



Formando líderes para la construcción
de un nuevo país en paz

ACTIVIDADES RÍTMICAS COMO MEDIO DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO SÉPTIMO DEL NEW CAMBRIDGE SCHOOL DE PAMPLONA

ELIZABETH SERRANO TRUJILLO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

PAMPLONA

2022



ACTIVIDADES RÍTMICAS COMO MEDIO DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO SÉPTIMO DEL NEW CAMBRIDGE SCHOOL DE PAMPLONA

ZAIDA LILIANA LOPEZ VILLAMIZAR

TUTORA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

PAMPLONA

2022



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

1. Título



ACTIVIDADES RÍTMICAS COMO MEDIO DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO SÉPTIMO DEL NEW CAMBRIDGE SCHOOL DE PAMPLONA

RESUMEN

En la presente monografía a partir del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes del grado 7 del colegio new cambriedg school a quienes se le aplico las actividades rítmicas como herramienta de cambio para un mejor desarrollo social y una sana convivencia en los estudiantes

Teniendo en cuenta que las actividades rítmicas contribuyen la creatividad, memoria coreográfica y oído musical, entre otras; de esta manera se aborda un enfoque paradigmático positivista, bajo un enfoque desde el punto de vista procedimental: cuantitativo, con diseño no experimental. Entre los resultados se puede resaltar que la actividad rítmica es un elemento determinante para el desarrollo social y la convivencia de los escolares, además de considerarla como un medio que permite mejorar el uso del tiempo libre.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



TABLA DE CONTENIDO

1. Título	3
3. INTRODUCCIÓN	6
4. EL PROBLEMA	9
4.1 Planteamiento de Problema.....	9
4.2 Objetivos de Investigación	12
4.2.1 Objetivo general	12
4.2.2 Objetivo específico	12
4.3 Formulación del problema	13
4.4 Justificación	13
5. MARCO TEORICO.....	17
5.1 Antecedentes.....	17
5.2 Bases Teóricas	22
5.2.1 Actividades Rítmicas	23
5.2.2 Aprovechamiento del Tiempo Libre.....	32
6. METODOLOGÍA.....	36
6.1 Naturaleza de la Investigación	37



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



6.2 Población y Muestra39

6.3 Técnica e instrumento de recolección de datos40

6.4 Procesamiento y Análisis de datos40

7. RESULTADOS42

8. DISCUSIÓN52

9. CONCLUSIÓN55

10. REFERENCIAS.....57

11. ANEXOS66





2. INTRODUCCIÓN

Hablar de tiempo libre, hace alusión a los momentos en los que se goza de tiempo específico para realizar diversas cosas y actividades, sin comprometer las demás acciones. Para Gómez, (2016) el tiempo libre es: “Período en que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión o al descanso” (p. 21). En tal sentido, el tiempo libre es el momento que se caracteriza por la ausencia de obligaciones, por lo tanto es dedicado a realizar actividades para la distracción y el ocio de las personas. Aunado a ello, es fundamental apreciar, que el tiempo libre bien utilizado permite que los seres humanos puedan mejorar sus estados de ánimo, sentirse más relajados y plenos, sobre todo cuando se ha brindado una experiencia placentera,

Los seres humanos en medio de las tensiones cotidianas, requieren tener espacios para la distracción y relajarse, y una forma de lograrlo es a través de la adecuada implementación del tiempo libre. Para Gómez (2014) son: “El tiempo libre utilizado de manera adecuado, promueve experiencias invaluableles en el individuo, fortalecimiento su personalidad y capacidades creativas” (p. 71). Simplemente, se trata de la selección de una variedad casi infinita de actividades recreativas, educativas, entre otras disponibles durante el ocio.

Entre estas actividades pueden considerarse se encuentran las actividades rítmicas, las cuales se traducen en experiencias derivadas de la música, donde se



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



permite mover el cuerpo y generar mejor expresión corporal. En este sentido, es preciso asumir que los movimientos del cuerpo son controlados tomando en consideración algunos elementos claves como son: el ritmo, la expresión corporal, los gestos y la danza (Hernández et al, 2019).

En referencia a lo anterior, las actividades rítmicas representan una oportunidad para que los niños y niñas comprendan la dinámica de su cuerpo, y logren de esta manera expresarse, contribuyendo al desarrollo general. Por otra parte, son las actividades rítmicas, elementos de integración que facilitan en tiempo libre generar acciones que contribuyan a alimentar el interés por realizar distintas tareas favorables.

De tal manera, que la implementación racional del tiempo libre sirve como medio de reencuentro interior, lo cual conlleva a sentirse a gusto consigo mismo. Para Bernal (2016): “Una alternativa para implementar adecuadamente el tiempo libre es a través de la Recreación” (p.32). Se trata entonces de mantener un continuo proceso de aprendizaje realizado de manera libre y espontánea, a fin de que genere bienestar físico, espiritual, social. En definitiva, es una manera de sacar al individuo de su vida cotidiana lo divierte, entretiene y distrae, y que presenta la particularidad que se realiza en tiempo determinado con el fin de satisfacer nuestras necesidades.

Las formas de usar adecuadamente el tiempo son infinitas, y tienen como variables la edad, intereses, habilidad física, capacidad intelectual y deseos del individuo por cambiar. En este sentido, se pueden aplicar actividades rítmicas y



dancísticas como complemento de uso del tiempo en la población estudiantil, para de esta manera determinar la funcionalidad que puede concederse en lo físico, psicomotor y emocional.

Ahora bien la falta de aplicación del tiempo libre, ha generado grandes deficiencias observables en la población estudiantil, se aprecian niños con bajas capacidades comunicativas, algunos están abocados a permanecer en la calle y adoptar ejemplos nocivos que dificultan la interacción y generan el caos para su posterior incorporación en grupos. En todos estos casos, prevalece la carencia de conocimiento sobre el uso adecuado del tiempo libre, por lo cual, la influencia negativa externa suele estar latente día a día, y más aún si los padres no generan aportes oportunos para abandonar estas tendencias.

Por lo anterior, el presente proyecto de investigación se enfoca en dar una mirada reflexiva a dicho fenómeno social, esforzándose por proponer alternativas de solución viables que motiven e incentiven a la participación para la interacción e intercambio de conocimiento sobre el uso adecuado del tiempo libre mediante el uso de las actividades rítmicas y dancísticas dentro de los espacios escolares.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



3. EL PROBLEMA

3.1 Planteamiento de Problema

Con el fin de contextualizar el eje central del problema que es la utilidad del tiempo libre de los niños y niñas entre las edades de 10 a 13 años, es necesario comprender algunas interpretaciones que pueden advertir de la aplicabilidad en la vida cotidiana de este grupo etario, sobre todo considerando que durante esta etapa es fundamental que niños y adolescentes consoliden algunos hábitos que les permitan apropiarse del tiempo, de experiencias y de los recursos existentes en su entorno, y no solo se dediquen a mantener uso de las redes sociales y aparatos tecnológicos que le impiden relacionarse con los demás individuos de una forma placentera.

El tiempo Libre, atendiendo los planteamientos de Suarez, Flórez y García (2014) “En general podemos decir que tiempo libre, son aquellos períodos de la vida humana en los cuales. El individuo se siente libre. Libre en su doble aspecto de ‘libre de’ y ‘libre para’” (p. 45). Dicha afirmación permite comprender que el Tiempo Libre supone la capacidad de actuación por cuenta propia del individuo, es decir de manera voluntaria, respondiendo a los impulsos, deseos e inclinaciones.



En tal sentido, se debe delimitar el campo de acción del concepto, caracterizado por cuatro elementos fundamentales: en primer lugar, el tiempo libre, es el periodo que no se dedica a trabajar o estudiar, ni comer o dormir; segundo lugar, es un tiempo relacionado con el disfrute y la diversión; en tercera instancia, es un momento útil para sentirse bien, para aprender cosas, o para nuestras relaciones afectivas; y por último, es un tiempo para implementar la creación de iniciativa proyección de sueños y proyecto de vida (Medina, 2016).

Axiológicamente, el uso adecuado del tiempo libre permite el mayor desarrollo de habilidades aunado a que evita la proliferación de hábitos nocivos en la juventud. Desde las perspectivas de Galvis, Lozano y Suarez (2008) “ El uso adecuado del tiempo libre infantil es considerado como un factor muy importante en el desarrollo de la personalidad en todas sus dimensiones: cognitiva, socio-afectiva, espiritual, estética y comunicativa” (p.9), La integralidad en el desarrollo que ofrece el uso adecuado del tiempo libre, permite comprender la necesidad de intensificar el análisis y reconocimiento de estos periodos para acrecentar en los niños la identidad y autoestima, fortalecer su conciencia de pertenencia social y el planteamiento además del desarrollo del proyecto de vida.

En la actualidad los niños, niñas y adolescentes en su forma de interactuar y relacionarse cuentan con múltiples opciones, para implementar estrategias con el fin de dar una buena utilidad al tiempo libre, pero al realizar un análisis del contexto se evidencia que no todos los niños tienen las mismas garantías de goce de derechos y a esta situación se le suma las relaciones del contexto social



ocasionado que ellos mismos se excluyan de programas o espacios participativos, dejando a un lado el disfrute de los derechos de los niños y jóvenes.

Ahora bien, la oportunidad que ofrece la recreación mediante las actividades rítmicas y dancísticas desde los contextos escolares, es una oportunidad crucial que se apertura para brindar opciones de disfrute y aprendizaje. Así mismo en este tiempo de transición y transformación de las dinámicas sociales, se observa que las instituciones educativas no resisten la capacidad de ser un espacio de sano esparcimiento y protector para los niños y niñas, porque es mucha la demanda que se presenta y es poca o nula la oferta de intervención de programas sociales ya sean por instituciones públicas o de ente internacionales que intervengan el sector.

La inadecuada implementación del tiempo libre expone a los niños a situaciones de alto riesgo y vulnerabilidad, quedan expuestos a espacios donde el consumo de sustancias psicoactivas y consumo de licor son evidentes, espacios de diversión en donde aún los menores de edad no corresponden, pero ya están participando de ellos hasta altas horas de la noche. Otras acciones de peligro a las que se presentan son el libertinaje y pérdida de roles en el hogar, al consumo de alcohol.

También su rendimiento académico se ve afectado dado que evade responsabilidades pues les llama más la atención el dedicarles mayor tiempo a otras actividades que no son sanas para ellos, que luego puede desencadenar en hábitos nocivos como, cigarrillo, promiscuidad, se presentan casos de embarazos no



deseados, prostitución y enfermedades de transmisión sexual, dado que no tiene una orientación vocacional.

