3.3. Las capacidades perceptivo-motoras corporalidad, espacialidad y temporalidad en el folcklorfitness.</p> <p>3.4. Las habilidades motrices en la expresión corporal en la danza.</p> <p>3.5. Rehabilitación interdisciplinar a través de folcklorfitness.</p>

5.2. Procesos de enseñanza a ser aplicadas en las sesiones de capacitación.

Las estrategias y actividades que se van a utilizar en el proceso de enseñanza y aprendizajes aplicados en el curso de capacitación serán las siguientes:

Primeramente, se realizará clases teóricas a través de sesiones expositivas y explicativas en las que se darán a conocer los contenidos teóricos.

Seguidamente se realizará las clases prácticas en las que se plantearán situaciones reales y se proporcionarán pautas didácticas para trabajar los beneficios del folcklorfitness en la estimulación de la propiocepción en las niñas y los niños.

Las sesiones teóricas y prácticas serán impartidas los días viernes y sábados durante 3 semanas.

Se realizará la exposición de trabajos grupales e individuales de los participantes, donde indicarán los beneficios del folcklorfitness en la estimulación de la propiocepción en las niñas y niños.

Por la característica dinámica del curso de capacitación, las y los participantes deberán asistir con ropa cómoda para tal fin. Se trabajará la importancia del movimiento corporal a través de música seleccionada y de distintos repertorios musicales, llevando a cabo las propuestas para el aprendizaje y la importancia de la estimulación de la propiocepción, de los elementos corporales y musicales necesarios para la interpretación de las danzas y el movimiento aplicado a la música.

5.2.1. Estrategia de aprendizaje para la modalidad presencial.

Las estrategias de aprendizaje para los participantes se realizarán de manera teórica y práctica, trabajando las siguientes estrategias:

HORAS PRESENCIALES	HORAS PRACTICAS
<ul style="list-style-type: none">• Orientación a través de cartillas.• Uso de apuntes.• Turnos de preguntas intercaladas para conservar la atención.• Expresión corporal a través de la música.• Movimientos corporales con la música.• Ritmos y expresión corporal.• Imágenes mentales con la música.• análisis y debate.	<ul style="list-style-type: none">• Realización de resúmenes.• Presentación de mapas conceptuales y mentales.• Reproducción y producción de los contenidos abordados mediante la lectura de documentos.• Trabajos grupales e individuales.• ensayos externos de las coreografías.

5.3. Fondo de Tiempo (Carga Horaria y Creditaje).

- 48 horas presenciales.
- 48 horas prácticas
- Total 96 horas

5.4. Medios de Enseñanza.

Los medios de enseñanza que se utilizaran en la capacitación son los siguientes:

- Recursos educativos:

- Cartillas impresas.
- Textos en medios digitales.
- Videos.
- Recursos didácticos:
 - Diapositivas.
 - Materiales de lectura.
 - Guías de ejercicios.

5.5. Titulación del Curso de Capacitación.

El certificado de participación del curso de capacitación “**BENEFICIOS PEDAGÓGICOS DEL FOLCKLORFITNESS EN LA ESTIMULACIÓN DE LA PROPIOCEPCIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS**” tendrá una carga horaria de 36 horas y estará avalado por la Facultad de Humanidades y la Carrera de Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés, con el respaldo del Ministerio de Educación, Deporte y Cultura.

5.6. Sistema de Evaluación.

La evaluación se realizará durante todo el proceso de la capacitación bajo los siguientes pasos:

Evaluación diagnóstica: Se llevará a cabo en el inicio de cada unidad, no tendrá ponderación, brinda un parámetro para medir los aprendizajes previos de los participantes y también busca la autoevaluación evidenciando para sí mismos cuánto conocen y cuanto precisan conocer respecto a los contenidos que se desarrollaran en cada unidad.

Evaluación formativa: Se llevará a cabo en cada sesión, mediante las actividades planificadas para el curso de capacitación. Este parámetro será evaluado por la asistencia, participación individual, participación grupal, puesto que sirve como referente y no tiene el fin de medir los aprendizajes de los participantes para

puntuarlos, sino más bien, que los participantes se coevaluén evidenciando para sí mismos cuánto aprendieron y cuanto precisan aprender.

Evaluación sumativa:

Ponderación:

- Asistencia 10%
- Teorías 20%
- Prácticas 30%
- Trabajo final 40%

5.7. Recursos (Humanos, Materiales y Técnicos)

5.7.1. Recursos Humanos

Para la ejecución del curso de capacitación, se considera necesario buscar un personal adecuado, bajo la determinación del coordinador/a:

POTENCIAL HUMANO	CANTIDAD
Licenciada en Ciencias de la Educación (Con Especialidad en Psicopedagogía)	1
Profesor de Fitness	1
Licenciado en Psicomotricidad	1
Fisioterapeuta	1

5.7.2. Recursos Materiales.

Es necesario hacer uso de algunos materiales adicionales durante el desarrollo de las actividades en el curso de capacitación, para la parte teórica como práctica, lo que permite considerar materiales de trabajo, de escritorio y tecnológicos:

MATERIALES

CANTIDAD

Cartillas	40
Hojas bon tamaño carta	40
Lápices	40
Bolígrafos	40
Marcadores	8
Cartulinas	8
Panderetas	40
Pañuelos	40
Cintas	40

MATERIALES TECNOLÓGICOS	CANTIDAD
Laptop o computadora	1
Data Show	1
Equipo de sonido	1

5.7.3. Recursos Técnicos (Infraestructura)

Para la ejecución del curso de capacitación sobre los beneficios pedagógicos del Folcklorfitness en la estimulación de la propiocepción en niñas y niños, se establece utilizar dos ambientes para desarrollar las clases a los diferentes profesionales asistentes. Además, que es necesario contar con sanitarios de higiene personal para varón y mujer.

Espacio 1: Para la sistematización de información y conocimiento teórico se habilitará un ambiente de 4x4 metros cuadrados.

MOBILIARIO	CANTIDAD
Escritorio	1
Pizarrón	1
Mesas rectangulares	8

Sillas	40
Estantes	1

Espacio 2: Se establece un ambiente donde se desarrolle la parte práctica, el cual tendrá un espacio de 8x8 metros cuadrados.

MOBILIARIO	CANTIDAD
Espejo grande	1
Guarda Ropas	20
Estantes	2
Basurero	2

5.8. Cronograma: Para el desarrollo de las actividades del curso de capacitación, se considera el proceso de planificación, el proceso de inscripción para el curso, el proceso de ejecución y la evaluación correspondiente.

ACTIVIDADES	AGOSTO			SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
SEMANAS	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Planificación del Curso de Capacitación.															
Socialización del Curso.															
Inscripción.															
Inauguración.															
Unidad Didáctica I.															
Unidad Didáctica II.															
Unidad Didáctica III.															
Presentación de coreografías.															
Evaluación del Curso de Capacitación.															

5.9. Referencia Bibliográfica de Lectura del Curso de Capacitación.

- Ciro D Amico. (2003). **Manual Didáctico de Gimnasia Artística**. EDUFISADRED.
- Dupey, Ana María. (2018). **Folklore, Identidades y Territorios**. Rio Negro – Argentina.
- Fonseca da, V. (1975). **Batería Psicomotora** (BPM).
- Fonseca da, V. (1998). **Manual de Educación Psicomotriz**. Barcelona. Inde Publicaciones.
- García, J. y Fernández, F. (1994). **Juego y Psicomotricidad**. Madrid. CEPE.
- Maganto, C., Cruz, S. (2018). **Desarrollo Físico y Psicomotor en la Etapa Infantil**. Facultad de Psicología. San Sebastián, Avda. Tolosa, 70.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). **Psicología del Desarrollo: De la Infancia a la Adolescencia**. México. McGrawHill.

6. CLAUSTRO DE PROFESORES.

Psicomotricista. Juan Manuel Contreras

- Especialista en Estimulación Psicomotriz en Niños.
- Especialista en Intervención en Dificultades Motrices.
- Especialista en Diagnóstico de Alteraciones Psicomotrices.
- Especialista en Intervención en Talleres de Atención Primaria de la Salud.
- Especialista en Estimulación, Educación, Reeducción y Terapia Psicomotriz.

Profesor de Fitness. Juan Castro.

