



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

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

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA

La bailoterapia en la coordinación rítmica en los jóvenes

**Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en
Pedagogía de la Activada Física y Deporte.**

Autor:

Cinthia Karla Pisango Tapuy

Tutor:

Msc. Ramón Fernando Bayas Machado

Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Cinthia Karla Pisango Tapuy , con cédula de ciudadanía 1500928211 autor del trabajo de investigación titulado: **LA BAILOTERAPIA EN LA COORDINACIÓN RÍTMICA EN LOS JÓVENES**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad. Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a la fecha de su presentación.



Cinthia Karla Pisango Tapuy

C.I:1500928211



DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Mgs. Fernando Bayas, catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas Y tecnologías por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **“La bailoterapia en la coordinación rítmica en los jóvenes”**, bajo la autoría de **PISANGO TAPUY CINTHIA KARLA** con CC: **1500928211**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, 14 de marzo del 2025



Mgs. Fernando Bayas
C.I: 0602072563

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **LA BAILOTERAPIA EN LA COORDINACIÓN RÍTMICA EN LOS JÓVENES DE CUARTO SEMESTRE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNACH** presentado Cinthia Karla Pisango Tapuy, con cédula de ciudadanía 1500928211 bajo la tutoría de Msc. Ramón Fernando Bayas Machado; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 23 de abril del 2025

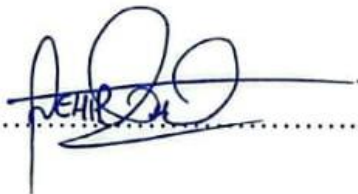
Presidente del Tribunal de Grado

Mgs. Susana Paz



Miembro del Tribunal de Grado

Mgs Henry Gutierrez



Miembro del Tribunal de Grado

Mgs Vinivio Sandoval

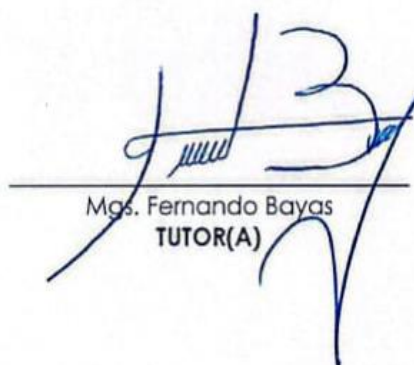




CERTIFICACIÓN

Que, **PISANGO TAPUY CINTHIA KARLA** con CC: **1500928211**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**La bailoterapia en la coordinación rítmica en los jóvenes**", cumple con el 9%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio COMPILATIO porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 03 de abril de 2025



Mgs. Fernando Bayas
TUTOR(A)

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado a todos aquellos que me respaldaron, confiaron en mis capacidades y me brindaron su apoyo incondicional en este trayecto. Quiero expresar un agradecimiento especial a mis padres, quienes han sido el pilar fundamental durante mi formación. Valoro profundamente su amor, paciencia y dedicación, ya que me han permitido alcanzar mis sueños y metas. Reconozco que este logro marca el inicio de algo más grande que me espera en la vida laboral y emocional.

Pisango Tapuy Cinthia Karla

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, deseo expresar mi agradecimiento a Dios por otorgarme fuerza y sabiduría cada día, lo que me ha permitido concluir mis estudios universitarios y perseverar en este camino.

A mis padres, por ser mi fuente inagotable de apoyo, amor y sabiduría. Su fe, en mí ha sido el pilar que me ha sostenido en cada paso de este camino. Gracias por enseñarme que con esfuerzo y perseverancia todo es posible.

Asimismo, mi gratitud se extiende a los docentes que compartieron su conocimiento, contribuyendo a mi formación como profesional de alta calidad. También, a la Universidad Nacional de Chimborazo, que se convirtió en mi segunda casa y plataforma para el crecimiento académico.

Un agradecimiento especial se dirige a mi tutor Msc. Ramón Fernando Bayas Machado, Su orientación, tiempo, paciencia y experiencia han sido fundamentales para alcanza

Pisango Tapuy Cinthia Karla

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRÁFICOS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	15
1.1. Antecedentes de la investigación	16
1.2. Planteamiento del Problema	17
1.2.1. ¿Formulación del problema?	18
1.3. Objetivo	18
1.3.1. General.....	18
1.3.2. Específicos.....	18
1.4. Justificación	19
2. CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	20
2.1. Bailoterapia	20
2.1.1. Historia	20
2.1.2. Importancia de la bailoterapia	22
2.1.3. Características de la bailoterapia	22
2.1.4. Tipos de bailoterapia	23
2.1.5. Beneficios de la Bailoterapia.....	24

2.1.6.	La bailoterapia como actividad física y deporte	25
2.1.7.	Dificultades en la Bailoterapia	26
2.1.8.	Estructura de una clase de Bailoterapia	27
2.2.	La coordinación	28
2.3.	Coordinación Rítmica	29
2.3.1.	Importancia de la coordinación rítmica	30
2.3.2.	Beneficios de la coordinación rítmica	30
2.3.3.	Tipos De Coordinación Rítmica	31
2.3.4.	La coordinación de brazos y pies:	32
2.3.5.	Psicomotricidad	32
2.3.6.	Tipos de psicomotricidad	33
2.3.7.	Importancia de la psicomotricidad	34
2.3.8.	Áreas de la psicomotricidad	34
2.3.9.	El desarrollo psicomotricidad en los jóvenes	37
2.3.10.	Beneficios de la psicomotricidad.....	37
2.3.11.	Elementos de la psicomotricidad.....	39
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA		41
3.1.	Enfoque de la Investigación.....	41
3.2.	Tipo de investigación.....	41
3.3.	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	41
3.4.	Población y muestra.....	42
Capítulo IV		45
4.1.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	45
CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		49
5.1.	Conclusiones.....	
5.2.	Recomendaciones	50
CAPITULO VI. PROPUESTA.....		51