Otro efecto está relacionado con algo que está muy de moda que es el uso de las redes sociales y el consumo excesivo del internet llevando muchas veces a la adicción y casos se han identificado que han tiene desenlaces no muy alentadores, sumando todos la consecuencias las relaciones en su núcleo familiar se deteriora, dado que la comunicación y el diálogo ya no es asertivo y se van por la línea de la violencia.

3.2 Objetivos de Investigación

3.2.1 Objetivo general

Promover el buen uso del tiempo libre a través de actividades rítmicas con el fin de obtener un mejor desarrollo social y una sana convivencia en los estudiantes

3.2.2 Objetivo específico

- Identificar en revisiones bibliográficas los frecuentes usos del tiempo libre de los estudiantes con edades de 10 y 13 años de edad.
- Definir las características apropiadas para generar ambientes de participación y de recreación frente a las actividades culturales programadas.
- Diseñar actividades dancísticas que contribuyan al mejoramiento de capacidades físicas básicas.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



- Evaluar la influencia de las actividades dancísticas en el aprovechamiento del tiempo libre.

3.3 Formulación del problema

¿De qué forma las actividades rítmicas y dancísticas sirven para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del grado séptimo del New Cambridge School de Pamplona?

3.4 Justificación

El deporte y la recreación juegan un papel determinante, considerando que la mayor parte de los individuos desean concebir nuevos patrones de enseñanza a través de dinámicas y juegos que le permitan distraerse, divertirse y a la vez aprender algo práctico para la vida. Sin duda que a través de la realización de diferentes actividades, los seres humanos alcanzan múltiples habilidades para obtener un desarrollo integral, pero resulta fundamental que se aprecie el desarrollo psicomotor, a través del fomento de actividades recreativas que además logren incentivar el reconocimiento del ritmo y la danza para apropiarse del tiempo libre, dándole un uso más efectivo.

El fomento de actividades rítmicas, permite que los seres humanos desarrollen sus capacidades motoras, además que se establezca un uso adecuado del tiempo libre. En este sentido, López (2006) considera que: “Los niños y niñas deben a través del juego, concebir los espacios de recreación que le permitirán desarrollarse



de manera integral” (p.54). En este sentido es necesario comentar que las habilidades psicomotoras, se desarrollan de manera progresiva y van de la mano con los materiales didácticos con los que cuente para su exploración a través del juego. El desarrollo psicomotriz óptimo, sobre todo a tempranas edades, es fundamental para que se logre una evolución del cuerpo, la mente y la sensibilidad del niño, pues al apreciar actividades de tipo recreativas basadas en el ritmo y en la danza, no solo se interviene en el estado anímico del niño, sino que se incentiva a mantener el cuerpo y la mente sanas.

Los niños y niñas, requieren de una atención especializada que parta de su valoración personal e individualizada, para a través de ella poder establecer de forma coherente su evolución integral. A juicio de Fernández (2006) “El deporte, es uno de los medios que permite que los individuos fortalezcan su espíritu, su físico y su cognición” (p.65). Atendiendo a esta premisa, resulta determinante que se tome en cuenta el aporte que presta la recreación a través de actividades rítmicas y dancísticas para el fortalecimiento de las habilidades motrices de los niños y niñas, además de procurar que logren formar hábitos que permitan apropiarse del tiempo libre y hacerlo más funcional.

Así pues, la investigación asume un aporte social, educativo y metodológico. En el plano social, la investigación busca conseguir que a través de la recreación y la educación física los individuos, es decir tanto estudiantes como padres de familia



adquieran una idea global y articulada sobre la importancia de aplicar actividades rítmicas, con las cuales se permita supervisar el desarrollo de los niños, detectando posibles trastornos del proceso de lateralización y dotándole de unas pautas de actuación para el condicionamiento positivo de este proceso.

Desde el plano educativo, se considera que el estudio es fundamental porque permite apropiarse de un escenario adecuado, fundamentado en las actividades dancísticas, rítmicas para mejorar las destrezas psicomotoras, con las cuales los niños y niñas adquieran nociones básicas de comunicación, además de que pueden aprender a negociar, acordar, respetar y modificar las reglas que posibilitan la igualdad de oportunidades para todos.

Así mismo, a través de la investigación se busca establecer una adecuada democracia, convivencia y de participación; además que puedan aprender a valorar la libertad y la justicia, a tolerar el éxito y la frustración, a reconocer y respetar las posibilidades y límites propios y ajenos, a afirmar la vida, la paz y el bien común por sobre las tendencias destructivas, la enfermedad y las dependencias psicofísicas. Por otra parte, las actividades rítmicas y dancísticas son piezas culturales que permiten resaltar la idiosincrasia del pueblo, su sentido de integración, cooperación, recreación y dinamismo.

En el plano metodológico, la investigación permite hacer referencia la implementación de las actividades rítmicas y dancísticas durante el tiempo libre, lo cual se constituye como un estudio descriptivo, que favorecerá a investigaciones en el futuro, en las cuales se busque alimentar una serie de costumbres y actividades que contribuyen a mejorar el sentido de esparcimiento, a disminuir los



niveles de tensión y estrés, y permite de una manera particular mejorar los estados de ánimo de quienes los practican y de quienes observen su práctica.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



4. MARCO TEORICO

4.1 Antecedentes

Las investigaciones que a continuación se enuncian recogen posturas científicas que se han derivado de estudios en contextos escolares, universitarios y sociales, referidos a las categorías de estudio. Por un lado se encontraron estudios relacionados con la implementación del tiempo libre en niños y adolescentes, pero además de buscaron referencias sobre actividades rítmicas como estrategias didácticas. En ambos sentidos, las aproximaciones teóricas referidas en los estudios permiten admitir dentro de la recopilación estudios internacionales y otros locales.

En el ámbito internacional, Esperanza (2015) realizó el trabajo de investigación denominado: Las actividades rítmicas y expresión corporal en el desarrollo de habilidades cognitivas en niños de segundo grado del S/I “Ramón Ruíz del Sol” de Santa Clara. El estudio tuvo por objeto: evaluar las habilidades cognitivas mediante las actividades rítmicas y expresión corporal en niños de segundo grado, para el alcance se realizó el diagnóstico del estado inicial de las habilidades cognitivas, el reajuste de las actividades rítmicas y expresión corporal y la valoración en la práctica, mediante el abordaje de indicadores establecidos en las actividades rítmicas y expresión corporal aplicadas.



Desde el punto de vista metodológico, la investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, usando como instrumentos la observación, la aplicación de encuestas y test. Se trabajó con 25 niños de segundo grado. Se emplea la Estadística descriptiva para caracterizar el comportamiento del grupo en los dos momentos controlados. Se utilizó de la estadística inferencial, la prueba de hipótesis no paramétricas Wilcoxon para determinar si existían diferencias significativas en el comportamiento del grupo de un momento a otro

La investigación citada presta su apoyo en la incorporación de elementos didácticos en favor de la aplicación en el aula de las actividades rítmicas, en consecuencia, se puede obtener mejores resultados en la psicomotricidad, pero además en el desarrollo de habilidades sociales. Por esta razón, se aprecia el estudio para determinar en efecto la aplicación de las actividades rítmicas en el desarrollo de la cognición pero además en el aprovechamiento del tiempo libre.

Otro estudio que sirvió de base para la investigación, fue el realizado por Razo (2017) el cual llevó por título: Las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes de 14 y 17 años del caserío San Luis, Cantón Tisaleo, Ecuador. Su principal objetivo se deriva de investigar cómo las actividades recreativas contribuyen en el uso del tiempo libre, formulando a su vez un plan recreativo que integrara al entorno comunitario. Desde el punto de vista metodológico, el estudio



se corresponde con un enfoque mixto, asumiendo distintos instrumentos de recolección de información, además del abordaje bibliográfico y documental.

Como parte de la muestra se asumió un total de 40 adolescentes, 20 padres de familia y 10 colaboradores. Luego de recolectar información y generar los análisis pertinentes se lleva a la conclusión que las actividades recreativas desarrolladas por los adolescentes permiten tenerlos ocupados y con ello se alejan de los vicios, a su vez que aportan mejores estrategias para alcanzar una mejor calidad de vida. En este sentido, se orienta la posibilidad de generar en ese contexto comunitario un programa de recreación continuo para los adolescentes.

Conforme a estos planteamientos el estudio citado tiene una aproximación a la investigación en curso en cuanto que busca mantener una indagación sobre la correlación entre las actividades y el tiempo libre, sin embargo, a pesar de que el estudio abordó la recreación, se logra evidenciar que existe una correlación significativa, lo cual evidencia que dentro de las prácticas de la educación física, fomentar la recreación y las actividades rítmicas siempre será una oportunidad para gestionar de manera oportuna el tiempo.

Por otra parte, la investigación presentada por Suarez, Flórez y García (2018) realizaron el estudio que llevó por nombre: Manejo del tiempo libre: actividades recreativas y de ocio para la promoción del bienestar mental en escolares. Su objetivo partió por promover el manejo del tiempo libre: actividades



recreativas y de ocio para el bienestar mental en los escolares a través del Proceso de Atención en Enfermería desde la teoría de la Marea, Phil Barker. La investigación es de tipo descriptivo, de estrategia metodológica transversal.

La ocupación del tiempo libre de los escolares pone de manifiesto el auge de las actividades físico-deportivas de recreación que sustituye la primacía de los deportes de gran tradición deportiva, con la excepción del fútbol que continúa siendo el más practicado. Las actividades físico-deportivas elegidas en la población escolar tienen resultados similares en función de la sexo: siendo el fútbol el más seleccionado por los niños, seguido del baloncesto elegido por las niñas.

En el ámbito nacional, Hernández, Romero y Manjarrés (2019) desarrolló la investigación titulada: Actividades rítmicas como estrategia didáctica en la clase de educación física para la integración escolar. El estudio partió por considerar cual es la contribución de las actividades rítmicas para la integración escolar de los estudiantes entre los 9 y 11 años del colegio Rodolfo Llinás I.E.D. En la misma, se buscó aplicar una estrategia didáctica basada en las actividades rítmicas buscando una mejor integración escolar. Se realizaron actividades diagnósticas, se implementó la estrategia y se realizó la recolección de información mediante instrumentos que permitieron medir la contribución de las actividades rítmicas.

Desde el punto de vista metodológico la investigación se fundamentó en el paradigma interpretativo, bajo una investigación acción, con enfoque cualitativo.