- Instructor de Gimnasia de Mantenimiento Físico.
- Instructor de Danza Folklórica en niños y niñas.
- Capacitador de Rutina de Ejercicios Físicos.

Fisioterapeuta. Joel Quispe.

- Especialista Fisioterapia Neurológica Infantil.
- Especialista Fisioterapia Pediátrica.
- Especialista Fisioterapia del Deporte.
- Capacitador en Fisioterapia de Reeducción.

Licenciada en Ciencias de la Educación. María Condori.

- Especialista en Psicopedagogía.
- Especialista en diagnóstico, intervención habilitación y/o rehabilitación de las áreas del lenguaje y audición.

7. ESTRUCTURA PRESUPUESTARIA.

INGRESOS (Bs)

Participantes	40
Costo del Curso (bs)	250.-
TOTAL DE INGRESOS (bs)	10000.-

EGRESOS (Bs)

Pago al Docente	5000.-
Alquiler de Ambiente (por los 24 días)	2000.-
Materiales	1000.-
TOTAL	8000.-

SALDO (Bs)

Para Caja	2000.-
TOTAL	2000.-

PLANIFICACIÓN MICRO CURRICULAR

Unidad Didáctica I

1. DATOS GENERALES.

Capacitación en: Unidad Didáctica 1: **Marco conceptual del sistema propioceptivo.**

Carga Horaria: 16 horas de formación presencial y 16 horas de práctica.

Destinatarios: Las y los participantes del curso de capacitación son profesionales que trabajan directamente con niñas y niños, como ser: Lic. en Educación Física, Fisioterapeutas, Educadoras de Párvulo, Profesionales en danza, Entrenadores físicos y Profesionales en educación especial. Estos profesionales están inmersos en el desarrollo de actividades físicas de niños y niñas a partir de diferentes actividades como la danza, disciplina deportiva, ejercicios de fisioterapia, ejercicios psicomotores entre otros.

2. DESCRIPCIÓN GENERAL.

Los cursos de capacitación se desarrollarán en los ambientes de la Universidad Mayor de San Andrés, de la carrera de Psicología durante la gestión 2020.

Para la ejecución del curso de capacitación se utilizarán 2 ambientes para desarrollar las clases a los diferentes profesionales asistentes. El espacio 1 se establece para la sistematización de información y conocimiento teórico, el espacio 2 se establece para desarrollar la parte práctica.

La unidad didáctica incorporará bases teóricas y prácticas sobre el sistema propioceptivo, planteando una serie de dinámicas y ejercicios que ayuden a estimular dicho sistema.

3. DESARROLLO DEL MARCO NORMATIVO.

El presente curso de capacitación, se basa en la normativa universitaria de la Carrera de Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés, en convenio con el Ministerio de Educación, Deporte y Cultura.

4. OBJETIVOS.

4.1. Objetivo general.

- Consolidar los conocimientos teóricos y prácticos que benefician a la estimulación del sistema propioceptivo en niñas y niños, a partir de la actividad física.

4.2. Objetivos específicos.

- Analizar la importancia de la estimulación del sistema propioceptivo en niñas y niños.
- Aportar e incorporar en la intervención laboral con niñas y niños, ejercicios básicos para la estimulación y control del sistema propioceptivo.
- Comprender y respetar las características y particularidades de las niñas y niños, en el desarrollo de actividades físicas.

5. CONTENIDOS MÍNIMOS.

En función a la planificación Macro Curricular del curso de capacitación “**Beneficios pedagógicos del folcklorfitness en la estimulación de la propiocepción en niños y niñas**”, se plantea el contenido temático que comprende la Unidad I.

5.1. Unidad Didáctica 1: Marco conceptual del sistema propioceptivo.

- Definición del sistema propioceptivo.
- Características generales de la propiocepción.
- El sistema propioceptivo y la actividad física en niñas y niños.

- Importancia de la propiocepción en la estimulación corporal de la infancia.
- Preparación del cuerpo: Propuestas prácticas de respiración y relajación, centradas en el control y ajuste corporal en la percepción de espacio.
- Conocimiento del espacio individual y de relación: Propuestas prácticas para percibir el espacio a través del movimiento corporal expresivo.

6. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA APLICAR.

El aprendizaje significativo

- Desarrollo de mapas mentales
- Exposiciones orales.
- Cuadro de análisis
- Análisis crítico de casos
- Ejercicios prácticos mediante actividad física
- Participación activa individual y grupal.

7. MODALIDAD.

La Unidad Didáctica 1: **Marco conceptual del sistema propioceptivo**, se llevará a cabo en la modalidad presencial, siendo la característica del curso de capacitación la integración de la teoría con la práctica, a través de la ejecución de diferentes técnicas y ejercicios físicos que sustente la parte teórica que se desarrolló al inicio de la unidad.

8. RECURSOS DIDÁCTICOS.

- Cartilla impresa del Sistema Propioceptivo.
- Diapositivas sobre la estimulación del sistema propioceptivo.
- Guía de ejercicios de respiración y relajación.
- Música de relajación.

9. SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

La evaluación se realizará bajo los siguientes indicadores que a continuación detallamos:

NRO.	INDICADORES	PUNTUACIÓN
1	Asistencia	20 %
2	Actividades de aprendizaje individuales	20 %
3	Actividades de aprendizaje grupales	30 %
4	Trabajo final	30 %
Total		100 %

10. CRONOGRAMA ACADÉMICO.

DÍAS Y HORAS	CONTENIDOS	MATERIAL
Viernes de 19:00-21:00 y sábados de 15:00-17:00 durante un mes	<ol style="list-style-type: none">1.1. Definición del sistema propioceptivo.1.2. Características generales de la propiocepción.1.3. El sistema propioceptivo y la actividad física.1.4. Importancia de la propiocepción en la estimulación corporal.1.5. Preparación del cuerpo en propuestas prácticas de respiración y relajación centradas en el control y ajuste corporal en la percepción de espacio y tiempo del cuerpo.1.6. Conocimiento del espacio individual y de relación: propuestas prácticas para	<ul style="list-style-type: none">• Paleógrafos• Marcadores• Cartillas• Textos argumentativos.• Imágenes• Paleógrafos• Balón• Radio• Música• Espejo• Vasturia

	percibir el espacio a través del movimiento corporal expresivo.	
--	---	--

11. FUENTES DE CONSULTA BIBLIOGRÁFICA.

- Maganto, C., Cruz, S. (2018). **Desarrollo Físico y Psicomotor en la Etapa Infantil**. Facultad de Psicología. San Sebastián, Avda. Tolosa, 70.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). **Psicología del Desarrollo: De la Infancia a la Adolescencia**. México. McGrawHill.
- Prieto, L., Giraldo, A. y Salas, M. (2019). **Programa de entrenamiento propioceptivo y su importancia en las capacidades coordinativas en fútbol femenino**. Revista Actividad Física y Deporte. 5 (2): 120-141.
- Taratino, F. (2017) **Propiocepción Lesión y Deporte**. Recuperado de: <https://entrenamiento.propiologo.grupo.com>
- Bernal, L. (s.f.) **Fisioterapia Propioceptiva: Reeducción propioceptiva. Facilitación Neuromuscular Propioceptiva**. Recuperado de: <https://www.luisbernal.com>

12. PLANIFICACIÓN EN CLASES.

OBJETIVO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
Realizar de manera sistemática la conceptualización del Sistema Propioceptivo.	Definición del Sistema Propioceptivo	- Introducción de los temas, dando uso a diferentes técnicas, logrando consolidar los conceptos previos.	Materiales: - Pizarra - Data Show - Laptop - hoja de trabajo. - Cartillas de conocimiento.	- Preguntas orales. - Registro de Notas. - Observación

		<ul style="list-style-type: none"> - Sistematización de los conceptos básicos del Sistema propioceptivo. - Sesión de diálogo de saberes y análisis, integrando los conocimientos adquiridos. 	Humanos: <ul style="list-style-type: none"> - Expresión oral - Expresión gestual. 	participante
Proporcionar e inducir características generales de la propiocepción en niñas y niños.	Características generales de la propiocepción	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis y sistematización de las características generales, mediante la clase expositiva. - Participación activa, discusión en pequeños grupos de textos argumentativos, casos prácticos, investigaciones desarrolladas, etc. - Elaboración de cuadros sinápticos y mapas mentales mediante trabajo en 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Textos argumentativos. - Cartulinas. - Hojas de color. - Marcadores. Humanos: <ul style="list-style-type: none"> - Expresión oral. - Desarrollo de la creatividad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mediante la elaboración de los cuadros sinápticos y mapas mentales. - Evaluación de las discusiones grupales.