7. BIBLIOGRAFÍA	64
8. ANEXOS	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tabla de baremos	42
Tabla 2. Muestra de Estudio	43
Tabla 3. Prueba de normalidad Grupo Experimental	44
Tabla 4. . Prueba T de Student Pre-Post intervención.....	45

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Test T40	42
Gráfico 2. Niveles de valoración en la coordinación dinámica pre intervención	45
Gráfico 3. Niveles de valoración en la coordinación dinámica post intervención	45

RESUMEN

El presente trabajo de investigación nominado “La bailoterapia en la coordinación rítmica en los jóvenes de cuarto semestre de la carrera pedagogía de la actividad física y deporte de la Unach. tiene como objetivo determinar la incidencia de la bailoterapia y la coordinación rítmica en los jóvenes de cuarto semestre de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte Unach. Como método de investigación de datos se empleó el Test T40 el cual es una prueba utilizada para evaluar la coordinación rítmica y la capacidad de sincronización motriz con estímulos auditivos o visuales. Es un enfoque cuantitativo, para evaluar mejoras en la coordinación rítmica de los jóvenes tras un programa de bailoterapia. Y el tipo de investigación se clasifica como cuasi experimental porque, se manipula una sola variable se basa en la recolección de datos antes y después de la intervención utilizando un diseño del pre y pos test. Para la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia teniendo un total de 22 estudiantes, de la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Palabras Claves: Bailoterapia, Coordinación rítmica, estímulos auditivos y visuales, Movimiento corporal, Motricidad.

ABSTRACT

The present research work entitled “Dance Therapy in Rhythmic Coordination in Fourth Semester Students of the Pedagogy of Physical Activity and Sports Program at UNACH” aims to determine the impact of dance therapy on rhythmic coordination in fourth-semester students of the Pedagogy of Physical Activity and Sports program at UNACH. It was necessary to use the T40 Test as the data collection method, which is a test commonly used to assess rhythmic coordination and the ability to synchronize motor skills with auditory or visual stimuli. The research uses a quantitative approach to evaluate student rhythmic coordination improvements following a dance therapy program. The type of research is classified as quasi-experimental, as it manipulates a single variable. The study used a pretest and post-test design to collect data before and after the intervention. A non-probabilistic convenience sampling method included 22 students from the Pedagogy of Physical Activity and Sports program at the Universidad Nacional de Chimborazo.

Keywords: Dance therapy, Rhythmic coordination, Auditory and visual stimuli, Body movement, Motor skills.



Reviewed by:
Mgs. Jessica María Guaranga Lema
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0606012607

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La bailoterapia y la coordinación rítmica son dos prácticas que no solo fomentan la actividad física, sino que también promueven el bienestar emocional y mental, especialmente entre los jóvenes. La bailoterapia, una fusión entre baile y ejercicio aeróbico se ha convertido en una actividad popular en todo el mundo debido a sus beneficios holísticos para la salud. Por otro lado, la coordinación rítmica se refiere a la capacidad de sincronizar movimientos con un ritmo específico, lo cual no solo mejora la habilidad motora, sino también la concentración y la autoestima.

Desde una perspectiva física, estas prácticas ayudan a mejorar la resistencia cardiovascular, la flexibilidad, la fuerza muscular y la coordinación motora, contribuyendo así a un estilo de vida saludable y activo desde una edad temprana. Además, al tratarse de actividades divertidas y dinámicas, los jóvenes suelen mantener su interés a largo plazo, lo que les permite adoptar hábitos de ejercicio duraderos.

Además de los beneficios físicos evidentes, como el aumento de la resistencia y la tonificación muscular, la bailoterapia también promueve la coordinación rítmica. Este aspecto es crucial en el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas en los jóvenes. Al seguir el ritmo de la música y coordinar sus movimientos con precisión, los participantes mejoran su agilidad, equilibrio y capacidad de concentración. Es por ello por lo que he visto la necesidad de generar, innovar o crear un programa de ejercicios para así fortalecer la coordinación rítmica y además el aspecto físico como el emocional.

Consecuentemente el informe de la presente investigación ha sido presentado en cinco capítulos descritos a continuación:

Capítulo I: Introducción: se describen parámetros previos donde se incluye la descripción del problema, el problema general, los objetivos, la justificación, las variables y las hipótesis de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico: en donde se desarrollan temáticas principales con contenido científico específico.

Capítulo III: Metodología: nos da a conocer el tipo de metodología principal que ha sido utilizada en el desarrollo de la siguiente investigación.

Capítulo IV: Resultados y Discusión: se presentan oficialmente los resultados obtenidos tras la aplicación de los instrumentos de investigación planteados.

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones: donde se presentan las debidas conclusiones una vez concluida la investigación.

Capítulo VI: Propuesta: se representa las debidas planificaciones.

1.1. Antecedentes de la investigación

Para el desarrollo de la presente investigación se generó una investigación en los repositorios de diferentes universidad y revistas electrónicas que permitieron conocer e identifica la relación de las variables entre los estudios están:

En Cuba los autores Pérez y otros (2020), en su investigación sobre la Bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la estabilidad emocional permitió conocer que la aplicación del programa favoreció la condición física y la estabilidad emocional de los practicantes en la comunidad. El programa contribuirá a la protección de las articulaciones mediante el aumento de su lubricación (líquido sinovial) y de elementos nutritivos, la reserva energética muscular logró incremento, así como la resistencia a los esfuerzos y a las presiones, lo que favoreció la prevención de lesiones musculares, óseas o articulares.