La muestra asumida se correspondió con 32 estudiantes, se abordaron como técnicas: una entrevista, una encuesta y la observación a través de un diario de campo. Como resultados de la investigación se presenta una cartilla didáctica en la cual se establecen fundamentos axiológicos, objetivos, metas didácticas y secuencias de los contenidos.

En atención a esta investigación el aporte que ha generado con el estudio monográfico se relaciona directamente con el ensamblaje didáctico que se ha generado sobre las categorías de estudio. Desde esta perspectiva, se apropian conceptos de validez teórica sobre las actividades rítmicas, lo cual permite contribuir en el análisis de los contenidos para fortalecer la interpretación de la utilidad que puede prestar en el tiempo libre de los niños y niñas.

Por otra parte, la investigación realizada por Jarrin (2019) titulada: Las actividades rítmicas como herramienta didáctica para enriquecer la atención como proceso cognitivo en los estudiantes de grado quinto en la clase de educación física del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño, buscó determinar si las actividades rítmicas enriquecen el proceso cognitivo como la atención en las estudiantes del grado Quinto B del Colegio Distrital Magdalena Ortega de Nariño.

Dentro de sus acciones desarrolladas incluyó la identificación del proceso cognitivo de la atención, el desarrollo y aplicación de actividades rítmicas mediante una propuesta didáctica que permitiera contribuir en el mejora dela atención como



proceso cognitivo, además de evaluar la viabilidad de las actividades rítmicas dentro de este proceso.

En el aspecto metodológico, la investigación está sustentada en bajo el enfoque cualitativo y asumiendo el tipo investigación acción. La muestra es igual a 43 niñas durante la 1 fase de la investigación de esta investigación entre edades de los 9 a los 11 años, en el trascurso del año escolar y para la 2 fase de esta investigación tuvieron que abandonar sus estudios por motivos sociales y económicos 2 estudiantes del grado 5b, por consiguiente, su población fue de 41 niñas como muestra para la entrega de resultados finales. Se asumieron como técnicas: la entrevista, la observación, así como la encuesta.

El estudio, permite concluir que las actividades rítmicas como herramienta didáctica para optimizar los procesos cognitivos como la atención no solamente son aplicables con estudiantes de grado quinto pueden ser aplicadas desde grado primero hasta el grado once con el fin de reforzar los procesos cognitivos para manejar la atención de los alumnos en el aula de clase.

4.2 Bases Teóricas

Las bases teóricas que se formulan a continuación, subyacen de una compilación realizada a diverso material bibliográfico, mediante el cual se promueve el reconocimiento teórico de las dos categorías de análisis central: actividades rítmicas, y aprovechamiento del tiempo libre.

4.2.1 Actividades Rítmicas



La noción de actividad rítmica, permite comprender aquellas acciones que tienen como fundamento predominante el uso del cuerpo en atención al ritmo y la coordinación de los movimientos para generar recreación en los individuos (Velastegui et al, 2021). En tal sentido, la actividad rítmica se configura como una aliada dentro de las clases de educación física, considerando que influye notablemente en su capacidad para abordar grupos educativos y favorecer su desarrollo psicomotor con base a las propias motivaciones de los estudiantes (Arboleda, 2016).

De igual manera, es necesario considerar que la actividad rítmica posee un doble enfoque: en primer lugar porque busca mejorar la competencia motriz, asumiendo indispensable añadir un valor creativo y expresivo, más que de agilidad y fuerza (Cenizo et al, 2017). En segundo lugar, se valen de los movimientos como medios de expresión del individuo (Hernández et al, 2019). Las actividades rítmicas representan un elemento que presta apoyo a la educación física en cuanto al reconocimiento del cuerpo, la expresividad y la manifestación de los sentimientos mediante ritmos y apropiación de los escenarios.

En este sentido, una característica particular que podría añadirse a la actividad rítmica, es su fundamental enfoque en baile o ritmos (Jarrin, 2019). Al asumir ritmos, las actividades rítmicas no solo se limitan a movimientos de los cuerpos, sino a la configuración de la creatividad, manifestada a través de bailes:





modernos, folclóricos, étnicos, culturales, entre otros, además de asumir algunos materiales que permitan el desarrollo de la emotividad e imaginación de los individuos como son las cintas, aros y otros elementos que pueden servir de apoyo creativo dentro de los movimientos corporales.

Una recopilación de las principales actividades rítmicas las realizan: Lavega et al (2016) y es corroborada por Murcia y Corvetto (2020), entre las cuales señalan: Bailes Folclóricos, Danzas, Juegos de expresión, Bailes individuales y grupales, Utilización del gesto y el movimiento como medio de comunicación, Gimnasia Rítmica, Teatro, Pomps, Porras. En tal sentido, se evidencia que existen distintas opciones que pueden referir al uso de las actividades rítmicas, las cuales pueden servir dentro de los escenarios educativos para fomentar la creatividad y el adecuado uso del tiempo libre.

Ahora bien, dentro de las actividades rítmicas, no solo debe considerar el tipo de acción motriz a ejecutar, sino además evaluar la capacidad física para la ejecución de la misma (Luarte et al, 2014). En este sentido, se requiere el desarrollo de habilidades motrices básicas como son los desplazamientos, los saltos y los giros, pero además se debe considerar el equilibrio y coordinación como complemento del desarrollo del ritmo dentro de los espacios escolares (Esperanza, 2015).

Conforme a lo anterior, es necesario que dentro de las clases de recreación y de educación física, se tomen en consideración las capacidades físicas y el



desarrollo de las habilidades motrices, en efecto, la enseñanza de las actividades rítmicas debe adecuarse a las características y necesidades que el estudiante tiene, de acuerdo a su proceso de maduración, edad y objetivos previstos para la clase por el docente (Andújar y Braso, 2017). En este sentido, es primordial que el docente de educación física se avoque a reconocer al estudiante e interesarse por apreciar una educación rítmica corporal que debe ser guiada desde tempranas edades, mediante la incorporación en la danza u otras actividades rítmicas que faciliten la comprensión del movimiento en la infancia.

La finalidad de la educación rítmico-corporal es favorecer el desarrollo e incremento de la habilidad motriz y cerebral, ejercitar el movimiento coordinado, educación auditiva y fortalecer relaciones espaciotemporales, permitir optimizar los procesos cognitivos (Da Silva et al, 2016). Desde el punto de vista de la educación física, asumir actividades rítmicas, configura una serie de elementos que pueden ser considerados dentro de la planificación de los ritmos a ser desarrollados, pues no se trata de proponer realizar actividades con base a movimientos físicos, sino de guiar la comprensión del movimientos con base a la coordinación y el ritmo, para apreciar el desarrollo auditivo y la capacidad de reconocer el espacios, así como el tiempo de evolución de los movimientos.

Por tanto, es necesario que dentro de la programaciones de las actividades rítmicas el docente de educación física y recreación, logre encaminar el conocimiento de los estudiantes, se visualice la importancia de generar descubrimiento y manejo de elementos espaciales como: direcciones, trayectorias,



distancias, desplazamientos, cantidades y dimensiones, y elementos temporales que son: sonido, silencio, acentuación, velocidad y duración (So et al, 2020).

4.2.1.1. Elementos de las actividades rítmicas

Dentro de los elementos de las actividades rítmicas, pueden determinarse los considerados por Morales (2016): el impulso del movimiento, movimiento, ritmo y tiempo. En efecto, el primero se relaciona con una cualidad del movimiento, en el cual se intensifica la acción del cuerpo buscando expresar algo. Respecto al segundo, se considera la base fundamental del baile expresa sentimientos por medio del cuerpo y la gesticulación, quien los ejecuta puede descubrir y reconocer su cuerpo y el espacio lo rodea. Por su parte, el ritmo es necesario considerando que toma parte de la organización de los movimientos, pasos, gestos y expresiones que permiten configurar un determinado baile. Y por último el tiempo, el cual busca enfatizar en la aplicabilidad de los movimientos, considerando que unos toman más tiempo que otros, unos son largos y otros son breves, los pasos son lentos y otros son rápidos.

Para algunos autores como Márquez y Manzo (2016) consideran que el tiempo y el ritmo, permiten despertar estados de ánimo, emociones y sentimientos específicos. Esta determinación tiene validez al determinar que existen ritmos alegres, tristes, melancólicos, sensuales, románticos, los cuales requieren de la configuración adecuada del tiempo y del ritmo. En efecto, una danza, baile o coreografía tienen su propio ritmo, así no estén acompañadas de música, en el



caso de la danza moderna por ejemplo los bailarines y/o coreógrafos no dependen de un género musical para crear el ritmo de sus bailes, ellos crean movimientos que expresan emociones, estados de ánimo y sentimientos, manifestados en la ejecución, velocidad, las características y el tiempo de los movimientos, gestos y expresiones (Roa et al, 2019).

4.2.1.2. La educación física en la promoción de actividades rítmicas en el aula.

Bajo un enfoque general el área de educación física, se concibe como un instrumento que le permite al individuo, poder realizar de manera regular y sistemática actividades de carácter físico, del mismo permite ser práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana (Suarez et al, 2018).

Las ideas plasmadas, dejan de manifiesto que la Educación Física se propone como misión, exponer a los estudiantes a una variedad de experiencias educativas secuenciales para que participen de diversas actividades físicas, de manera que se instruyan sobre el movimiento humano, aprendan a moverse eficientemente, promuevan el movimiento como parte de un estilo de vida saludable y orienten su desarrollo e integración personal (Moya et al, 2011).



Por ello, la clase de Educación Física se concibe como parte integral del currículo escolar ofreciéndose de forma sistemática en todos los niveles educativos. Las actividades provistas responderán a los intereses y a las necesidades de los estudiantes teniendo presente el desarrollo de éstas. Se estimulará en el estudiante la búsqueda de significado en las actividades de movimiento (Ruiz y Linaza, 2013). El estudiante tendrá participación en la toma de decisiones sobre sus metas y será responsable de su progreso, brindándole la oportunidad para reflexionar.

En tal sentido, la determinación de las actividades rítmicas en el aula, es un aspecto muy importante en el desarrollo infantil, y se la puede trabajar desde diferentes enfoques abarcando la psicomotricidad desde la danza libre por el aula donde se realice la actividad acompañados por el sonido de unas maracas, así como correr o ir muy despacio hasta incluso pararse a modo de estatua, siguiendo la velocidad de los golpes de una pandereta. También mediante la aplicación de un cuento motor en el que se introduce lluvia (agitar de maracas), truenos (golpes de pandereta), campanas (triángulos) y todas las demás posibilidades que nos ofrece la imaginación (Hernández, 2019).