		grupo, durante la clase.		
Desarrollar de manera circunstancial la estimulación del sistema propioceptivo a través de la actividad física.	El Sistema propioceptivo y la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de clases prácticas mediante la actividad física para la estimulación del sistema propioceptivo. - Aplicación de estrategias didácticas para la construcción de nuevos saberes, considerando la objetividad de la actividad física, como parte del desarrollo psicomotriz grueso. - Realización de lluvia de ideas, mediante la participación democrática, interactiva y representativa sobre el sistema 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hojas de trabajo. - Cartillas de conocimiento. - textos argumentativos. <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entonación de la voz. - Capacidad de expresión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evaluará mediante la participación analítica y reflexiva. - Elaboración de informes de las tareas tanto individuales como grupales. - Realización de exposiciones y discusiones grupales.

		propioceptivo.		
Realizar un seguimiento al proceso enseñanza – aprendizaje en relación a la importancia de la propiocepción .	Importancia de la propiocepción en la estimulación corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la presentación introductoria y proceso de la importancia de la propiocepción en la estimulación corporal en las niñas y niños para su mejor desarrollo y capacidades a temprana edad mediante una presentación en data show. - Se ven los por menores con respecto a la teoría y también se comparten datos bibliográficos para una mejor profundización del tema con ayuda de 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computadora portátil - Data show - Paleógrafos <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voz - Gestualidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de actividades. - Registro de fotografías . - Se valora la participación de los participantes y los aspectos sobresalientes en cada uno de ellos durante todo el proceso.

		paleógrafos .		
Participar en cada etapa del proceso para facilitar el mismo, mediante estrategias de motivación para la respiración de relajación y percepción del corporal.	Preparación del cuerpo en en propuestas prácticas de respiración y relajación centradas en el control y ajuste corporal en la percepción de espacio y tiempo del cuerpo.	Se comienza con los ejercicios de respiración y relajación por lo que se pide a los participantes levantarse de los asientos y comiencen con los ejercicios propuestos, se pone una música relajante para una mejor concentración, así mismo se contempla la percepción de espacio y tiempo del cuerpo según los movimientos.	Materiales: - Radio o computadora portátil. - Cd de Música relajadora y tranquila. Humanos: - Voz - Cuerpo - Gestualidad	- Diario de campo. - Registro de fotografías. - Registro de Video. - Se ve la buena práctica de respiración que enmarca el estado de relajación, reposo y concentración.
Determinar las habilidades motoras individuales y el reconocimiento visoespacial corporal.	Conocimiento del espacio individual y de relación: propuestas prácticas para percibir el espacio a través del movimiento corporal expresivo.	- Se va determinado mediante algunos movimientos de baile en el mismo lugar de cada participante para delimitar su espacio y pueda realizar los movimientos corporales necesarios	Materiales: - Radio o computador a portátil. - Cd de Música folclórica. Humanos: - Voz, - Cuerpo - Gestualidad	- Observación participante. - Registro de fotografías. - Registro de Video. - Se observa las actitudes, habilidades de los participantes .

		<p>para empezar a interrelacionarse con las músicas folclóricas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se muestra también la importancia de la gestualidad en el baile para mostrar seguridad y tener una expresión de motivación. 		<ul style="list-style-type: none"> - Se observa dificultades que muestran en el avance y trabajo del curso de capacitación .
--	--	--	--	---

Unidad Didáctica II

1. DATOS GENERALES.

Capacitación en: Unidad Didáctica 2: **El ritmo musical como elemento de la formación rítmica y la estimulación propioceptiva.**

Carga Horaria: 16 horas de formación presencial y 16 horas prácticas.

Destinatarios: Las y los participantes del curso de capacitación son profesionales que trabajan directamente con niñas y niños, como ser: Lic. en Educación Física, Fisioterapeutas, Educadoras de Párvulo, Profesionales en danza, Entrenadores físicos y Profesionales en educación especial. Estos profesionales están inmersos en el desarrollo de actividades físicas de niños y niñas a partir de diferentes actividades como la danza, disciplina deportiva, ejercicios de fisioterapia, ejercicios psicomotores entre otros.

2. DESCRIPCIÓN GENERAL.

El ritmo corporal es algo natural en el ser humano, tiene el valor de regular de forma admirable los centros nerviosos, haciendo que las órdenes del cerebro y su ejecución por las partes del cuerpo tengan relación.

La música es parte fundamental en las actividades físicas, logran que las niñas y niños tengan más confianza y seguridad en manifestar diferentes expresiones corporales, reconozcan sus capacidades como sus debilidades y que puedan llegar a dominar, controlar y combinar en sus movimientos de coordinación al ritmo de la música.

Por lo tanto, la música y el ritmo son estimulantes para el sistema propioceptivo, incorporar estos elementos en la actividad física de niñas y niños, son atractivos y motivadores.

3. DESARROLLO DEL MARCO NORMATIVO.

El presente curso de capacitación, se basa en la normativa universitaria de la Carrera de Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés, en convenio con el Ministerio de Educación, Deporte y Cultura.

4. OBJETIVOS.

4.1. Objetivo general.

- Comprender e incorporar la rítmica musical como estrategia de estimulación del sistema propioceptivo en niñas y niños.

4.2. Objetivos específicos.

- Conocer los beneficios corporales y psicológicos que genera la música y el ritmo al sistema propioceptivo de las niñas y niños.
- Motivar y fomentar movimientos corporales mediante el ritmo musical.
- Realizar ejercicios básicos de movimiento corporal en relación al ritmo y coordinación.

5. CONTENIDOS MÍNIMOS.

En función a la planificación Macro Curricular del curso de capacitación “**Beneficios pedagógicos del folcklorfitness en la estimulación de la propiocepción en niños y niñas**”, se plantea el contenido temático que comprende la Unidad II.

5.1. Unidad Didáctica II: El ritmo musical como elemento de la formación rítmica y la estimulación propioceptiva.

- El ritmo musical y su importancia en el aprendizaje
- Principios y elementos del ritmo musical en relación a la coordinación motora.
- Relación con los elementos cualitativos del movimiento y la propiocepción.
- El ritmo libre y la rítmica: la palabra y el ritmo en el espacio corporal.

- Reacción del cuerpo ante el estímulo sonoro -cualidades del sonido y elementos de la música, propuestas de manera práctica para desarrollar la percepción musical a través de la expresión corporal.

6. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA APLICAR.

El aprendizaje significativo.

- Desarrollo de mapas mentales.
- Exposiciones orales.
- Cuadro de análisis
- Análisis crítico de casos
- Ejercicios prácticos mediante actividad física
- Participación activa individual y grupal.
- Elaboración de resúmenes.
- Lectura colectiva de textos argumentativos.

7. MODALIDAD.

La Unidad Didáctica II: **El ritmo musical como elemento de la formación rítmica y la estimulación propioceptiva**, se llevará a cabo en la modalidad presencial, siendo la característica del curso de capacitación la integración de la teoría con la práctica, a través de la ejecución de diferentes técnicas y ejercicios físicos.

8. RECURSOS DIDÁCTICOS.

Los recursos didácticos para el desarrollo de la unidad son los siguientes:

- Cartilla impresa del Ritmo Musical.
- Diapositivas sobre el ritmo musical y su importancia en el aprendizaje
- Guía de ejercicios de disociación y coordinación motriz para el aprendizaje del ritmo corporal.

- Canciones que generen movimiento y ritmo corporal.
- Música de relajación.

9. SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

La evaluación se realizará bajo los siguientes indicadores que a continuación detallamos:

NRO.	INDICADORES	PUNTUACIÓN
1	Asistencia	20 %
2	Actividades de aprendizaje individuales.	20 %
3	Actividades de aprendizaje grupales.	30 %
4	Trabajo final.	30 %
Total		100%

10. CRONOGRAMA ACADÉMICO

DÍAS Y HORAS	CONTENIDOS	MATERIAL
Viernes de 19:00-21:00 y sábados de 15:00-17:00 durante un mes	<p>4. El ritmo musical y su importancia en el aprendizaje.</p> <p>5. Principios y elementos del ritmo musical.</p> <p>6. Relación con los elementos cualitativos del movimiento y la propiocepción.</p> <p>7. El ritmo libre y la rítmica: la palabra y el ritmo en el espacio corporal.</p> <p>8. Reacción del cuerpo ante el estímulo sonoro -cualidades del</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Paleógrafos • Marcadores • Cartillas • Textos argumentativos • Imágenes • Radio • Música • Espejo • Vestuario

	<p>sonido y elementos de la música, propuestas de manera práctica para desarrollar la percepción musical a través de la expresión corporal.</p> <p>9. La percepción del ritmo y sus elementos a través del cuerpo y el movimiento: ejercicios de disociación y coordinación motriz para el aprendizaje rítmico.</p>	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresión oral • Expresión gestual. • CD de música Folklórica
--	---	--

11. FUENTES DE CONSULTA BIBLIOGRÁFICA

- Felix Cañal Santos. (2001). ***Música, Danza y expresión corporal en educación infantil y primaria.*** Barcelona.
- Maria G. F. (2000) ***Actividades musicales para niños en edad nivel inicial.*** Kapelusz Argentina.
- Pilar Llongueres.(2002) ***Educación Rítmica en la escuela.*** Barcelona
- Juan Longueras. (2003). ***El Ritmo Musical.*** Barcelona
- Martha Schinca. (2000) ***Psicomotricidad, Ritmo y expresión corporal.*** Escuela Española Madrid.

12. PLANIFICACIÓN EN CLASES.

OBJETIVO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Explicar la importancia del ritmo musical en el aprendizaje.</p>	<p>El ritmo musical y su importancia en el aprendizaje.</p>	<p>- Exposición sobre la importancia y objetividad del ritmo musical, mediante diapositivas y</p>	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laptop. - Pizarra. - Data Show. - Video. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación participante. - Registro de notas.

		<p>producción de video.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participación activa de manera individual, sobre la importancia del ritmo musical. - Sistematización grupal sobre la objetividad del ritmo musical y su incorporación en la danza folclórica. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manejo de la voz. - Capacidad de expresión gestual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evaluará la capacidad analítica y reflexiva del contenido.
<p>Analizar los diferentes principios y elementos del ritmo musical.</p>	<p>Principios y elementos del ritmo musical.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se proporciona cartillas de información y se explica los principios y elementos del ritmo musical. - Lectura colectiva de textos, mediante 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartillas. - Textos argumentativos. <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresión oral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Guía de preguntas. - Seguimiento a la participación individual y grupal, y a los trabajos escritos.

		métodos de comprensión y análisis como el encadenamiento lógico de argumentos.	- Expresión gestual.	
Indicar la relación con los elementos cualitativos del movimiento corporal y la propiocepción en niñas y niños.	Relación con los elementos cualitativos del movimiento y la propiocepción.	- Desarrollo y descripción dialógica mediante cuadros sinópticos sobre la relación con los elementos cualitativos del movimiento y la propiocepción. - Elaboración de resúmenes críticos de manera individual de las lecturas ya establecidas. - Desarrollo de dinámicas grupales,	Materiales: - Cuadros sinópticos. - Hojas de trabajo. - Textos. Humanos: - Entonación de la voz. - Capacidad creativa. - Flexibilidad del cuerpo.	- Evaluación mediante la elaboración de resúmenes críticos. - Se evaluará la capacidad y habilidad creativa de manera grupal. Mediante la observación. - Registro de Notas.

		<p>mediante la participación activa, haciendo la incorporación de movimientos corporales múltiples, logrando así comprender la objetividad del sistema propioceptivo en niñas y niños.</p>		
<p>Conocer el ritmo libre y la rítmica como elemento para el ejercicio del espacio corporal.</p>	<p>El ritmo libre y la rítmica: la palabra y el ritmo en el espacio corporal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción a la actividad rítmica como elemento para los ejercicios del espacio corporal, mediante movimientos fundamentales. - Ejecución de actividad rítmica y 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartillas de conocimiento. - Equipo de sonido. - Data Show. - Hoja de trabajo <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresión oral. 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación participante. - Preguntas orales. - Evaluación escrita.

		<p>expresiones motrices para la estimulación propioceptiva.</p> <p>- Análisis de conocimientos del tema abarcado.</p>	<p>- Desarrollo de la creatividad rítmica.</p>	
<p>Analizar la reacción del cuerpo ante los estímulos musicales como elemento para la expresión corporal.</p>	<p>Reacción del cuerpo ante el estímulo sonoro-cualidades del sonido y elementos de la música, propuestas de manera práctica para desarrollar la percepción musical a través de la expresión corporal.</p>	<p>- Análisis de las reacciones ante los estímulos sonoros.</p> <p>- Estudio de los elementos de la música para desarrollar la expresión corporal.</p> <p>- Desarrollo de expresiones corporales a través de estímulos musicales.</p>	<p>Materiales:</p> <p>- Equipo de sonido.</p> <p>- CD de música folklórica.</p> <p>- Data Show.</p> <p>- Cartulinas.</p> <p>Humanos:</p> <p>- Expresión corporal.</p> <p>- Desarrollo de la percepción musical.</p>	<p>- Observación participante.</p> <p>- Mediante grupos evaluación reflexiva.</p>
<p>Desarrollar la</p>	<p>La percepción</p>	<p>- Análisis de elementos</p>		<p>- Evaluación mediante</p>

<p>percepción rítmica a través del cuerpo y el movimiento.</p>	<p>del ritmo y sus elementos a través del cuerpo y el movimiento: ejercicios de disociación y coordinación motriz para el aprendizaje rítmico.</p>	<p>prácticos de la percepción rítmica mediante ejercicios de coordinación motriz para la estimulación del sistema propioceptivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de la coordinación motriz para el aprendizaje rítmico a través de la percepción musical. - Aplicación de ritmos musicales para el desarrollo motriz grueso. 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cartillas de conocimiento. - Textos argumentativos. - Equipo de sonido. - Data Show. <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de expresión. - Desarrollo de la percepción rítmica. 	<p>la participación analítica y reflexiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mediante la participación individual y grupal.
---	--	--	--	---

Unidad Didáctica III

1. DATOS GENERALES.

Capacitación en: Unidad Didáctica 3: **Folcklorfitness, el espacio y el cuerpo como elementos de la formación rítmica musical.**

Carga Horaria: 16 horas de formación presencial y 16 horas de práctica.

Destinatarios: Las y los participantes del curso de capacitación son profesionales que trabajan directamente con niñas y niños, como ser: Lic. en Educación Física, Fisioterapeutas, Educadoras de Párvulo, Profesionales en danza, Entrenadores físicos y Profesionales en educación especial. Estos profesionales están inmersos en el desarrollo de actividades físicas de niños y niñas a partir de diferentes actividades como la danza, disciplina deportiva, ejercicios de fisioterapia, ejercicios psicomotores entre otros.

2. DESCRIPCIÓN GENERAL.

La unidad didáctica 3, desarrollará las bases teóricas y los beneficios pedagógicos del folcklorfitness tomando en cuenta elementos como la danza y las capacidades perceptivo-motoras, plasmándolas en la presentación de una coreografía final por parte de los grupos.

Se considerará al folcklorfitness como una actividad física que favorece el ejercicio cardiovascular, además de fortalecer los músculos y mejorar la elasticidad y el sentido del equilibrio; que favorece la coordinación, la memoria y la concentración.

Se analizarán y realizarán movimientos repetitivos con la intención de hacer pasos coordinados que acompañen a la melodía. Siendo esto un gran estímulo para el desarrollo psicomotor del niño y niña permitiéndole tener un mayor conocimiento de su propio esquema corporal, tomar conciencia de las posibilidades de su cuerpo, desarrollar su coordinación, su equilibrio, su

flexibilidad, mejorar sus aptitudes motrices, su destreza, desarrollar su imaginación y tejer lazos sociales.

3. DESARROLLO DEL MARCO NORMATIVO.

El presente curso de capacitación, se basa en la normativa universitaria de la carrera de Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés, en convenio con el Ministerio de Educación, Deporte y Cultura.