En Perú los autores Chambi y Campos (2023), en su estudio sobre Bailoterapia como reductor de estrés en niños de v ciclo de la Institución Educativa N° 20393 de Chancay, 2022, se evidenció que la bailoterapia se relaciona con el estrés de los niños ya que se ha observado que cuando el niño baila deja de renegar para hacer estudiar con más concentración teniendo ánimos para hacer las tareas, se debe aplicar bailoterapia en clases, incluir dentro de su planificación programas completos para disminuir los problemas que presentan los estudiantes al controlar los pequeños músculos como son los de la mano, cara y pies, así como, al correr, saltar, caminar, bailar y rodar.

Asimismo, Paz y otros (2025), en su estudio sobre El impacto de la bailoterapia en la calidad de vida de los estudiantes universitarios: Revisión Sistemática, atribuyeron que al combinar beneficios psicológicos, sociales y físicos, la bailoterapia ofrece un enfoque integral para el manejo de las emociones. Se destaca el valor de incorporar este tipo de terapias en entornos educativos y sociales como una herramienta eficaz mejorar la calidad de vida de los adolescentes y de otras poblaciones. A través del lenguaje

corporal y el ritmo se puede comunicar sentimientos y estados de ánimo sin necesidad de palabras, la integración del baile como parte de una rutina diaria resulta esencial para combatir el sedentarismo y promover un estilo de vida más saludable con un efecto duradero tanto en el estado físico como en el bienestar general de las personas.

Por su parte el autor (Malusin, 2022), en su estudio sobre la bailoterapia en la coordinación rítmica de los estudiantes de educación media en la Unidad Educativa Pelileo durante el periodo octubre 2021-enero 2022. Se concluyó que la práctica de la bailoterapia así ayudará en la coordinación motriz y en lo locomotor, conducidos con el ritmo de la música y observa lo que se encuentra a su alrededor, en el lapso de las sesiones de clases se prestó atención y se consideró que el niño estaba teniendo más movimientos coordinados y precisos, su cuerpo viene siendo como una herramienta donde expresa sus distintas emociones que presenta al momento de realizar la actividad, así llevará una vida sana y saludable en un futuro, para todo aquello se trabajó más en su coordinación y así evitar problemas dentro de su vida diaria.

1.2. Planteamiento del Problema

La actividad Física se reconoce universalmente por su condición profiláctica, relacionada con las amplias posibilidades de promover salud en todas las vertientes de los seres humanos y con ello surge la necesidad de crear en la población el hábito de practicar sistemáticamente algún tipo de ejercicio físico en sus múltiples manifestaciones (Pérez y otros, 2022).

A nivel mundial se ha podido identificar que un 85% de las mujeres en comparación al 78% de los varones no desarrollan actividad física, lo cual ha llegado a originar un estilo de vida monótono afectando su bienestar emocional social y físico. Tener un estilo de vida activo durante la adolescencia tiene beneficios de por vida: mejora el tono muscular y la actividad cardiorrespiratoria, contribuye a la salud de los huesos y el metabolismo ayuda a controlar el peso. Además, la actividad física tiene un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y la socialización (Unidas, 2019).

En el Caribe y Latinoamérica, las tasas medias mundiales son más elevadas, con un 84,3% de ellos que no hacen suficiente ejercicio. De los 146 países analizados, el país mejor país posicionado es Costa Rica, donde el 82% de los adolescentes son inactivos, mientras que, Ecuador se sitúa en la posición 111 con el 86,5% y se cierra la lista con

Venezuela, cuya tasa es la más elevada ocupando el puesto 139, donde el 88,8% de los jóvenes de ese país no hace ejercicio (Paz y otros, 2025).

En el Ecuador existen varias instituciones que aportan al beneficio de la ciudadanía a través de la bailoterapia, ya que hoy en día se ha visto la necesidad de implementar la actividad física en los parques recreativos para generar una vida más activa y sana; sin embargo se ha podido identificar la baja acogida que la misma tiene por parte de los jóvenes, ya que prefieren invertir sus tiempo en otras actividades incluso muchos de ellos no desarrollan actividad física alguna (Calle, 2023).

Debido a que es posible llegar a este tema La bailoterapia y la coordinación rítmica en los jóvenes en el ámbito educativo en el presente estudio se pretende realizar un test para medir la coordinación en los jóvenes de cuarto semestre de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo para fortalecer la buena coordinación como: Actividades físicas variadas: Participar en una amplia gama de actividades físicas, desde deportes hasta danza y juegos al aire libre, puede ayudar a desarrollar diferentes aspectos de la coordinación, incluida la coordinación ojo-mano, la coordinación ojo-pie y la coordinación general del cuerpo.

1.2.1. ¿Formulación del problema?

¿Cómo incide la bailoterapia y actividades relacionadas para mejorar la coordinación rítmica en los jóvenes, teniendo en cuenta sus necesidades, intereses y barreras percibidas?

1.3. Objetivo

1.3.1. General

Determinar la incidencia de la bailoterapia y la coordinación rítmica en los jóvenes de cuarto semestre de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte UNACH.

1.3.2. Específicos

- Evaluar el pre y pos test de la bioterapia en la coordinación rítmica en los jóvenes de cuarto semestre de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte Unach.
- Desarrollar un programa de ejercicio de bailoterapia en los jóvenes de cuarto

semestre carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte Unach.