La enseñanza de las actividades rítmicas debe adecuarse a las características y necesidades que el estudiante tiene, de acuerdo a su proceso de maduración, edad y objetivos previstos para la clase por el docente quien debe



estructurar un programa de enseñanza-aprendizaje de la Educación física que no solo contenga nociones básicas de movimiento o deportivas sino que también tome la educación rítmico-corporal, desde el preescolar con iniciación a la danza, hasta la educación del bachillerato con danzas y bailes tras montajes coreográficos de mayor complejidad (Beltrán y Heilbron, 2018).

Al momento de planificar actividades rítmicas, es fundamental considerar el manejo de elementos espaciales como: direcciones, trayectorias, distancias, cantidades y dimensiones; y elementos temporales que son: sonido, silencio, acentuación, velocidad y duración (Carrasco, 2016). En efecto, las actividades rítmicas buscan interesar y preparar a los estudiantes en actividades que requieren una mayor coordinación, ejecutadas con o sin implementos, en la fase inicial se puede partir de elementos básicos y claves, como son cantos, juegos, rondas, así como ejercicios de expresión corporal, en la fase de aprendizaje con grados superiores se hace necesario trabajar la musicalidad, planimetría, tiempos musicales que orientarán al estudiante en la ejecución coordinada de los movimientos y a su vez en la presentación limpia y ordenada de una muestra coreográfica logrando que pueda realizar pasos simples y complejos (Arafe et al, 2017).

Poner el cuerpo en movimiento es una de las actividades recreativas más divertidas que se pueda aplicar. El baile es un instrumento de relajación, acompañado de la música es un dueto que dinamiza al ser humano en sus componentes esenciales, le permite distraerse, liberar presiones y mejorar



físicamente. Para Dugas (2016) la bailoterapia. Es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando (sic) el flujo de energía en forma armoniosa y controlada” (p. 53). En la bailoterapia, la música actúa como un detonante de los más variados sentimientos, además atenúa los momentos de stress, soledad y ansiedad. La bailoterapia es un diálogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional pues, eleva la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación. Es la energía del baile para mejorar la salud.

Lo anterior permite afirmar que la bailoterapia obliga a la ejercitación de todas las partes del cuerpo en movimientos aeróbicos, por ello favorece las actividades cardiacas, respiratorias y estimula el incremento del metabolismo (Ucle et al, 2019). La práctica continua, garantiza el mantenimiento del peso adecuado, fortalece el desarrollo de la masa muscular y reduce las células adiposas que dificultan la efectividad de hormonas vitales como la insulina. Los beneficios para la salud son evidentes: agregan un valor adicional importante porque generan un buen estado de ánimo que se traduce en personas orientadas al éxito, motivadas positivas y alegres.

Durante una sesión de bailoterapia se alcanza una meta con cada canción, la sensación de logro multiplica en un mismo día, eleva inevitablemente la autoestima y se queda con la persona. Tener una alta autoestima y alimentarla continuamente, es el mejor motor para ser individuos con una vida sin límites,



plena, llena de realizaciones, sin miedo a los obstáculos. Son personas que ven en cada dificultad una oportunidad y un aprendizaje y que se mantienen en constante crecimiento. Son seres auténticos, capaces de llenar con su presencia cualquier lugar, son seres íntegros y definitivamente hermosos.

Por último, y muy importante, la práctica de la bailoterapia estimula las funciones cerebrales a través de la combinación de movimientos de varias partes del cuerpo al mismo tiempo en movimientos sincronizados. Esto obliga al participante a fortalecer sus niveles de concentración, lo cual favorece la memoria, cuya respuesta normalmente, empieza a debilitarse después de cierta edad, y es este tipo de ejercicios una de las formas de extender el periodo de deterioro inevitable producido por el paso de los años (Ullmann et al, 2016).

Percusión corporal: La percusión corporal es una disciplina que crea sonidos y ritmos usando únicamente partes del cuerpo. Proporciona una experiencia directa en ritmo, tempo y métrica (Ofele, 2014). La percusión corporal es el arte de golpear el cuerpo para producir varios tipos de sonidos con fines didácticos, terapéuticos, antropológicos y sociales.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



4.2.2 Aprovechamiento del Tiempo Libre.

La teoría del tiempo libre y la percepción de la libertad; el análisis de Friedmann (1999) muestra que el ocio no se da como una actividad necesaria, por liberadora, el emplearlo de un modo no valioso por sí mismo sino como un medio de enfrentarse a los problemas de la vida cotidiana, y en general los generados por el mundo del trabajo. Y esto al extremo de que la necesidad compensatoria puede ser tan intensa que a menudo lleva a sobrecompensaciones, generados de conductas psicosocialmente patógenas, que van desde la adicción de la droga o al juego hasta la violencia urbana.

Es por esto que desde el quehacer profesional se identifica una población con alta demanda de factores de riesgo, amenaza y vulneración de derechos, en donde la pobreza extrema, la falta de oportunidades productivas, la desmotivación de superación de la sociedad y factores externos impiden el desarrollo y el mejoramiento de la calidad de vida de las familias donde se estima que el 50% son niños, niñas y adolescentes, los cuales crecen dentro de un entorno poco protector, donde el consumo de sustancias psicoactivas a temprana edad ha sido el flagelo que golpea a gran número de familias (González y González, 2010).

En tal sentido, el aprovechamiento del tiempo libre debe posibilitar el ejercicio de la voluntad y la libertad, permitir el desarrollo de la autonomía dando paso a la expresión personal, haciendo lo que gusta, aquello en lo que tiene un sentido (López y Juanes, 2020). El aprovechamiento del tiempo libre como tiempo



liberador cobra un sentido trascendental para educadores y padres de familia. El tiempo libre sería aquel tiempo disponible, que no es para estudiar y que incluye el dormir, comer y que puede ser destinado al ocio, el descanso, la recreación, el desarrollo personal o para realizar actividades que satisfagan necesidades esenciales, tales como la sociabilidad e identidad del niño, niña o adolescente.

Las actividades que se realizan en el tiempo libre, con quienes y dónde se hacen son claves en la promoción y prevención de los riesgos y amenazas que se exponen los niños, niñas y adolescentes y deben formar parte de la evaluación integral. El destino positivo que se dé a este tiempo libre, puede jugar un rol protector para la niñez y la adolescencia, pero por otro lado puede ser un factor de riesgo si existen condiciones negativas de estas actividades o con quienes se realizan. Así el tiempo libre se ha convertido en la sociedad moderna en un verdadero reto (Lara et al, 2019).

Hablar de tiempo libre, hace alusión a los momentos en los que se goza de tiempo específico para realizar diversas cosas y actividades, sin comprometer las demás acciones. Para Rocha et al, (2021) el tiempo libre es: “Período en que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión o al descanso” (p. 21). En tal sentido, el tiempo libre es el momento que se caracteriza por la ausencia de obligaciones, por lo tanto es dedicado a realizar actividades para la distracción y el ocio de las personas. Aunado a ello, es fundamental apreciar, que el tiempo libre bien utilizado permite que los seres humanos puedan mejorar sus estados de ánimo, sentirse más relajados y plenos, sobre todo cuando se ha



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



brindado una experiencia placentera, como es el caso de las actividades lúdicas y recreativas.

4.2.2.1. Factores vinculados a la Gestión del Tiempo.

Dentro de los factores que se encuentran vinculados con correcta Gestión del Tiempo, se encuentran los enunciados por Peraza et al (2020)

Factores culturales: Estilos de trabajo, métodos, costumbres, entre otros, que responden a una concepción de la organización muy distanciada de la realidad vigente.

Factores de estructura y dinámica organizacional Sobre todo los relativos a la mala formulación de objetivos, y la planificación defectuosa con asignaciones de tiempos y medios en general demasiado escasos.

Factores de comunicación Como los objetivos mal explicados o mal comprendidos, las contradicciones, el desorden informativo, el ruido, etc. Factores de tarea Como la indefinición del puesto de trabajo, o la descoordinación entre tarea y puesto.

Factores centrados en los equipos humanos Como los jefes entrometidos, incoherentes, sin capacidad resolutive, o los subordinados del mismo tipo, o desmotivados, etc.

Factores de adecuación de la organización a su entorno Además de estos factores, hay otros personales que influyen en la gestión del tiempo



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Factores de personalidad La personalidad del individuo pueda afectar a la aplicación de las técnicas o métodos de mejora de la gestión del tiempo.

Factores del entorno social El entorno social influye en la formulación de objetivos personales.

Factores individuales Las dificultades personales o familiares pueden rebajar las capacidades y rendimientos.

Factores relacionados con el estrés El estrés provoca falta de concentración, cambios de humor, conflictos personales, entre otros, que no permiten aprovechar adecuadamente el tiempo de trabajo.





5. METODOLOGÍA

El presente capítulo tiene por finalidad dar a conocer todos los aspectos metodológicos mediante el cual se conduce la investigación a fin de dar respuesta, con bases científicas, a los objetivos propuestos. Según Balestrini (2003)

El fin del Marco Metodológico es el de situar en el lenguaje de investigación, los métodos e instrumentos que se emplearán en la investigación planteada, desde la ubicación acerca del tipo de estudio y el diseño de la investigación, su universo o población, su muestra; los instrumentos y técnicas de recolección de datos, la medición; hasta la codificación, análisis y recolección de los resultados (p.126).

En atención a estos planteamientos, se guiará a continuación el desglose de las partes, a fin de determinar cómo será el tratamiento de la investigación y cada uno de los procesos que se llevaran a cabo para el alcance de los objetivos planteados.



5.1 Naturaleza de la Investigación

La investigación se corresponde con un enfoque paradigmático positivista, bajo un enfoque desde el punto de vista procedimental: cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo de campo, nivel descriptivo. Respecto al paradigma positivista, Ricoy (2006) indica que el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico” (p.47). Por tanto, el paradigma positivista sustentará a la investigación considerando se enfatiza en asumir medios estadísticos o mediante la expresión numérica para captar la información, así como para su análisis dentro del entorno de investigación.

Las investigaciones bajo el enfoque cuantitativo, son definidas por Ricoy (2006) como: “un paradigma que busca el análisis numérico de la investigación, a fin de conocer los porcentajes, y resultados desde un campo numérico específico” (p.419). Para efectos del presente estudio, este enfoque permite el análisis minucioso de los datos recolectados en la investigación, puesto que se tabularon los resultados obtenidos y se analizaron, logrando a través de cuadros estadísticos interpretar los resultados. En este sentido, se formula como principal enfoque, considerando que mediante los resultados se vislumbra la importancia de promover el buen uso del tiempo libre a través de actividades rítmicas con el fin de obtener un mejor desarrollo social y una sana convivencia en los estudiantes.