4. OBJETIVOS.

4.1. Objetivo general.

- Consolidar los beneficios pedagógicos del florklorefitness como una estrategia de estimulación y rehabilitación del sistema propioceptivo en niñas y niños.

4.2. Objetivos específicos.

- Analizar los elementos y características principales del folcklorfitness como una estrategia de estimulación del sistema propioceptivo.
- Incorporar el folcklorfitness como una estrategia para la rehabilitación del sistema propioceptivo en niños y niñas que sufrieron lesiones o inmovilizaciones.
- Plantear diferentes coreografías como técnicas de estimulación y rehabilitación del sistema propioceptivo.

5. CONTENIDOS MÍNIMOS.

En función a la planificación Macro Curricular del curso de capacitación **“Beneficios pedagógicos del folcklorfitness en la estimulación de la propiocepción en niños y niñas”**, se plantea el contenido temático que comprende la Unidad **III**.

5.1. Unidad Didáctica III: Folcklorfitness, el espacio y el cuerpo como elementos de la formación rítmica musical.

- Marco conceptual y beneficios pedagógicos del folcklorfitness.
- Elementos de la danza: composición y análisis.
- Las capacidades perceptivo-motoras corporalidad, espacialidad y temporalidad en el folcklorfitness.
- Las habilidades motrices en la expresión corporal en la danza.
- Rehabilitación interdisciplinar a través de folcklorfitness.
- Diferentes técnicas de creación de coreografías.

6. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA APLICAR.

El aprendizaje significativo

- Exposiciones orales.
- Cuadro de análisis.
- Análisis crítico de casos.
- Ejercicios prácticos mediante actividad física.
- Participación activa individual y grupal.
- Actividades de expresión corporal.

7. MODALIDAD.

La Unidad Didáctica 3: **Folcklorfitness, el espacio y el cuerpo como elementos de la formación rítmica musical**, se llevará a cabo en la modalidad presencial, siendo la característica del curso de capacitación la integración de la teoría con la práctica, a través de la ejecución de diferentes técnicas y ejercicios físicos que sustente la parte teórica que se desarrolló al inicio de la unidad.

8. RECURSOS DIDÁCTICOS.

- Cartilla impresa de Folcklorfitness, el espacio y cuerpo como elementos de la formación rítmica musical.
- Diapositivas sobre los beneficios pedagógicos del Folcklorfitness.
- Guía de elementos de la danza.

- Música de relajación y movimiento.
- Música folclórica variada.

9. SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE.

La evaluación se realizará bajo los siguientes indicadores que a continuación detallamos:

NRO.	INDICADORES	PUNTUACIÓN
1	Asistencia	20 %
2	Actividades de aprendizaje individuales	20 %
3	actividades de aprendizaje grupales	30 %
4	trabajo final	30 %
Total		100%

10. CRONOGRAMA ACADÉMICO

DÍAS Y HORAS	CONTENIDOS	MATERIAL
Viernes de 19:00-21:00 y sábados de 15:00-17:00 durante un mes	<p>3.1. Marco conceptual y beneficios pedagógicos del folclorfitness.</p> <p>3.2. Elementos de la danza: composición y análisis.</p> <p>3.3. Las capacidades perceptivo-motoras corporalidad, espacialidad y temporalidad en el folclorfitness.</p> <p>3.4. Las habilidades motrices en la expresión corporal en la danza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Paleógrafos Marcadores • Cartillas • Textos argumentativos. • Imágenes • Pañueletas • Panderetas • Cintas

	<p>3.5. Rehabilitación interdisciplinar a través de folcklorfitness.</p> <p>3.6. Diferentes técnicas de creación de coreografías.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Globos • Pelotas • Aro • Radio • Música • Espejo • Vasturia
--	---	---

11. FUENTES DE CONSULTA BIBLIOGRÁFICA

- Dupey, Ana María. (2018). **Folklore, Identidades y Territorios**. Rio Negro – Argentina.
- Maria Eugenia Leon. (2016). **Danza y expresión corporal**. Departamento Quetzaltenango.
- Armando Solorzano, Julia Vela. (2018). **Danza de proyección Folklorica, EPS**. Argentina.
- Instituto América Latina. (2010) **Guía de danza y expresión corporal**. México
- Laban, Rudolf. (2001). **Danza educativa moderna**. Buenos Aires.
- Carol. (2006). **Movimiento y expresión en la edad infantil**. México.
- Miriam J. Fajardo. (2006) **Danza y expresión corporal dirigida a estudiantes de primaria**. Guatemala.

12. PLANIFICACIÓN EN CLASES.

OBJETIVO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	MATERIALES	EVALUACIÓN
Expresar ideas mediante la construcción del trabajo colectivo de los participantes.	Marco conceptual y beneficios pedagógicos del folcklorfitness .	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción al marco conceptual y los beneficios pedagógicos del folcklorfitness mediante la presentación de diapositivas - Se hacen preguntas al aire para que los participantes den su punto de vista según lo planteado. 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computadora portátil. - Diapositivas <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voz. - Gestualidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de actividades - Registro de fotografías - Se valora la participación individual del participante con sus aportes en el curso de capacitación .
Dar a conocer la importancia de la interacción	Elementos de la danza: composición y análisis.	<ul style="list-style-type: none"> - Se presentan las principales ideas de los elementos 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computadora portátil. - Diapositivas 	<ul style="list-style-type: none"> - Observación participante. - Registro de fotografías.

<p>entre la composición y el análisis de la danza.</p>		<p>de la danza con la ayuda de las diapositivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se da contraste a la interacción entre la composición y el análisis de la danza. - Énfasis en la composición de la danza como un arte de crear estructuras mediante los movimientos corporales mediante videos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Videos <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voz, - Gestualidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Se registra las habilidades de los participantes en son de aplicar la composición y análisis de la danza.
<p>Explicar los beneficios de las capacidades perceptivo-motoras corporalidad, espacialidad</p>	<p>Las capacidades perceptivo-motoras corporalidad, espacialidad y temporalidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Orientar a los participantes sobre los beneficios de conocer las distintas capacidades perceptivo- 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Computador a portátil. - Diapositivas - -Cd de Música folclórica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de las actividades realizadas por parte de los participantes.

<p>y temporalidad en el folcklorfitnes s para su aprendizaje</p>	<p>en el folcklorfitness .</p>	<p>motoras corporalidad, espacialidad y temporalidad en el folcklorfitnes s mediante diapositivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar un ejercicio en base a la percepción y capacidad motora para el aprendizaje del mismo. - Determinar la espacialidad y temporalidad con la participación activa de los participantes en su mismo eje. 	<p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voz, - Cuerpo - Gestualidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de fotografías. - Se ve la buena práctica de los movimientos tanto perceptivos como motores. - Se observa la capacidad de los participantes para determinar la espacialidad y temporalidad.
--	--------------------------------	--	--	--

<p>Realizar movimientos corporales a través de los diferentes ritmos folclóricos.</p>	<p>Las habilidades motrices en la expresión corporal en la danza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza un pequeño ejercicio con la ayuda de pañuelitos para ejercitar la muñeca. - Con la ayuda de un balón se ejercita la parte motora del cuerpo para tener el respectivo calentamiento corporal. - Con el uso de la música folclórica se inicia con la danza para ejercitar la expresión corporal. 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Radio o computador a portátil - Cd de Música folclórica - Pañuelitos - Balón <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voz, - Cuerpo - Gestualidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de actividades. - Registro de fotografías. - Registro de video. - Se contemplan las actitudes y expresiones de los participantes para determinar sus habilidades motrices.
<p>Conocer las diferentes estrategias de rehabilitación interdisciplinaria para una</p>	<p>Rehabilitación interdisciplinaria a través de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición de las diferentes estrategias de rehabilitación 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Radio o computador a portátil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diario de campo. - Registro de fotografías.