- Relacionar los resultados obtenidos en el pretest y el posttest del programa de intervención, mediante la aplicación del Test T40

1.4 Justificación

Actualmente en todo el mundo los jóvenes se desarrollan en una sociedad sedentaria, es por ello por lo que muchos caen en estrés, depresión y otras enfermedades que afectan al humano en estos tiempos. Aunque la mayoría realiza diferentes tipos de actividad física, mantener la calidad de vida a tempranas edades se ha vuelto uno de los mayores desafíos en la actualidad ya que no emplean el tiempo suficiente de 150 a 300 minutos a la semana como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud.

Es por ello que el desarrollo de la presente investigación es de gran importancia debido a que se podrá conocer e identificar los beneficios que poseen la bailoterapia en el desarrollo de la coordinación rítmica en los jóvenes. La práctica de actividad física a través del baile conocida como bailoterapia es una alternativa viable, que gana cada vez más reconocimiento entre los profesionales de diversas esferas por sus beneficios en el estado físico y bienestar de las personas.

Fue factible el desarrollo debido a que se contó con el material bibliográfico necesario para el desarrollo de su investigación de la misma manera se contó con el apoyo de docente y estudiantes para la aplicación de los instrumentos de evaluación. Los beneficiarios directos son los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo y los beneficiarios indirectos fueron la colectividad en general por ser un tema de gran interés.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1.Bailoterapia

La bailo terapia es considerada una terapia de baile que surge ante la necesidad de realizar actividades recreativas, siendo actualmente una medicina alternativa que, gracias a la música, ayuda a generar bienestar y mejorar la condición física de las personas. La misma se caracteriza por ser muy divertida, introduciendo pasos de bailes populares como la salsa, reggaetón, merengue o bachata en el disfrute y desarrollo de las capacidades físicas (Palacios & Collaguazo, 2021).

Por su parte Melendres (2025), atribuye que la bailoterapia es una actividad que combina el ejercicio físico con la danza y la música, mejora la salud física y mental en el adulto mayor. Además, fomenta la motricidad gruesa mediante movimientos adaptados que fortalecen la fuerza, flexibilidad y equilibrio, promoviendo una práctica segura y divertida. La bailoterapia es una técnica que consiste en ejercitarte mientras bailas. Es una mezcla entre el cuerpo y la música, sin un género en particular, porque se usan los ritmos latinos, merengues, salsa, samba y hasta el hip hop y el reguetón.

La práctica de ejercicios físicos combinados con el baile y la música debería ser más recomendada por los médicos. Aunque, como en todo, mejor no abusar. Y, si existe alguna enfermedad, consultar con el especialista. Al fin y al cabo, el baile es una forma más de ejercicio físico y, como tal, requiere una supervisión que incluya la realización de pruebas diagnósticas complementarias y que huya de la práctica de ejercicios vigorosos que superen los niveles aconsejables. Su inclusión debe realizarse en lo que los médicos llaman estilos de vida cardio saludables como un integrante que va a contribuir a mejorar la salud física (Saavedra, 2016).

2.1.1. Historia

(Guzmán, 2012), plantea que la bailoterapia tiene su auge en Europa, ya que se creó por falta de necesidades recreativas, en la actualidad este tipo de recreación es una medicina disyuntiva ya que juntamente con la música se puede formar un estado físico diferente dentro de las personas ya que se puede liberar del estrés y evitar enfermedades crónicas, y la misma se ha ido ampliando en otros países tal como Latinoamérica.

En los distintos países que se lo realiza este tipo de actividad que es muy beneficioso para la salud, se va manifestando la cultura de los países ya que el ser humano tiene una expresión artística a través de sus pasos y se realiza a lo largo de la historia. Durante los años la bailoterapia se ha venido convirtiendo en una modalidad de clase ya que la misma a determinado en orientar dos fines las que son fin terapéutico y un fin preventivo, porque al hablar de terapéutico nos referimos el mejoramiento y fortalecimiento del organismo así evadiendo enfermedades (tena.com.ec, 2023).

Se considera que es una combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se basa en ritmos latinos e ibéricos (Salsa, Merengue, Rumba, Cumbia, Conga, Casino, Chachachá, Mambo, Zamba, Disco, flamenco, Tango, Danza de vientre entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición física. Se mezclan ritmos lentos y rápidos, que le brindan a la actividad una intensidad moderada -alta no llegando a ser agotadora (Saavedra, 2016).

Escuchar la música al organismo le resulta muy estimulante, pues hace aumentar ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento. La música, al actuar sobre el sistema nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejorara la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y convierte las tareas en amenas.

Para el trabajo de la Bailoterapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto. Estos bailes que en ella se realizan nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aerobia. Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

2.1.2. Importancia de la bailoterapia

El realizar ejercicio es importante para la salud por eso es por lo que los profesionales promueven la realización de la bailoterapia por la significación que esta puede llegar a tener en la vida de las personas que desean adquirir un nuevo estilo de vida saludable. Debido a que es una condición en donde se practica por medio de coreografías gracias los distintos ritmos musicales que dan sentido a los pasos y activan la mente, el cuerpo y fortalece el espíritu deportista que cada uno lleva consigo (Sangucho, 2023).

Si bien es cierto que las personas llegan a una edad en donde se les dificulta el realizar diferentes movimientos o seguir coreografías debido a que no están tan activos con los ritmos actuales, por eso se promueve el rescatar la cultura con melodías antiguas para que la población con la que se trabaje escuche y sienta la música a través de su cuerpo.

2.1.3. Características de la bailoterapia

Para Veloz (2024), la bailoterapia, combina elementos de ejercicio físico, arte y terapia para promover el bienestar integral. Aquí están algunas de sus características principales.