De igual manera, el estudio conducente a promover el buen uso del tiempo libre a través de actividades rítmicas con el fin de obtener un mejor desarrollo



social y una sana convivencia en los estudiantes, se enfoca hacia el diseño: No experimental. Según Hernández, Fernández y Baptista (2012) “La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables” (p.176). Es decir, es la investigación donde no se varían intencionalmente las variables independientes, por lo tanto busca observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

Conforme al diseño asumido, el tipo de Investigación es de campo. Esta es considerada por Palella y Martins (2006), como aquella que “consiste en la recolección de datos, directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables. Estudia los fenómenos en su ambiente natural...” (p.97). De acuerdo con esta definición las investigaciones con diseño de campo permiten obtener información en forma directa por el investigador del ambiente natural, de la situación en estudio y el sitio donde ocurren los hechos sin manipular o controlar variable alguna, es decir la información se recopila en el mismo sitio donde ocurren los hechos.

Esta razón le agrega a la investigación un nivel descriptivo, que se define por Hernández, Fernández y Baptista (2008) como aquella que: “busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice” (p. 117. Además, porque las investigaciones descriptivas son los estudios de manera independiente, que desde luego pueden entregar mediciones de variables para destacar cómo es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés.

5.2 Población y Muestra



Una población está determinada por sus características definitorias. Por lo tanto, el conjunto de elementos que posea esta característica se denomina población o universo. De acuerdo a Olmos (2004) la población constituye “la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las unidades poseen una característica común, que se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p. 45). Es decir, una población es un conjunto de todas las cosas que concuerden con una serie determinada de especificaciones. Para efectos de la investigación, la población estará determinada por estudiantes New Cambridge School de Pamplona.

Por otra parte, cuando se seleccionan algunos elementos con la intención de averiguar algo sobre una población determinada, este grupo de elementos es denominado muestra. Por supuesto, la intención de toda investigación es que lo que el resultado obtenido en la muestra sea cierto para la población en su conjunto. La exactitud de la información recolectada depende, en gran manera, de la forma en que fue seleccionada la muestra.

La muestra descansa en el principio de que las partes representan al todo y, por lo tanto, refleja las características que definen la población de la que fue extraída, lo cual es indicativo de su representatividad. Refiere Balestrini (2013) que la muestra estadística “es una parte de la población, o sea, un número de individuos u objetos seleccionados científicamente, cada uno de los cuales es un



elemento del universo” (p.56). Se asume una muestra de 21 estudiantes del grado séptimo del New Cambridge School de Pamplona.

5.3 Técnica e instrumento de recolección de datos

A fin de dar respuesta a los objetivos propuestos se utilizará la Técnica de encuesta para recolectar los datos teniendo como Instrumento el cuestionario, el cual estará dirigido a la muestra seleccionada, siguiendo los lineamientos propuestos en los objetivos de la investigación. Hurtado (2008) Expresa “Las Técnicas tienen que ver con los Procedimientos utilizados para la recolección de los datos, es decir, el cómo y los instrumentos representan la herramienta con la cual se va a corregir, filtrar y codificar la información, es decir, el con que” (p.153). En tal sentido, el instrumento a ser aplicado, constó de 10 ítems con alternativas de respuestas múltiples (Ver anexo A).

5.4 Procesamiento y Análisis de datos

Para que los datos recolectados tengan algún significado dentro de la presente investigación, se hace necesario introducir un conjunto de operaciones en la fase de análisis e interpretación de los resultados, con el propósito de organizarlos e interpretarlos con base a los objetivos planteados. En esta etapa de análisis e interpretación de los resultados, se introducen los criterios que orientaran los procesos de codificación y tabulación de los datos; sus técnicas de presentación; el análisis estadístico de los mismos; así como, el manejo de los datos cuantitativos en análisis e interpretación.



Al respecto, Fuentes (2005) establece que el análisis de los datos es “Un estudio minucioso de los significados y sus relaciones para que luego puedan ser sintetizados en una globalidad mayor” (p.35). Es decir, se relaciona el material útil a la estructura de contenido del trabajo, con ello se busca clasificar la información, que luego de procesada y analizada, permite saber si se lograron los objetivos de la investigación. Para la realización del análisis de los datos en esta investigación se utilizará el método cuantitativo. En el análisis cuantitativo se tabulan los datos obtenidos y se analizan, logrando a través de cuadros estadísticos interpretar los resultados.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



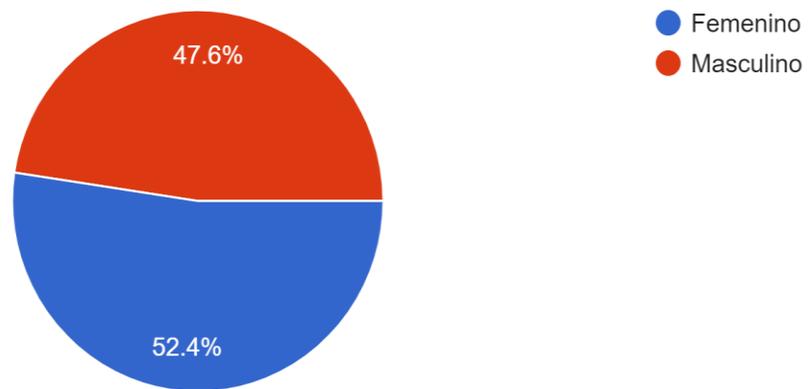
6. RESULTADOS

Atendiendo a los resultados obtenidos a través de la aplicación del instrumento se han podido contrastar los siguientes resultados.

Figura 1. Distribución por género

SEXO

21 respuestas



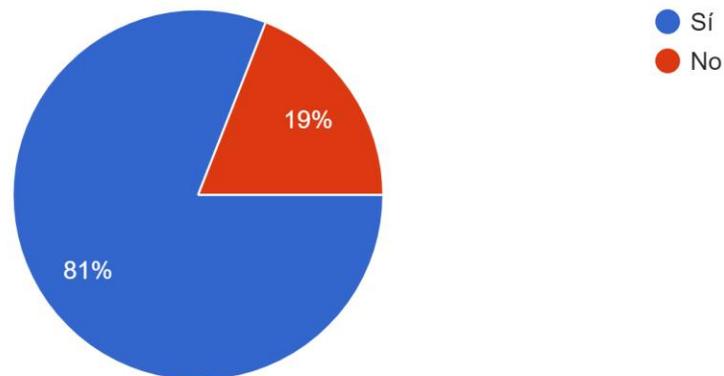
Fuente: derivado de los datos de instrumento aplicado.



Respecto al Sexo de los participantes se logra apreciar que el 47.6% son hombres es decir 10 caballeros que fueron encuestados y 11 mujeres, que se corresponden con el 52.4%. Se evidencia una variación mínima del sexo de los participantes, lo cual permite equilibrar las tendencias de respuesta.

Figura 2. Interés por el baile

¿Te gusta bailar?
21 respuestas



Fuente: derivado de los datos de instrumento aplicado

En atención a la interrogante: ¿te gusta bailar? Se obtiene que el 81% de los participantes manifiestan que si les gusta, mientras que el 19% consideran que no se encuentra dentro de sus preferencias. En atención a estas cifras se puede atender que la mayoría de los estudiantes sienten afinidad por el baile, lo cual es

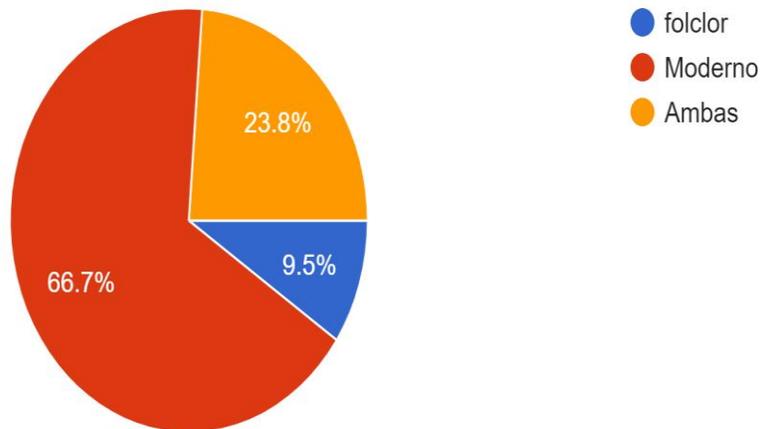


determinante para la aplicación de algunas estrategias específicas que permitan delimitar acciones rítmicas dentro del escenario escolar. Aunado a ello, considerando que el porcentaje que no siente agrado por el baile es reducido, no se encontrarían dificultades en la aplicación de las estrategias.

Figura 3. Género musical de preferencia

¿Qué género de música te gusta?

21 respuestas



Fuente: derivado de los datos de instrumento aplicado

Tomando en consideración el tipo de género musical de preferencia de los individuos, se obtiene que el 66.7% de los estudiantes manifiesta que mayormente

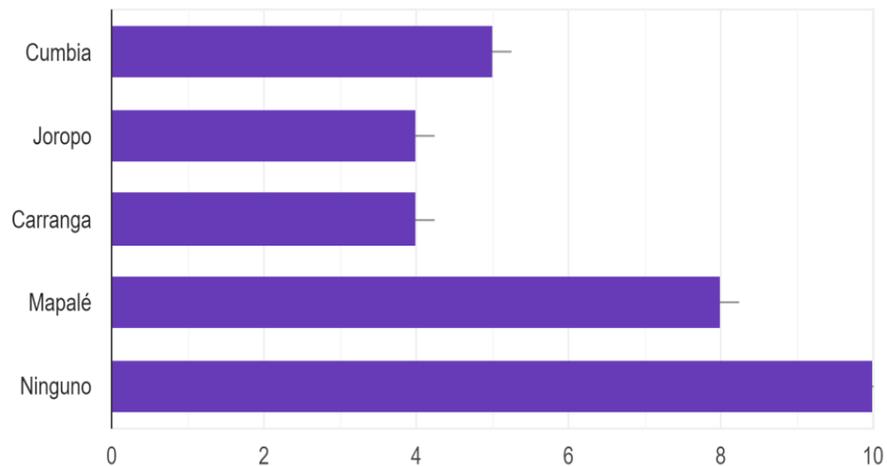


les gusta la música moderna, mientras que solo el 9.5% de los encuestados consideran que prefieren el género folclor, lo cual ha resultado una cifra baja que permite evidenciar la pérdida de interés por géneros autóctonos dentro de la población estudiantil. Sin embargo, el 23.8% considera que siente afinidad por ambas.