<p>mejor comprensión y ejecución</p>	<p>folcklorfitness .</p>	<p>n interdisciplinar a través de papelógrafos en función de conocer la importancia y su plena ejecución</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer a profundidad los aspectos necesarios y básicos a objeto de ofrecer una atención integrada. - Se realizan ejercicios prácticos para la rehabilitación en base al folcklorfitness con la ayuda de música relajadora. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cd de Música relajadora. - Papelógrafos - Marcadores <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voz, - Cuerpo - Gestualidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de video. - Se identificara las bases que tienen los participantes para la buena práctica y ejecución de los ejercicios para la buena rehabilitación y conocer las estrategias necesarias.
---	--------------------------	---	---	--

<p>Crear coreografías a partir de las diferentes técnicas de movimientos corporales y gestuales</p>	<p>Diferentes técnicas de creación de coreografías.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se observa videos nacionales sobre las diferentes coreografías realizadas. - Se toman Movimientos de ejes corporales (flexiones, rotaciones, extensiones) y movimientos locomotores (marchar, saltar, deslizarse, subir y bajar) como base para la creación de coreografías . - Los participantes deben ejercitar y crear una 	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - C.D. - Radio - Laptop - Música folcklorica. <p>Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voz - Cuerpo - Gestualidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Registro de las actividades realizadas por parte de los participantes . - Registro de fotografías. - Registro de video. - Se analizaran las actividades realizadas de los participantes en base a la creación de la coreografía.
--	---	---	--	---

		<p>coreografía según el ritmo que más les guste.</p> <ul style="list-style-type: none">- Los participantes deben demostrar de forma práctica la coreografía creada y justificar la misma mediante una planificación teórica y práctica.		
--	--	---	--	--

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES

Y

RECOMENDACIONES

CAPÍTULO V

5.1. CONCLUSIONES

Al concluir el presente trabajo investigativo se puede afirmar que los objetivos tanto generales como específicos fueron logrados satisfactoriamente. De esta forma, se pudo determinar que de un programa de Folklorfitness tiene un efecto positivo sobre la propiocepción en los estudiantes de nivel inicial en la Unidad Educativa San José I, en la gestión 2019. Esto se puede confirmar por las diferencias significativas que pudieron hallarse en las instancias de las fichas de observación y la comparación entre la prueba pre test y pos test que fueron realizados en ambos grupos.

- En lo que respecta al **primer objetivo específico**, “Recabar información concerniente al folklorfitness con otras estrategias de fortalecimientos de la propiocepción que determinen su efectividad y este acorde al contexto de los niños y niñas del estamento pre escolar”.

Se pudo determinar que el folklorfitness tiene como finalidad fortalecer ejercicios aeróbicos al ritmo de la música los Niños y Niñas se encuentran en posición correcta antes de la danza, motivar a realizar los ejercicios aeróbicos al realizan movimiento de pies y brazos, ejecutar acciones en los saltos, la coordinación visual –motriz, coordinación auditivo-motriz, manifiestan un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo y coordinan en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar. Dicha estructura consiste en un conjunto de acciones relacionados y ordenados de una manera jerárquica según van desglosándose para fortalecer la propiocepción en los niños de nivel inicial.

- En el **segundo objetivo específico** “Describir la efectividad del folklorfitness en el fortalecimiento de la propiocepción en los niños y niñas de nivel inicial de la Unidad Educativa San José I mediante un diario de campo que permita la aplicación paso a paso de las actividades realizadas para futuras consultas”.

Para tal efecto se realizó la prueba pre-test a los estudiantes de la Unidad Educativa San José I del nivel inicial, cuyos datos reflejan un resultado muy bajo evidenciando la necesidad de fortalecer la propiocepción. Posteriormente al verificar los resultados en ambos grupos (grupo control y experimental), se pudo analizar mediante los resultados obtenidos, que el grupo experimental obtuvo un resultado positivo con un promedio de 90% debido a que realizaron sin complicaciones las actividades de propiocepción, evidenciando un alto grado de efectividad que repercute en la aplicación de un programa de folklorfitness.

- En el **tercer objetivo específico** “Analizar los niveles alcanzados del fortalecimiento de la propiocepción mediante un instrumento de recopilación de información de los logros obtenidos en distintos momentos para su mejor análisis y relevamiento científico”

Los estudiantes del grupo experimental, (14 niños y niñas) participaron de 6 programas de folklorfitness, el cual consistió en las danzas Tobas, Morenada, Chacarera, kullawada, tonada Potosina y Caporales, mismos que se encuentran detallados en un diario de campo y luego sometidas a pruebas mediante fichas de observación, que lanzaron datos de forma progresiva en cada uno de los 15 Ítems que evaluaron la propiocepción, evidenciando la puesta en práctica del trabajo en aula, aportando con un documento de trabajo y de desarrollo tanto individual como grupal.

Los trabajos que realizaron los estudiantes en las 6 danzas y de la elaboración de cada programa extractado en el diario de campo, se evidenció un buen nivel alcanzado, que fue progresando paulatinamente, a medida que se iba reforzando las actividades físicas, motoras, auditivas y visuales, también mejoraron en la concepción de su cuerpo en el espacio, por tanto, los estudiantes ahora tienen un mejor dominio de su cuerpo.

- En el **Cuarto objetivo específico** “Comprobar la aplicación del folklorfitness en la propiocepción mediante la prueba pre-test con la prueba post- test aplicado a las y los niños y niñas de Nivel inicial de la Unidad Educativa San José I”.

Mediante las prueba pre- test se detalló el bajo nivel de propiocepción y al aplicar la prueba pos-test, se ha evidenciado grandes mejoras que nos demuestra el programa que incluye seis danzas básicas (Tobas, Morenada, Chacarera, Kullawada, Pastorcitos y caporales) de folklorfitness repercutiendo en la propiocepción y desarrollando la Posición, Movimiento, Fuerza, Coordinación, Regula el equilibrio, Coordinación de movimientos, Nivel de alerta al cambio de ritmo, Nivel de alerta en el espacio o lugar en los niños y niñas de Nivel inicial de la Unidad Educativa San José I de la ciudad de La Paz en la gestión 2019

- En el **quinto objetivo específico** “Elaborar una propuesta de capacitación para docentes y educadores referente a los beneficios del Folklorfitness en el fortalecimiento de la propiocepción en los niños y niñas”.

Se ha realizado en otro acápite una propuesta de curso de capacitación en folklorfitness retomando la experiencia de la tesis. (ver capítulo V)

Acerca de la formulación del problema ¿Cuál es el nivel de fortalecimiento del sentido de la propiocepción en niños y niñas del nivel inicial mediante el programa de folklorfitness en la unidad educativa “San José I” de La Paz en la gestión 2019?

Haciendo una comparación de los instrumentos de investigación, se puede analizar que el aplicando un programa de folklorfitness tiene efectos positivos, y un alto nivel de aplicabilidad, puesto que las actividades físicas de danza, consiguió incrementar la propiocepción de los niños y niñas de nivel inicial de la unidad educativa San José I en la gestión 2019. Evidenciando que este programa se desarrolla en una secuencia de mínimo 6 danzas folklóricas.

Acerca de la hipótesis planteada: El programa de folklorfitness tiene un alto nivel de fortaleciendo en la propiocepción en los niños y niñas de nivel inicial de la Unidad Educativa San José I de la ciudad de La Paz en la gestión 2019, repercutiendo en los elementos de: Posición, Movimiento, Fuerza, Coordinación, Regula el equilibrio, Coordinación de movimientos, Nivel de alerta al cambio de ritmo, Nivel de alerta en el espacio o lugar.

Dicho programa que incluye seis danzas básicas (Tobas, Morenada, Chacarera, Kullawada, Pastorcitos y caporales) de folklorfitness dichos datos están apoyados en el análisis estadístico, realizado en función al cruce de instrumentos de investigación como ser la prueba pre-test y post-test, el Diario de Campo y la Ficha de Observación, se ven claros indicios que permiten apoyar la afirmación realizada. De esta forma, evidenciamos que la hipótesis es aceptada.

5.2. RECOMENDACIONES

Una vez observada y analizadas objetivamente los efectos positivos que tuvo la aplicación del programa de folklorfitness en la propiocepción de los niños y niñas de nivel inicial de la unidad educativa San Jose I, se presentan las siguientes recomendaciones:

Al Docente.

- Se recomienda al docente incentivar y motivar a los estudiantes el conocimiento corporal, la aceptación de nuestra cultura y nuestro folklore.
- Se recomienda fortalecer aún más la propiocepción de los estudiantes.
- Tomar en cuenta las experiencias y conocimientos de la tesis para relacionar nueva información con conocimientos previos y utilizar estrategias adecuadas para la construcción de nuevo conocimiento.

A la Unidad Educativa

- Se recomienda a la Unidad Educativa desarrollar actividades que fortalezcan la propiocepción en todos los estudiantes en cada nivel y curso.