- **Variedad de estilo de baile:** La bailoterapia incluye una amplia gama de estilos de baile, como salsa, merengue, bachata, hip-hop, tango, danza contemporánea, y mucho más. Los estilos pueden ser adaptados según las preferencias y habilidades de los participantes.
- **Enfoque en el bienestar integral:** A nivel físico, mejor la condición cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la coordinación. Mentalmente, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima. Emocionalmente, permite la autoexpresión y la liberación emocional.
- **Ambiente social y comunitario:** La bailoterapia fomenta la socialización y la creación de vínculos entre los participantes, creando un espacio donde las personas pueden sentirse parte de un grupo y apoyarse mutuamente.
- **Accesibilidad:** Puede ser practicada por personas de todas las edades y

niveles de condición física, sin necesidad de equipamiento especializado, solo ropa cómoda y, en algunos casos zapatos adecuados para bailar.

- **Estructura de las sesiones:** Las sesiones típicas comienzan con ejercicios de calentamiento para preparar el cuerpo, incluyen secuencias de movimientos coreografiados al ritmo de la música y terminan con ejercicios de estiramiento y relajación.
- **Componentes terapéuticos:** La bailoterapia permite a los participantes expresarse a través del movimiento, fomenta la creatividad y la improvisación, y ayuda a explorar las emociones y mejora el autoconocimiento.
- **Versatilidad en la implementación:** Puede ser practicada de manera individual o en grupos, y llevarse a cabo en gimnasios, centros comunitarios, estudios de danza, al aire libre, e incluso en casa.
- **Utilización de la música:** La música actúa como un estímulo auditivo que mejora la experiencia de baile. Se utiliza una amplia gama de géneros y estilos musicales para mantener la motivación y el interés.
- **Potencial terapéutico:** La bailoterapia puede ser utilizada como complemento en tratamientos de salud mental y física, promoviendo un estilo de vida saludable y equilibrado

2.1.4. Tipos de bailoterapia

Según Sangucho (2023), al referirnos al término bailoterapia hablamos de los diferentes bailes que se puede realizar y a su vez ejercitarse a través de la mezcla de géneros musicales y con ello la gente disfruta por lo que en la actualidad se ha vuelto muy popular entre todas las generaciones. Es por eso por lo que se los puede clasificar de tres maneras:

Bailes Dinámicos: Nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, estos hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular, resistencia aerobia Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones. Se los realiza para expresar el lenguaje corporal

acompañados de diversos movimientos dinámicos y coordinados empezando desde la cabeza hasta los pies y tomando conciencia del ritmo musical y los diferentes pasos. Entre los ritmos más usados están el merengue, salsa, banda, mambo, cumbia, reguetón, etc (Sangucho, 2023).

Bailes Posturales: La característica fundamental de estos bailes le permite al joven adoptar una correcta postura, desarrollar todos los músculos de la cadena posterior. Nos ayuda a corregir problemas de postura ya que al ejercer los movimientos durante el baile las personas van mejorando de manera correcta (Sangucho, 2023)..

Bailes de Relajación: Garantiza el descenso de las pulsaciones y la relajación de los músculos. Implica eliminar todas las tensiones musculares que se tienen por medio de la relajación y la música en esta ocasión se puede usar música instrumental con la ayuda de movimientos lentos para que las personas sientan la música y logren despejar su mente de las preocupaciones (Sangucho, 2023)..

2.1.5. Beneficios de la Bailoterapia

(Natural, 2020) Cuando realizamos bailoterapia tenemos múltiples beneficios entre ellos tenemos efectos físicos y psíquicos que mencionaremos a continuación:

Efectos Físicos

- El cuerpo se hace más ágil y dinámico a la misma vez.
 - Resistencia aeróbica.
 - Mejora la coordinación de movimientos que desee realizar.
 - Beneficia a perder el peso del cuerpo.
 - Aumenta la capacidad de oxígeno dentro de los pulmones.

Efectos Psíquicos

- Mejora el estado de ánimos de diferentes personas.
- Ayuda en la interacción de varias personas en el día a día.

- Disminuye el estrés, la ansiedad, mediante la bailoterapia refleja emociones.
- Ayuda a personas que puedan cumplir con sus objetivos planteados por los mismos.

También existe beneficios para niños, por ende, lo vamos a detallar los más principales:

- Estimula el desarrollo psicosocial.
- Favorece al desarrollo y crecimientos de los niños.
- Ayuda a la psicomotricidad. - Beneficia a conocerse a sí mismo.
- Ayuda a su condición física.
- Impide la depresión desde temprana edad

2.1.6. La bailoterapia como actividad física y deporte

En diversos países se ha desarrollado el deporte, la educación y recreación física a un ritmo acelerado. La práctica masiva de la actividad física se ha extendido desde las escuelas hasta los centros de trabajo y ya la población comienza a verla como una necesidad, como algo familiar y cotidiano; sin embargo, queda mucho por hacer en este sentido (Cevallos, 2022).

La conducta sedentaria es una manifestación muy común en gran parte de la población y su consecuencia lógica es la obesidad e incremento de las enfermedades cardiovasculares. Las personas aún carecen de la conciencia necesaria para comprender la importancia que tiene el ejercicio físico en la medicina preventiva contemporánea. No somos perfectos y tenemos nuestras deficiencias, generalmente un cuerpo descansado, quiere seguir descansando, pero en la medida que seamos capaces de crear conciencia del asunto, nuestra voluntad se hará cada vez más tenaz y lograremos incorporarnos a un programa de ejercicios sistemáticos.

La Bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la práctica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad

de los ejercicios. Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal (Cevallos, 2022).

La bailoterapia es una opción saludable y divertida para elevar la calidad de vida de todas las personas que la realizan. Un punto a favor para la Bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos principiantes y avanzados paralelamente. La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la Bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin embargo, bastan un par de clases para disipar este perjuicio que aún se manifiesta en algunas personas (Saavedra, 2016).