Figura 4. Conocimiento de ritmos folclóricos

¿Cuál de los siguientes ritmos folclóricos sabes bailar?

21 respuestas



Fuente: derivado de los datos de instrumento aplicado

La prevalencia del desconocimiento de los ritmos folclóricos queda en evidencia dentro de la figura 4, considerando que la mayoría de los estudiantes

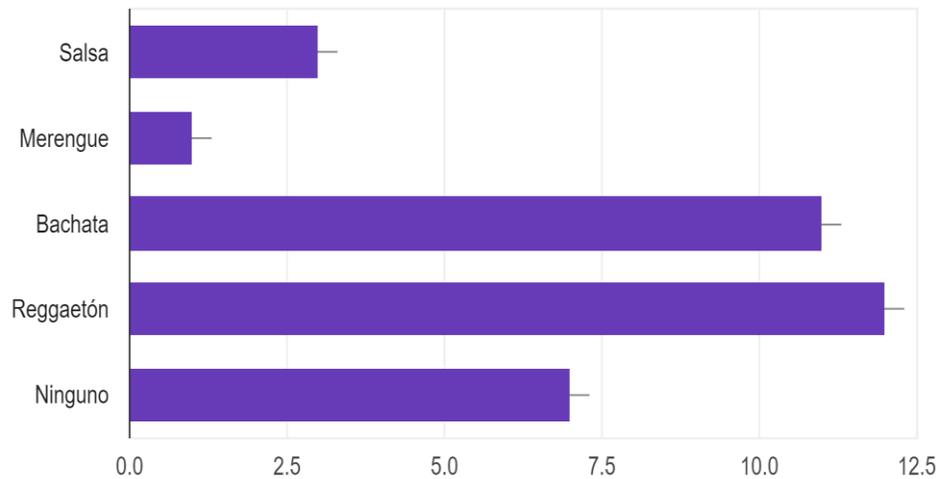


manifiestan que no tienen conocimientos sobre ritmos folclóricos, mientras que otra parte interesante de los estudiantes considerando que el ritmo que mayor prevalencia mantiene es el Mapalé y la cumbia. Otra parte de los estudiantes se encuentra identificado con ritmos como el joropo y la carranga.

Figura 5. Conocimiento de ritmos modernos

¿Cuál de los siguientes ritmos modernos sabes bailar?

21 respuestas



Fuente: derivado de los datos de instrumento aplicado

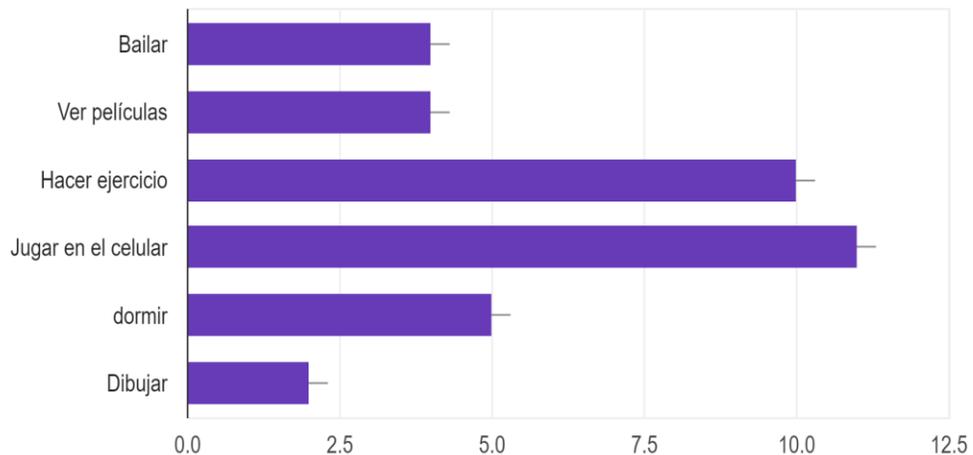


En relación con los ritmos modernos, se obtiene que la mayoría de los estudiantes reconocen bailar reggaetón y bachata mayormente. Otros estudiantes manifiestan que no conocen los ritmos modernos, un porcentaje más reducido manifiesta su interés por la salsa y por el merengue. En los resultados de los géneros ritmos folclóricos y modernos cabe resaltar la poca interacción de los ritmos folclóricos y un alto porcentaje de moderno con mayor afinidad en reggaetón.

Figura 6. Actividades frecuentes en el tiempo libre

¿Qué Actividades sueles realizar en tu tiempo libre?

21 respuestas



Fuente: derivado de los datos de instrumento aplicado

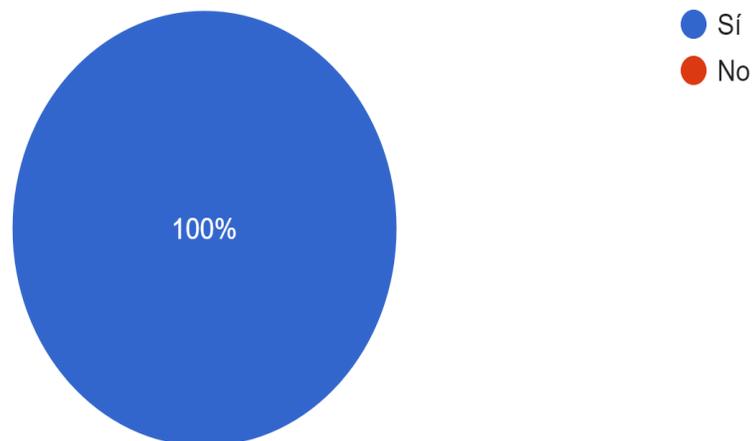


Los encuestados manifiestan que dentro de las principales actividades desarrolladas en el tiempo libre se encuentran: jugar en el celular, muchos de los estudiantes consideran que su tiempo libre puede ser utilizado acudiendo a una distracción a través del equipo tecnológico; por otra parte, otros estudiantes consideran como fundamental dedicar su tiempo libre a la ejercitación física, incluso algunos prefieren dormir, ver películas, bailar y un poco de estudiantes se dedica a dibujar.

Figura 7. Importancia de la actividad física en la salud.

¿Crees que la actividad física es importante para tu salud?

21 respuestas



Fuente: derivado de los datos de instrumento aplicado



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

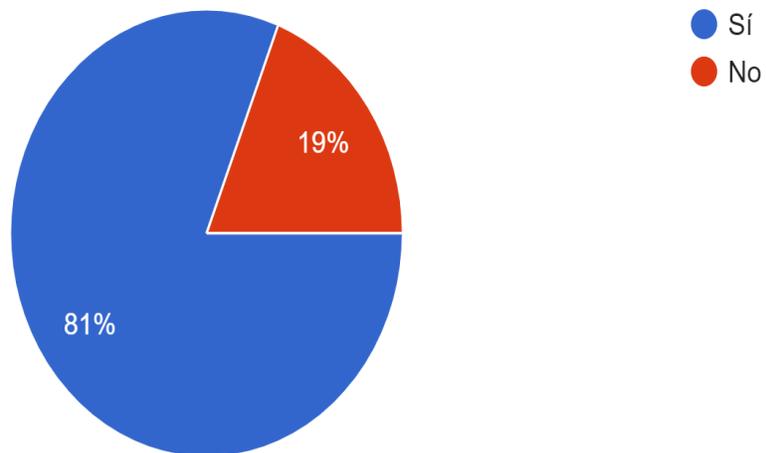


El 100% de los encuestados manifiestan que la actividad física es determinante para la salud. Este enfoque que mantienen los estudiantes, permite apreciar que el contacto con la educación física, y la posibilidad de realizar actividades rítmicas que permitan incentivar el movimiento y desarrollo motor hace que sea cada vez más posible. Promoviendo de esta manera la posibilidad de desarrollar estrategias que integren desde la actividad física, el desarrollo de nociones que estén encaminadas a fomentar un mayor desempeño del cuerpo para su mayor bienestar.

Figura 8. Desmotivación por la pandemia

¿La pandemia fue un factor desmotivante para ti?

21 respuestas



Fuente: derivado de los datos de instrumento aplicado



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
 Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
 www.unipamplona.edu.co

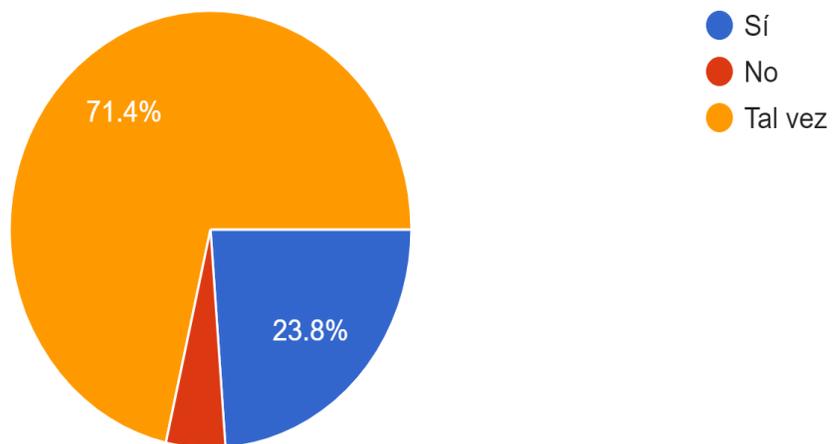


Respecto a la condición de vulnerabilidad que se ha aplicado respecto a la pandemia por Covid 19, en el manejo de medidas de prevención que incluyeron el aislamiento preventivo, la educación virtual entre otros, los estudiantes encuestados manifiestan en un 81% que siempre influyo como un factor desmotivante para ellos, mientras que el 19% asume que no lo fue. Ante esta prevalencia, se analiza que en efecto, la pandemia en la mayoría de los estudiantes afecto su desarrollo integral.