A los Padres

- De la misma forma es muy importante el hecho de que los padres de familia del estudiante sean partícipes y estén involucrados en motivar los niños y niñas a continuar con los ejercicios y seguir fomentando acciones para fortalecer la propiocepción y la cultura.

Bibliografía

Benavides Espinosa, D. (2012). *Incidencia de los ejercicios propioceptivos en la ejecución de las técnicas ofensivas en el fútbol con los jugadores del Club "Raíces"* . Sangolqui: Departamento de ciencias humanas y sociales - escuela politécnica del ejército .

Castañer, M. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: INDE publicaciones.

Condemarín Grimber, M. (1978). *Madurez escolar*. Barcelona: Andrés Bello.

Corral Baz, E. (06 de Agosto de 2016). *Rural Salud*. Obtenido de La higiene postural en niños: un hábito imprescindible para prevenir problemas de espalda: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/higiene-postural-ninos-habito-imprescindible-prevenir-problemas-espalda>

Darío Vazquez, W. (01 de Febrero de 2018). *Infobae.com*. Obtenido de wvazquez@infobae.com: <https://www.infobae.com/salud/fitness/2018/02/01/los-menores-y-la-actividad-fisica-como-entrenar-segun-la-edad-y-cuando-empezar-el-gimnasio/>

Díaz Hernández, M. (19 de Julio de 2016). *Hipertextual*. Obtenido de Hipertextual: <https://hipertextual.com/2016/07/nueve-sentidos-cuerpo-humano>

- Diez Galan, E. (2014). *La propiocepción como método de prevención de lesiones*. Madrid: Universidad de León.
- Doymos. (14 de Mayo de 2020). *doymos/es/cuando-los-niños-practican-fitness*. Obtenido de doymos/es/cuando-los-niños-practican-fitness: https://www.domyos.es/consejos/cuando-los-ninos-practican-fitness-a_160568
- Expósito Peral, L. (25 de Julio de 2018). *Guía infantil*. Obtenido de La importancia de la propiocepción para el desarrollo infantil: <https://www.guiainfantil.com/salud/la-importancia-de-la-propiocepcion-para-el-desarrollo-infantil/>
- Fudeu. (23 de agosto de 2020). *fundeu.es*. Obtenido de fundeu.es: <https://www.fundeu.es/consulta/fitness>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collao, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D. F.: Mc. Graw Hill.
- Infobae. (14 de Febrero de 2017). *Infobae.com*. Obtenido de <https://www.infobae.com/salud/fitness/2017/02/15/sedentarismo-mas-del-80-de-los-adolescentes-no-realiza-actividad-fisica/>
- Le Boulch, J. (1984). *La Educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- Lopez, B. (8 de agosto de 2017). Folklore fitness. *Noticias Telemundo*.
- Ortiz Molina, M. (2012). Identidad y diferencia del folklore en la Península Ibérica. Recuperación del patrimonio folklórico tradicional. *Educación y humanidades*, (3), 63 - 102.
- Paquette, A. (2013). Pequeña Historia de la Propiocepción. *La Revista Científica Iberoamericana - Fisio Global*.
- Piaget, J. (1991). *Seis estudios de psicología*. España: Labor.

- Saavedra, M., Coronado, Z., Chávez, A., & Díez, G. (2003). Relación entre fuerza muscular y propiocepción de rodilla en sujetos asintomáticos. *Revista Médica de Fisioterapia y rehabilitación*, 17 - 23.
- Salas, M., & Guiraldo, A. (2018). *EFFECTO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO*. Bogotá D. C. - Colombia: Universidad De Ciencias Aplicadas y Ambientales - Facultad de Ciencias de la Salud.
- Soler Ortiz, A. (2016). *La conciencia corporal y su influencia en el proceso grafomotor y los problemas en la escritura*. Bogotá: Universidad Libre.
- Tortora, G., & Derrickson, B. (2006). *Principios de Anatomía y Fisiología*. México D. F.: Médica Panamericana, S.A. de C.V.
- UNICEF. (2014). *Infancia, derechos e interculturalidad*. Temuco - Chile: Universidad Católica de Temuco - Facultad de educación.
- Vayer, P. (1985). *El niño frente al mundo*. Barcelona: Científico médica.
- Velez, I. (14 de Febrero de 2014). Por qué es importante realizar actividad física. *El tiempo Latino*.
- Villarreal, A., & Avendaño, A. (2012). *Historia de la Psicología*. Mexico D. F.: Red Tercer Milenio.
- wikipedia. (15 de 4 de 2020). *Wikipedia.com*. Obtenido de https://es.qwe.wiki/wiki/Proprioception#History_of_study
- Wikipedia. (20 de febrero de 2020). *Wikipedia.es*. Obtenido de Wikipedia.es: <https://es.wikipedia.org/wiki/Fitness>

ANEXOS

Desarrollo del Diario de campo

DIARIO DE CAMPO							
Fecha	Actividad	Objetivo de la actividad	Tiempo	Materiales	Cantidad de participantes	Indicadores a medir	Relato
1ra semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	- Radio - Cuerdas			
	Danza tobas	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepcion de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos			-	
2da semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	- Radio - matracas			
	Danza morenada	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepcion de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos	- Radio -matracas -silbatos		-	
3ra semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	- Radio -			
	Danza Chacarera	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepcion de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos			-	

4ta semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	- Radio -			
	Danza Kullawada	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepcion de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos			-	
5ta semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	- Radio -			
	Danza Tonada potosina.	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepcion de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos			-	
6ta semana	Ejercicios de calistenia	Tonificar el cuerpo y los músculos para no ocasionar desgarros y dolores musculares	15 minutos	- Radio -		-	
	Danza Caporales	Desarrollar Ejercicios de folklorfitness al ritmo de la danza estimulando la propiocepcion de los niños y niñas	45 Minutos con descanso en intervalos de 15 minutos			-	

EXPERIMENTAL
PRUEBA PRE-TEST
FICHA DE OBSERVACION
SEMINESTRUCTURADA

Numero de prueba

Nombre y Apellido:

Curso: **Edad:**

Sexo: **Tiempo:**

Secuencia

ITEM		Con mucha dificultad	Con dificultad	Con poca dificultad	Sin dificultad
	Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música tobas el Niño o Niña:				
1	Se encuentra en posición correcta al iniciar el baile	5	4	3	2
2	Realiza Movimiento de pies y brazos				
3	Realiza los saltos	14	0	0	0
4	Presenta una coordinación visual -motriz				
5	Realiza la coordinación auditivo-motriz				
6	Manifiesta un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo				
7	Presenta coordinación en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.				
8	Realiza pasos básicos de la danza				
9	Coordina los tiempo de ritmo				
10	Presenta dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones				
11	Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando				
12	Canta la música o lo tararea				
13	Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar				
14	Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.				
15	Se siente fatigado y le dificulta hablar				

CONTROL

PRUEBA PRE-TEST
FICHA DE OBSERVACION
SEMINESTRUCTURADA

Numero de prueba

Nombre y Apellido:

Curso: **Edad:**

Sexo: **Tiempo:**

Secuencia

ITEM		Con mucha dificultad	Con dificultad	Con poca dificultad	Sin dificultad
	Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música tobas el Niño o Niña:				
1	Se encuentra en posición correcta al iniciar el baile	5	4	3	2
2	Realiza Movimiento de pies y brazos				
3	Realiza los saltos	14	0	0	0
4	Presenta una coordinación visual -motriz				
5	Realiza la coordinación auditivo-motriz				
6	Manifiesta un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo				
7	Presenta coordinación en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.				
8	Realiza pasos básicos de la danza				
9	Coordina los tiempo de ritmo				
10	Presenta dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones				
11	Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando				
12	Canta la música o lo tararea				
13	Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar				
14	Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.				
15	Se siente fatigado y le dificulta hablar				

EXPERIMENTAL
PRUEBA POST-TEST
FICHA DE OBSERVACION
SEMINESTRUCTURADA

Numero de prueba

Nombre y Apellido:

Curso: **Edad:**

Sexo: **Tiempo:**

Secuencia

ITEM		Con mucha dificultad	Con dificultad	Con poca dificultad	Sin dificultad
	Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música tobas el Niño o Niña:				
1	Se encuentra en posición correcta al iniciar el baile	6	3	2	1
2	Realiza Movimiento de pies y brazos				
3	Realiza los saltos				
4	Presenta una coordinación visual -motriz				
5	Realiza la coordinación auditivo-motriz				
6	Manifiesta un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo				
7	Presenta coordinación en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.				
8	Realiza pasos básicos de la danza				
9	Coordina los tiempo de ritmo				
10	Presenta dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones				
11	Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando				
12	Canta la música o lo tararea				
13	Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar				
14	Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.				
15	Se siente fatigado y le dificulta hablar				

Experimental

PRUEBA POS-TEST

FICHA DE OBSERVACION

SEMINESTRUCTURADA

Numero de prueba

Nombre y Apellido:

Curso: Edad:

Sexo: Tiempo:

Secuencia

ITEM		Con mucha dificultad	Con dificultad	Con poca dificultad	Sin dificultad
	Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música tobas el Niño o Niña:				
1	Se encuentra en posición correcta al iniciar el baile	0	0	1	13
2	Realiza Movimiento de pies y brazos				
3	Realiza los saltos				
4	Presenta una coordinación visual -motriz				
5	Realiza la coordinación auditivo-motriz				
6	Manifiesta un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo				
7	Presenta coordinación en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.				
8	Realiza pasos básicos de la danza				
9	Coordina los tiempo de ritmo				
10	Presenta dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones				
11	Se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando				
12	Canta la música o lo tararea				
13	Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar				
14	Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.				
15	Se siente fatigado y le dificulta hablar				

FICHA DE OBSERVACIÓN GRUPAL

FOLKLORFITNESS DE TOBAS

ITEM		cantidad de niños/as que Si realizan el ITEM	cantidad de niños/as que NO realizan el ITEM
1	Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música los Niños y Niñas se encuentran en posición correcta antes de la danza	3	11
2	Al realizar los ejercicios aeróbicos al realizan movimiento de pies y brazos		
3	Los Niños y Niñas realizan los saltos		
4	Los Niños y Niñas presentan una coordinación visual -motriz		
5	Los niños y niñas presentan una coordinación auditivo-motriz		
6	Manifiestan un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo		
7	Los niños y niñas coordinan en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.		
8	Cada niño y niña realiza los pasos básicos de la danza		
9	Los Niños y Niñas coordinan los tiempo de ritmo		
10	Los niños y niñas tienen dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones		
11	Los niños y niñas se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando		
12	Los niños y niñas cantan la música o lo tararean		
13	Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar		
14	Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.		
15	Los niños y niñas se siente fatigado y le dificulta hablar		

FICHA DE OBSERVACIÓN GRUPAL

FOLKLORFITNESS DE MORENADA

ITEM		cantidad de niños/as que Si realizan el ITEM	cantidad de niños/as que NO realizan el ITEM
1	Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música los Niños y Niñas se encuentran en posición correcta antes de la danza	5	9
2	Al realizar los ejercicios aeróbicos al realizan movimiento de pies y brazos		
3	Los Niños y Niñas realizan los saltos		
4	Los Niños y Niñas presentan una coordinación visual -motriz		
5	Los niños y niñas presentan una coordinación auditivo-motriz		
6	Manifiestan un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo		
7	Los niños y niñas coordinan en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.		
8	Cada niño y niña realiza los pasos básicos de la danza		
9	Los Niños y Niñas coordinan los tiempo de ritmo		
10	Los niños y niñas tienen dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones		
11	Los niños y niñas se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando		
12	Los niños y niñas cantan la música o lo tararean		
13	Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar		
14	Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.		
15	Los niños y niñas se siente fatigado y le dificulta hablar		

FICHA DE OBSERVACIÓN GRUPAL

FOLKLORFITNESS DE CHACARERA

ITEM		cantidad de niños/as que Si realizan el ITEM	cantidad de niños/as que NO realizan el ITEM
1	Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música los Niños y Niñas se encuentran en posición correcta antes de la danza	7	7
2	Al realizar los ejercicios aeróbicos al realizan movimiento de pies y brazos		
3	Los Niños y Niñas realizan los saltos		
4	Los Niños y Niñas presentan una coordinación visual -motriz		
5	Los niños y niñas presentan una coordinación auditivo-motriz		
6	Manifiestan un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo		
7	Los niños y niñas coordinan en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.		
8	Cada niño y niña realiza los pasos básicos de la danza		
9	Los Niños y Niñas coordinan los tiempo de ritmo		
10	Los niños y niñas tienen dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones		
11	Los niños y niñas se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando		
12	Los niños y niñas cantan la música o lo tararean		
13	Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar		
14	Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.		
15	Los niños y niñas se siente fatigado y le dificulta hablar		

FICHA DE OBSERVACIÓN GRUPAL

FOLKLORFITNESS DE KULLAWADA

ITEM		cantidad de niños/as que Si realizan el ITEM	cantidad de niños/as que NO realizan el ITEM
1	Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música los Niños y Niñas se encuentran en posición correcta antes de la danza	10	4
2	Al realizar los ejercicios aeróbicos al realizan movimiento de pies y brazos		
3	Los Niños y Niñas realizan los saltos		
4	Los Niños y Niñas presentan una coordinación visual -motriz		
5	Los niños y niñas presentan una coordinación auditivo-motriz		
6	Manifiestan un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo		
7	Los niños y niñas coordinan en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.		
8	Cada niño y niña realiza los pasos básicos de la danza		
9	Los Niños y Niñas coordinan los tiempo de ritmo		
10	Los niños y niñas tienen dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones		
11	Los niños y niñas se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando		
12	Los niños y niñas cantan la música o lo tararean		
13	Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar		
14	Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.		
15	Los niños y niñas se siente fatigado y le dificulta hablar		

FICHA DE OBSERVACIÓN GRUPAL

FOLKLORFITNESS DE TONADA POTOSINA

ITEM		cantidad de niños/as que Si realizan el ITEM	cantidad de niños/as que NO realizan el ITEM
1	Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música los Niños y Niñas se encuentran en posición correcta antes de la danza	11	3
2	Al realizar los ejercicios aeróbicos al realizan movimiento de pies y brazos		
3	Los Niños y Niñas realizan los saltos		
4	Los Niños y Niñas presentan una coordinación visual -motriz		
5	Los niños y niñas presentan una coordinación auditivo-motriz		
6	Manifiestan un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo		
7	Los niños y niñas coordinan en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.		
8	Cada niño y niña realiza los pasos básicos de la danza		
9	Los Niños y Niñas coordinan los tiempo de ritmo		
10	Los niños y niñas tienen dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones		
11	Los niños y niñas se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando		
12	Los niños y niñas cantan la música o lo tararean		
13	Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar		
14	Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.		
15	Los niños y niñas se siente fatigado y le dificulta hablar		

FICHA DE OBSERVACIÓN GRUPAL

FOLKLORFITNESS DE CAPORALES

ITEM		cantidad de niños/as que Si realizan el ITEM	cantidad de niños/as que NO realizan el ITEM
1	Al realizar los ejercicios aeróbicos al ritmo de la música los Niños y Niñas se encuentran en posición correcta antes de la danza	13	1
2	Al realizar los ejercicios aeróbicos al realizan movimiento de pies y brazos		
3	Los Niños y Niñas realizan los saltos		
4	Los Niños y Niñas presentan una coordinación visual -motriz		
5	Los niños y niñas presentan una coordinación auditivo-motriz		
6	Manifiestan un correcto equilibrio al momento de los giros y cambios de ritmo		
7	Los niños y niñas coordinan en los movimientos con sus compañeros al realizar vueltas y cambios de lugar.		
8	Cada niño y niña realiza los pasos básicos de la danza		
9	Los Niños y Niñas coordinan los tiempo de ritmo		
10	Los niños y niñas tienen dominio del cuerpo al momento que se le pide que realice palmadas, levante los pies, silbidos, tarareos y demás instrucciones		
11	Los niños y niñas se encuentra motivado y con ganas de continuar bailando		
12	Los niños y niñas cantan la música o lo tararean		
13	Se desplaza de un lugar a otro sin caerse o dificultades al caminar		
14	Se desplaza sin dificultad ante obstáculos que se presenten en su entorno.		
15	Los niños y niñas se siente fatigado y le dificulta hablar		