La Bailoterapia permite a todo público desarrollar su autoestima, su estado anímico, estabilizar la presión arterial, el sistema inmune se enriquece, se liberan endorfinas, se baja de peso, pero lo más importante es que cualquier persona puede bailar sin mayor esfuerzo tomando solo como fundamento los pasos básicos que le permitirán bailar fácilmente cualquier ritmo y, es ahí donde radica el éxito de esta.

2.1.7. Dificultades en la Bailoterapia

Aunque la bailoterapia puede ser una actividad muy beneficiosa, también puede presentar ciertas dificultades, especialmente para algunos participantes. Aquí hay algunas de las dificultades comunes que pueden surgir en la bailoterapia (López, 2019):

- **Falta de experiencia previa:** Algunos participantes pueden enfrentar dificultades si no tienen experiencia previa en el baile o en actividades físicas similares. Los movimientos coordinados y la sincronización con la música pueden resultar desafiantes para aquellos que no están familiarizados con este tipo de actividad.
- **Limitaciones físicas:** Las personas con limitaciones físicas, lesiones o discapacidades pueden encontrar difícil participar en ciertos movimientos o rutinas de bailoterapia. Es importante que los instructores adapten los ejercicios según las necesidades individuales de los participantes para garantizar que todos

puedan participar de manera segura y cómoda.

- **Falta de confianza:** Algunos participantes pueden sentirse cohibidos o inseguros al participar en actividades grupales como la bailoterapia, especialmente si se sienten avergonzados por su falta de habilidad o coordinación. Es importante crear un ambiente de apoyo y aceptación donde todos se sientan cómodos para participar sin temor al juicio.
- **Complejidad de las coreografías:** Algunas rutinas de bailoterapia pueden ser demasiado complejas para algunos participantes, especialmente para aquellos que son nuevos en la actividad o que tienen dificultades para seguir instrucciones rápidas y coordinar movimientos complejos.
- **Falta de motivación:** Aunque la bailoterapia puede ser divertida y estimulante para muchos, algunos participantes pueden perder la motivación si no encuentran las rutinas interesantes o desafiantes. Es importante variar las rutinas y mantener un ambiente energético y positivo para mantener la motivación de los participantes.
- **Lesiones y fatiga:** Como con cualquier forma de ejercicio físico, existe el riesgo de lesiones y fatiga en la bailoterapia, especialmente si se realizan movimientos repetitivos o intensos sin una adecuada técnica y calentamiento. Es importante enseñar a los participantes a escuchar sus cuerpos y tomar descansos cuando sea necesario para evitar lesiones y agotamiento.

Abordar estas dificultades requiere un enfoque individualizado y sensible por parte de los instructores y líderes de grupo, así como la creación de un ambiente inclusivo y de apoyo donde todos los participantes se sientan bienvenidos y motivados para participar.

2.1.8. Estructura de una clase de Bailoterapia

La estructura de una clase de bailoterapia está dentro del tiempo de 45 minutos 60 minutos (1 hora), y la clase preparada depende del instructor como lo comunica su energía hacia sus alumnos, ya que son de mucha vitalidad para que su clase sea divertida y efectiva (Benenaula, 2013)

- **Componentes**

- ✓ **Calentamiento general**

Dentro del calentamiento general haremos unos ejercicios básicos de estiramientos tanto del tren superior e inferior ya que esto será fundamental para evitar lesiones o desgarros.

- Ejercicios articulares.

- Estiramiento.

- ✓ **Desarrollo de la Clase**

Se enfoca en los pasos de baile y los diferentes tipos de baile que ha preparado el instructor para la clase, comúnmente se utiliza pasos bases para la bailoterapia ya que el público no tiene la misma velocidad que el instructor, y dentro de la clase de bailoterapia se utiliza ritmos latinos, merengue, cumbia, salsa, bachata, mambo, salsa choque, electrónica, etc. Donde cada instructor es dueño de subir o bajar la intensidad de su estilo de baile, pero más está basado con el público que se va a trabajar (Benenaula, 2013).

- ✓ **Vuelta a la calma**

Cuando hablamos vuelta a la calma nos referimos a que esto se va a realizar cuando ya se haya finalizado la clase. Pero también lo podemos fusionar con música esta parte puede ser música relajante, para que tenga una mayor efectividad estos ejercicios de estiramiento, y los jóvenes se encuentre a gusto con la parte final o sino otra alternativa se puede realizar mediante juegos suaves (Benenaula, 2013).

- Ejercicios de relajación combinado con la respiración.

- Estiramiento.

2.2. La coordinación

la coordinación como la capacidad de realizar movimientos de manera eficiente, rápida y ordenada. Por lo tanto, la coordinación es lo que nos permite mover todos los músculos involucrados en una acción de la manera más adaptada posible. El cerebelo es

la principal estructura encargada de la coordinación, aunque la motricidad y el movimiento requieren una gran cantidad de áreas cerebrales frontales (Contero, 2023).

La coordinación es pues, una cadena sucesiva de movimientos ordenados y estructurados que permiten la ejecución técnica de algún deporte o actividad (Álvarez, 2021). La coordinación en educación física tiene que ver con la capacidad del deportista o ejecutante para realizar movimientos ordenados y dirigidos que le permitan la correcta ejecución técnica de un determinado ejercicio o rutina. En educación física, la coordinación se va ejercitando de manera parcial o por etapas que luego podrán ir conectándose hasta lograr una correcta ejecución motriz.