Figura 9. Importancia del baile para las relaciones sociales

Crees que el baile es importante para las relaciones sociales

21 respuestas



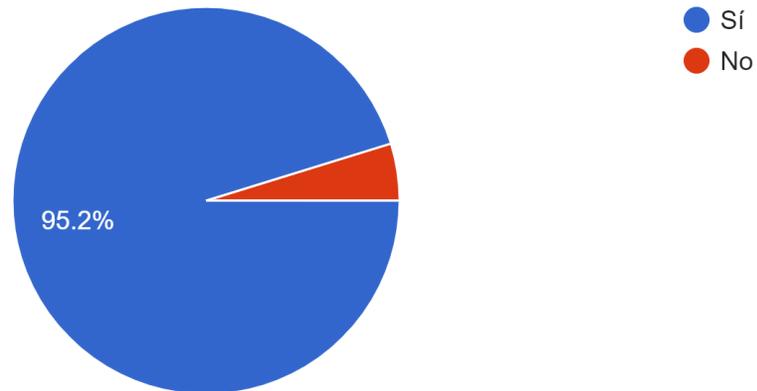
Fuente: derivado de los datos de instrumento aplicado



Atendiendo las tendencias de respuesta de los informantes se logra evidenciar que el 71.4% se muestra indeciso con respecto a su creencia de que el baile es importante para las relaciones sociales, mientras que el 23.8% está seguro de que si es importante y el restante 4.8% manifiesta que no es importante.

Figura 10. Ayuda de las actividades rítmicas en la convivencia

Crees que las actividades rítmicas ayudan a una mejor convivencia
21 respuestas



Fuente: derivado de los datos de instrumento aplicado



Considerando los resultados obtenidos se logra evidenciar que el 95.2% de los participantes consideran que las actividades rítmicas ayudan a fortalecer la convivencia con los demás individuos. Mientras el 4.8% estima que no presta ningún apoyo funcional a la convivencia.

7. DISCUSIÓN

El estudio conducente a promover el buen uso del tiempo libre a través de actividades rítmicas con el fin de obtener un mejor desarrollo social y una sana convivencia en los estudiantes, ha permitido mediante el abordaje bibliográfico, la recolección de la información mediante el cuestionario diligenciado por una serie de estudiantes y cuyos resultados fueron descritos anteriormente, reconocer que en efecto la actividad rítmica es un elemento que permite mejorar las condiciones físicas de los estudiantes, pero además que procura el fortalecimiento y mejora de destrezas comunicativas, de convivencia y mejor aprovechamiento del tiempo libre.

En tal sentido, la presente discusión parte por reconocer algunos estudios que pueden ser comparados con la investigación para determinar la aplicabilidad



de las actividades rítmicas como complemento para la mejora de las condiciones físicas de los estudiantes, además de reconocer la danza como una herramienta que vincula la capacidad de manejo físico, de interacción y comunicación de sentimientos y emociones. En efecto, los estudios desarrollados por Rocha et al (2021) y Velastegui et al (2021) al igual que el estudio en curso permiten referir que el uso del tiempo libre es crucial dentro de los estudiantes, porque contribuye en el desarrollo de su personalidad y ayuda a estabilizar emociones, así como la conciencia de apreciar el tiempo como un elemento que permite el crecimiento intelectual y la preparación para la vida.

Sin embargo, conforme al estudio de Jarren (2019) los jóvenes tienen mayor aplicabilidad del tiempo libre en actividades que le generan placer pero que no atribuyen características de mejora en su calidad de vida y condición humana. Este estudio, también guarda relación con los resultados obtenidos considerando que la mayoría de los estudiantes encuestados manifestaron que las actividades de tiempo libre estaban relacionadas con jugar con el celular, elemento que sirve como distractor, pero que desde el plano físico no aporta beneficios para los individuos, además de considerar que retrae las capacidades de comunicación con los demás miembros de la familia.

Ahora bien, con respecto a las actividades rítmicas, algunos aportes como los de González y González (2010), así como de Hernández y Manjarres (2019) se concentran en evaluar que han sido aportes fundamentales para el reconocimiento de habilidades motrices principalmente en etapas infantil y adolescente. Este este



sentido, podría considerar que ~~las actividades rítmicas~~ permiten que los escolares con edades entre los 10 y 14 años fortalezcan el desarrollo físico y motor de las habilidades básicas que alcanzaron en sus primeros años de vida.

Otro aporte fundamental podría considerarse desde los avances investigativos determinados por Suarez et al (2018) y Beltrán y Hielbron (2018) los cuales consideran que la danza ha sido un elemento primordial para avanzar en el reconocimiento del cuerpo como fuente de movimiento, la adecuación y fijación de los ritmos y la interpretación de los movimientos dentro de la danza. En correspondencia con este fundamento, se considera que las interpretaciones que se han derivado de involucrar a los estudiantes con actividades dancísticas, permite considerar que se integran de manera factible, además de apreciar que se reconoce el ritmo y el movimiento como un elemento que permite fortalecer la actividad física.



8. CONCLUSIÓN

Dentro de las principales conclusiones derivadas del estudio se puede considerar que: las actividades rítmicas dentro de los espacios educativos, contribuyen a mejorar el desarrollo social y la sana convivencia entre compañeros, además de que pueden ser consideradas como elementos que permiten apreciar el uso adecuado del tiempo libre. Ahora bien conforme a los objetivos del estudio, se puede concluir lo siguiente:

Respecto al objetivo: Identificar en revisiones bibliográficas los frecuentes usos del tiempo libre de los estudiantes con edades de 10 y 13 años de edad, se determinó a través de las fuentes consultadas e incluso tomando como base los resultados obtenidos con la aplicación del instrumento, que los jóvenes por lo general utilizan su tiempo libre en actividades poco productivas, por lo general se ocupan de realizar juegos mediante recursos tecnológicos como el celular u otro dispositivo, pero además niega la posibilidad de desarrollar actividades que



promuevan la actividad física, destacándose acciones encaminadas al sedentarismo como dormir y ver televisión.

En atención al objetivo: Definir las características apropiadas para generar ambientes de participación y de recreación frente a las actividades culturales programadas, en este sentido, mediante el desarrollo de las actividades rítmicas se promueve la participación y activación de los estudiantes con edades comprendidas entre los 10 y 13 años. Además se considera oportuno establecer que dentro de la educación física y la recreación la planeación de estrategias podría incentivar a un mayor involucramiento de los estudiantes, así como a fomentar que den un uso adecuado a su tiempo libre.

Por su parte el objetivo: Diseñar actividades dancísticas que contribuyan al mejoramiento de capacidades físicas básicas, permite concluir que el desarrollo de sesiones que reflejen la incorporación del ritmo, el fortalecimiento del desempeño motriz, la preparación de actividades que involucren los sentidos a través del baile folclórico o moderno, han permitido que los estudiantes alcancen mayores desenvolvimientos y consoliden aplicaciones de manejo del tiempo libre.

Por último, frente al objetivo: Evaluar la influencia de las actividades dancísticas en el aprovechamiento del tiempo libre, se concluye que los estudiantes pueden promover mayor integración con sus compañeros, además de afianzar relaciones de respeto y reciprocidad, lo cual es fundamental para consolidar espacios de convivencia que conlleven a mantener integraciones



efectivas. Además de ello, las actividades dancísticas sirven como un medio para disuadir emociones negativas, fortalecer la autoimagen en los estudiantes y acrecentar el valor significativo de la actividad física para el fomento de la condición física y mejora del desarrollo corporal.

9. REFERENCIAS

- Andujar, I; Brasó, J. (2017). La lógica interna en los juegos de niños (1560) de Peter Brueghel. Universidad de Barcelona, España.
<https://www.redalyc.org/journal/710/71052766008/>
- Arboleda, R. (2010). Las expresiones motrices y la construcción de ciudadanía, Una reflexión desde las experiencias significativas. Revista de Educación Física y Ciencia.
- Arboleda, R. (2016). Modos de las expresiones motrices. Paisajes y didácticas. Educación Física y Deporte, ISSN-e 0120-677X, Vol. 35, Nº. 2, 2016, págs. 469-476. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7003965>.
- Arufe, V., Chacón, R., Zurita, F., Lara, A., & Castro, D. (2017). Influence of Type of School on Sport Practice and Leisure Activities of Schoolchildren. Revista Electrónica Educare, 21(1), 1-19. <https://doi.org/10.15359/ree.21-1.6>



Beltrán, S; Heilbron, J. (2018). *Actividades deportivas, recreativas, académicas y culturales para niños con edades entre 6 y 12 años pertenecientes al estrato 1 y 2 de Barranquilla-Colombia*. Encuentros vol.16 no.2 Barranquilla July/Dec. 2018. <https://doi.org/10.15665/encuent.v16i02.1241>

Carrasco, A. (2016). La influencia de la música y el ejercicio físico en la preparación física y psicológica. E-motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación, ISSN-e 2341-1473, N°. 6, 2016, págs. 3-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5843652>

Cenizo, J; Serrano, E; Fernández, J. (2017). Recursos materiales para el desarrollo motor grueso en escolares de 6-9 años. Universidad Pablo de Olavide, España. <https://www.redalyc.org/journal/5516/551663500005/>

Da Silva, C; Goncalvez, L; Pazos, J. (2015). Motricidad escolar: reflexiones y acciones en una experiencia situada en la educación básica. Estudios Pedagógicos, Vol XLI 2015, pp 51-65. Universidad Austral de Chile. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173544961004>

Dugas, E. (2016). La evaluación de las conductas motrices en los juegos colectivos: presentación de un instrumento científico aplicado a la educación física. Apunts Educación Física y Deportes. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656962008>

Esperanza, O. (2015). Las actividades rítmicas y expresión corporal en el desarrollo de habilidades cognitivas en niños de segundo grado del S/I "Ramón Ruíz del



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Sol” de Santa Clara. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/11/OSVALDO-ESPERANZA-SANCHEZ-TPEFR.pdf>

González, A; González, C. (2010). Educación Física desde la corporeidad y la motricidad. Revista hacia la promoción de la salud, vol 15 número 2, julio diciembre 2010, pp 173-187. Universidad de Caldas. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126694012>

Hernández, T. (2019). Fortalecimiento de la capacidad de resolución de problemas a través del desarrollo de habilidades motrices en los estudiantes de grado quinto de básica primaria. Institución Educativa Simón Bolívar, Colombia. <https://www.redalyc.org/journal/3439/343963314002/>

Hernández, D; Romero, H; Manjarrés, D. (2019). Actividades rítmicas como estrategia didácticas en la clase de educación física para la integración escolar. Universidad Libre. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/18013/Actividades%20r%C3%ADtmicas%20como%20estrategia%20did%C3%A1ctica%20en%20la%20clase%20de%20educaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica%20para%20la%20integraci%C3%B3n.pdf?sequence=1>

Jarrin, H. (2019). Las actividades rítmicas como herramienta didáctica para enriquecer la atención como proceso cognitivo en los estudiantes de grado quinto en la clase de educación física del Colegio Distrital Magdalena Ortega de



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Nariño.

Libre.

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17671/TESIS%202019%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lara, M.; Mayorga, D.; López, I. (2021). Prática de expressão corporal em tempos de quarentena: o movimento #vidlo. Movimento, [S. l.], v. 27, p. e27011, 2021. DOI: 10.22456/1982-8918.105802.

Lavega, P; Lagardera, F; Molina, F; Planas, A; Costes, A; Saez U. (2016). Los juegos y deportes tradiciones en Europa: entre la tradición y la modernidad. Apunts educación física y deportes, num 85, julio septiembre, 2016, pp.68-81. Institut Nacional d Educació Física de Catalunya.

Lepes, J; Halasi, S; Mandaric, S; Tanovic, N. (2014). Relacion entre la composicion corporal y habilidades motoras de niños de 7 años de edad. Internacional Journal of morphology/ scielo. Serbia. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022014000400009>

López, L; Juanes, B. (2020). Fundamento de la didáctica de las habilidades motrices básicas de la enseñanza básica primaria. Conrado Jun 2020, Volumen 16 N° 73 Paginas 190 - 195. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000200190&lang=es

Luarte R., Cristián; Poblete V., Felipe; Flores, C (2014). Nivel de desarrollo motor grueso en preescolares sin intervención de profesores de educación física, Concepción, Chile Revista Ciencias de la Actividad Física, vol. 15, núm. 1, enero-



junio, 2014, pp. 7-16 Universidad Católica de Pamplona, Talca, Chile.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=525652728001>

Márquez, N; Manzo, E. (2016). Educar para el desarrollo del talento psicomotor.
Educación Física y Ciencia 2016.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439949202006>

Molejón, A. (2011). Sobre cuerpo y... ¿Educación Física? ¿Educación Corporal?
¿Expresiones Motrices? Entrevista a Rubiela Arboleda Gómez. Educación Física
y Ciencia, vol. 13, 2011, pp. 129-137 Universidad Nacional de La Plata. Buenos
Aires, Argentina. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439942655009>

Moya, P; Sánchez, M; López, J; Escribano, F; Notario, B; Salcedo, F; Martínez, V.
(2011). Coste-efectividad de un programa de actividad física de tiempo libre para
prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños de 9-10 años. Gac Sanit vol.25 no.3
Barcelona jun.
2011. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112011000300005&lang=es

Morales, J. (2016). Motricidad y cognición. Un estudio empírico. Apuntes Educación
Física y Deportes, Núm. 86 octubre-diciembre, 2006, p.108. Barcelona, España.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656959014>

Murcia, N; Corvetto, G. (2020). Motricidad y corporeidad como relaciones basadas
en el desarrollo de lo humano. Universidad de Chile.
<https://www.redalyc.org/journal/101/10166644005/>



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Ofele, M. (2014). Juego, ternura y encuentro. Fundamentos en la primera infancia.

Espacios en Blanco. Revista de Educación.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=384539806006>

Olivera, J. (2019). Motricidad infantil: las 10,000 horas. Apuntes Educación Física y Deportes, 2009. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656930001>

Osorio, V; Pallares, M; Chiva, O. (2019). Efectos de un programa de actividad física integral sobre la motricidad gruesa de niños y niñas con diversidad funcional. Universitat Jaume I, Spain. <https://www.redalyc.org/journal/695/69563162002/>

Peraza, C; Morales, C; Rodriguez, M; Pedroso, M. (2020). Medio de enseñanza para el desarrollo de habilidades motrices básicas en niños de sexto año de vida. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física/ SCIELO. Cuba. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000200221&lang=es

Posso, R; Otáñez, N; Córdor, J; Córdor, J; Lara, L. (2021). Educación Física remota: juegos motrices e inteligencia kinestésica durante la pandemia COVID-19. Rev Podium vol.16 no.2 Pinar del Río mayo.-ago. 2021. Epub 18-Ago-2021. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200564&lang=es

Puente, M; Sandoval, M; Medina, R; Estrada, C. (2011). Uso del tiempo libre en alumnos de Educación Secundaria. ArgenMex. Educación Física. Temas y



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



posiciones. <http://www.argonnetex.fahce.unip.edu.ar/3.-deporte-y-sociedad/12.-uso-del-tiempo-libre-en-alumnos-de-educacion-secundaria>

Razo, A. (2017). Las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del caserío San Luis, Cantón Tisaleo. Universidad Técnica de Ambato.

[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25179/1/ABIGAIL%20ALEX ANDRA%20RAZO%20YUGCHA%20-1805137377.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25179/1/ABIGAIL%20ALEX%20ANDRA%20RAZO%20YUGCHA%20-1805137377.pdf)

Rebelo, M; Serrano, J; Duarte, P. (2019). Desenvolvimento Motor da Criança: Relação entre Habilidades Motoras Globais, Habilidades Motoras Finas e Idade. <https://www.redalyc.org/journal/2270/227064667007/>

Revollo, C. (2010). Uso del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años. Revista Chilena de Terapia. <https://www.monografias.com/trabajos89/uso-del-tiempo-libre-adolescencia/uso-del-tiempo-libre-adolescencia>

Roa, S; Hernández, A; Valero, A (2019). Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu Hijo. Conrado/ SCIELO. Cuba. <https://search.scielo.org/?lang=es&count=15&from=0&output=site&sort=&format=summary&fb=&page=1&q=HABILIDADES+MOTRICES+BASICAS>

Rocha, L. R. da S., & Marques, C. de A. (2021). Musicalization in early childhood education: a look beyond entertainment.. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2825>



Ruiz, L; Linaza, J. (2013). **Jerome Bruner y la organización de las habilidades motrices en la infancia.** Ricyde, revista internacional de ciencias del deporte. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71028251007>

So, M; de Melo, R; Betti, M; Prodocimo, E. (2020). Jogo e lúdico no conteúdo lutas em aulas de educação física escolar. *Educación Física y Ciencia*, ISSN 1514-0105, Vol. 22, Nº. 2, 2020. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7849934>

Suarez, L; Flórez, I; García, N. (2018). Manejo del tiempo libre: actividades recreativas y de ocio para la promoción del bienestar mental en escolares. *Revista: Cuidado y ocupación humana.* <https://core.ac.uk/download/pdf/230760675.pdf>

Ucle, J; Bielsa, E; Oroz, M; González, A. (2019). Juegos, Ideas y Herramientas para Dinamizar el Ocio y Tiempo Libre y la Participación Juvenil. Escuela de formación en el tiempo libre. https://www.plataformaong.org/ARCHIVO/documentos/biblioteca/1457608640_ca233_c_herramientas_dinamizacion_participacion_juvenil.pdf

Ullmann, H; Milosavljevic, V. (2016). El derecho al tiempo libre en la infancia y adolescencia. *Desafíos, Boletín de la infancia y adolescencia.* Número 19, agosto de 2016. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40563/1/S1600862_es.pdf



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Velastegui, L; Medina, J; Dávila, P; Cabezas, E. (2021). Ocupación del tiempo libre en niños de 10 a 12 años en tiempos de pandemia covid-19. Pol. Con. (Edición núm. 62) Vol. 6, No 9 Septiembre 2021, pp. 243-258. DOI: 10.23857/pc.v6i9.3022



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



10. ANEXOS

ANEXO A. Cuestionario

ENCUESTA ACTIVIDADES RÍTMICAS Y DANCÍSTICAS COMO MEDIO DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

1. sexo
 - a. Femenino
 - b. Masculino
2. ¿Te gusta bailar?
 - a. Si
 - b. no
3. ¿Qué genero de música te gusta?
 - a. Folclor
 - b. moderno
4. ¿Cuál de los siguientes ritmos folclóricos sabes bailar?
 - a. Cumbia
 - b. Joropo
 - c. Carranga
 - d. Mapalé
 - e. ninguno
5. ¿Cuál de los siguientes ritmos modernos sabes bailar?
 - a. Salsa
 - b. Merengue
 - c. Bachata
 - d. Reggaetón
 - e. ninguno
6. ¿qué actividades sueles realizar en tu tiempo libre?
 - a. bailar
 - b. ver películas
 - c. hacer ejercicio
 - d. jugar en el celular
 - e. dormir
7. ¿crees que la actividad física es importante para tu salud?
 - a. Si
 - b. No
8. ¿La pandemia fue un factor desmotivante para ti?
 - a. Si
 - b. No
9. Crees que el baile es importante para las relaciones sociales
 - a. Si
 - b. No.
 - c. Tal vez
10. Crees que las actividades rítmicas ayudan a una mejor convivencia
 - a. Si
 - b. No

Reservados todos los derechos



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Anexo B

Link de la encuesta

https://docs.google.com/forms/d/1KPFhVSQx5jLiBTog_h9o0S7DaHzoXzGIFh4RdXA5-5U/edit#responses

Ese es el link de la encuesta.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Anexo C

Cronograma de actividades

ACTIVIDAD / MESES	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Diagnóstico inicial				
Caracterización de la población y convocatoria.				
Diseño del programa recreativo				
Aplicación del programa recreativo				
Análisis, resultados e impacto				
Presentación del trabajo al asesor.				
Elaboración de observaciones y correcciones				
Socialización de la práctica profesional.				



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Programación de Sesiones

No.	DISEÑO GENERAL PROGRAMA(24 sesiones)
1.	Diagnóstico.
2.	Inducción actividades rítmicas y actividades recreativas.
3.	Sensaciones rítmicas y expresiones corporales
4.	Actividades musicalizadas Percusión corporal música clásica
5.	Rondas recreativas musicalizadas
6.	Movimiento y Percusión corporal música moderna
7.	Sesión coreográfica dirigida musicalizada con ritmos latinos
8.	Sesión coreográfica dirigida gimnasia rítmica
9.	Construcción coreográfica gimnasia rítmica
10.	Sesión dirigida Percusión corporal con elementos (baquetas)
11.	Construcción coreográfica Percusión corporal con elementos (baquetas)
12.	Construcción coreográfica ritmos modernos.
13.	Sesión de expresión corporal, sentimientos y comportamientos.
14.	Muestra teatro musical ritmo latino
15.	Trabajo de coordinación en sub grupos
16.	Juegos rítmicos con elementos (platillos)
17.	Percusión corporal y movimiento con elementos (aros)
18.	Inicio de Construcción coreográfica grupal
19.	Rondas recreativas musicalizadas
20.	juegos de coordinación en pareja
21.	Construcción coreográfica grupal
22.	Presentación construcción coreográfica final.
23.	Conclusión del aprendizaje obtenido
24.	Integración final