En educación física, la coordinación se refiere a la capacidad de un deportista o ejecutante para realizar movimientos ordenados y dirigidos que le permitan realizar técnicamente un ejercicio o rutina específico. La coordinación se practica en educación física de manera parcial o por etapas, que luego se conectan hasta lograr una ejecución motriz adecuada. Por lo tanto, la coordinación es una serie de movimientos organizados y organizados que posibilitan la práctica técnica de un deporte o actividad

2.3.Coordinación Rítmica

Según Malusin (2022), la coordinación rítmica se fundamenta en una cadena de diferentes segmentos corporales, dependiendo del compás o tempo adecuado. Cuando se habla de tempo se hace referencia a la rápido o lento en el que se va a hacer los movimientos, que va a ir acompañado obviamente con la música determinada.

La coordinación rítmica es la realización de una serie de movimientos de distintos segmentos corporales siguiendo un compás o un tempo marcado. Entendemos por tempo la rapidez o lentitud con que se manifiesta, dentro del tiempo en su acepción más amplia, una secuencia rítmica o musical determinada. La coordinación rítmica es la capacidad de realizar movimientos corporales siguiendo un compás o tempo marcado. Es una capacidad coordinativa compleja que se manifiesta en diversas actividades cotidianas (Rioja y otros, 2020).

La coordinación rítmica es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante la repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un sentido del ritmo (Rioja y otros, 2020).

En educación física van de una manera ecuánime con la coordinación, son obstruidos en ejercicios comunes que lo realizamos en una hora clase de educación física ya sea grupal o individual, en donde todos estos tipos de ejercicios van a ir acompañados con una música de fondo y esta será elegido por el alumno o el docente, y se realiza una coreografía.

2.3.1. Importancia de la coordinación rítmica

La ritmicidad es un factor importante para el desarrollo de la coordinación motriz, que permite realizar los movimientos con una adecuada duración, frecuencia y economizando esfuerzo al cuerpo (Eyzaguirre & Solis, 2022). La coordinación como la función de reaccionar de manera segura y económica frente a las múltiples situaciones sin perder el equilibrio articular ni la igualdad del cuerpo y es, por consiguiente, indispensable para la ejecución de las ocupaciones de la vida cotidiana.

En educación física, la coordinación y el ritmo van de la mano y esto lo vemos en distintos ejercicios, como lo son los distintos tipos de ejercicio grupal, en donde los niños entrenan bajo una música de fondo, logrando una coreografía basada en ejercicios de movimientos corporales.

Por su parte (Rioja y otros, 2020), considera la coordinación permite que los movimientos se realicen de forma más fluida y armoniosa, mientras que el ritmo es el elemento que marca los movimientos y los tiempos. Se pueden utilizar diferentes estrategias y ejercicios para mejorar la coordinación y el ritmo, como escuchar la música con atención, realizar ejercicios de clapping o realizar coreografías con cambios de ritmo. Lo importante es practicar con regularidad y tener paciencia para lograr una mejora constante.

2.3.2. Beneficios de la coordinación rítmica

Se considera a la coordinación física como aquella cualidad física que se desarrolla en educación física y gimnasia rítmica entre sus beneficios están (Pujos, 2022):

- Permite trabajar en conjunto con el ritmo, que es el flujo controlado de los movimientos del cuerpo.
- Favorece al sistema cardiovascular y respiratorio, de la misma manera beneficia la psicomotricidad

- Permite la combinación de elementos de danza, gimnasia y coreografía
- Desarrolla sentidos como la vista y el oído.
- Promueve la percepción y dominio del propio cuerpo (que ayuda por ejemplo a reflexionar y responder preguntas sobre las dificultades y límites que se reconocen en el propio cuerpo para trabajar en la mejora de las acciones motrices y tener presentes aspectos como la seguridad al realizar las tareas.

2.3.3. Tipos De Coordinación Rítmica

Tiene varios tipos de coordinación rítmica que se puede encontrar, pero en esta ocasión nos centraremos en los dos más básicos y útiles que se trabajan en los niños dentro de la clase de educación física.

La coordinación bimanual:

(Gabbard, Priscila, & Tatiana, 2009), menciona que la coordinación bimanual principalmente se efectúa con los dos brazos, donde los movimientos bimanuales constan en la realización de un solo miembro, como es la unificación de acciones que interviene uno o varios miembros.

- **Ejemplos de actividades para la coordinación bimanual:**
 - Sacudir las palmas acompañado de un metrónomo por 10 segundos.
 - Movimientos de flexión y extensión de los dedos índices por 10 segundos.
 - Trazar círculos que se ejecuta con las dos manos por 10 segundos.
 - Tomar una pelota con las dos manos realizando 5 intentos.
 - Abrir y cerrar las manos una y otra.
 - Golpes con los dedos de las dos manos por 10 segundos.

2.3.4. La coordinación de brazos y pies:

Cuando hablamos de la coordinación de brazos y pies nos basamos principalmente que se va a hacer con las extremidades tanto superiores e inferiores (Gabbard, Priscila, & Tatiana, 2009).

Ejemplos de actividades para la coordinación de brazos y pies:

- Nos tocaremos nuestro hombro izquierdo con la mano derecha y así viceversa (10 repeticiones).
- Luego el mismo ejercicio lo empleamos ahora con la variante de tocar nuestra cadera (10 repeticiones).
- Con el pie derecho que estará firme procedemos a elevar nuestra pierna izquierda formando con nuestra rodilla un ángulo de 45 grados (5 repeticiones).
- Con el pie izquierdo que estará firme procedemos a elevar nuestra pierna derecha formando con nuestra rodilla un ángulo de 45 grados (5 repeticiones).

2.3.5. Psicomotricidad

La psicomotricidad es la psicología del movimiento mediante la cual entran en contacto el cuerpo, la mente y las emociones. En épocas pasadas era concebida como el conjunto de ejercicios para corregir alguna dificultad o discapacidad detectada en el individuo. En estos tiempos esa visión ha cambiado y se ha convertido en uno de los puntos importantes en la educación y el desarrollo integral del ser humano; sobre todo en los primeros años de vida (Flores & Sánchez, 2024).

Por su parte Rivas (2018), el concepto de psicomotricidad está sujeto a distintas formas de interpretación y comprensión, dependiendo del contenido que se le asigne y del contexto en que se utilice. En la actualidad tiene un campo muy amplio de actuación (preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico). Queda claro que yo utilizaré el concepto psicomotricidad educativa para referirme al conjunto de teorías y prácticas de la psicomotricidad aplicables en la escuela ordinaria

Las personas desarrollan su psicomotricidad de manera cotidiana, la aplican corriendo, saltando, jugando con diferentes materiales pero en algunas ocasiones el afán de protección, la necesidad de tener controlados o de mantenerlos tranquilos a la vista; a los, niños están imposibilitando este desarrollo; hay factores desde la infancia que imposibilitados a realizar diferentes actividades de psicomotricidad y se sienten con inseguridad y realmente no pueden hacer dichas actividades por temor al fracaso (Flores & Sánchez, 2024).

La psicomotricidad permite el desarrollo integral de la persona porque aborda al individuo como un todo, tomando en cuenta su aspecto físico, afectivo, social, intelectual y motriz; ya que, permite al niño descubrir las distintas partes de su propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento; así también, le permite descubrir por iniciativa la libertad de movimiento que tiene el cuerpo y ayuda a desplazarse en diferentes maneras, permitiéndole desarrollar habilidades y resolver problemas cotidianos en el cual los niños y las niñas deben tener la libertad de tomar decisiones para ser autónomos y que su autoestima fuera adecuada sin sentirse menor que nadie, sobre todo haciéndole entender que cada persona es un mundo diferente.

2.3.6. Tipos de psicomotricidad

Existen diferentes tipos de psicomotricidad entre ellas se encuentran las siguientes (Portero, 2019)

- La psicomotricidad educativa está dirigida a niños y niñas de 1 a 6 años y les ofrece variedad de opciones que favorecen la creación de vínculos, la exploración, la mejora del movimiento, la comunicación, el reconocimiento de las normas, la expresión de las emociones, facilita la capacidad de concentración, comunicación, relación; y, fortalece la autoestima y la autonomía. Estimula la creatividad como medio de expresión y les brinda herramientas para la solución de problemas.
- La psicomotricidad reeducativa es indicada para niños mayores de 3 años con dificultades en el movimiento, de motricidad gruesa o fina, psico afectivas, emocionales y/o sociales, tales como: Enuresis, hiperactividad, trastornos del sueño, alimentación, problemas de integración y aprendizaje escolar, trastornos afectivos, de conducta, de atención, de adaptación a la familia adoptiva, entre otros.

- Por último, la Psicomotricidad terapéutica consiste en un trabajo individual para niños (de todas las edades) y adultos que necesitan una atención especial e individual. Se realiza con personas que presentan: Parálisis cerebral, Autismo, Síndrome Down, distrofia muscular, lesiones cerebrales, etc.

2.3.7. Importancia de la psicomotricidad

La Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses, para lo cual hace referencia a las siguientes áreas (Portero, 2019).

Según Beltrán (2024), la psicomotricidad es gran importancia debido a que implica la interacción entre aspectos físicos y psicológicos, lo cual se manifiesta a través de experiencias y aprendizaje, como señalan. Lo esencial radica en la observación de cómo el cuerpo se comporta y se desenvuelve. Se entiende la psicomotricidad como un proceso de desarrollo evolutivo en los primeros años de vida, en el que se adquieren habilidades y destrezas que contribuyen al bienestar y crecimiento personal. Este proceso es continuo y sistemático, orientado hacia la madurez.

2.3.8. Áreas de la psicomotricidad

El desarrollo psicomotriz es una manifestación del movimiento que involucra aspectos cognitivos, afectivos, conativos y el sistema nervioso. En el contexto escolar, las personas exploran y fortalecen estas capacidades, dentro de las áreas de la psicomotricidad están:

- **Motricidad Gruesa**

La motricidad gruesa es la capacidad del cuerpo para coordinar diferentes grupos musculares en la realización de movimientos como caminar, correr o bailar. El desarrollo de estas habilidades motrices varía de una persona a otra y sigue una progresión de la cabeza hacia abajo. Diversos factores, como la carga genética, el entorno estimulante, la madurez del sistema nervioso y el temperamento influyen en este proceso, es fundamental adquirir el conocimiento del esquema corporal, el control del cuerpo y el equilibrio. (Santos y otros, 2020)

Dentro de las subáreas de la motricidad gruesa están:

- ***Dominio Corporal dinámico***

La coordinación motora se refiere a la habilidad para controlar diversas partes del cuerpo de manera sincronizada con el propósito de mover o desplazar objetos. Dentro de esta subárea se abordan aspectos tales como:

- ✓ **Coordinación general:** esta subárea hace referencia al dominio global del cuerpo, es decir, permite a los infantes a ejecutar movimientos generales con las diferentes partes del cuerpo de manera armónica.
- ✓ **Equilibrio:** esta capacidad permite a los/as niños/as conservar el cuerpo en una postura deseada venciendo así la acción de la gravedad para lo cual es necesaria la interiorización del eje corporal, dominio y reflejos desarrollados.
- ✓ **Ritmo:** está integrado por una cadena de pulsaciones y sonidos separados por ciertas pausas que les permite a los infantes la realización de movimientos a partir de un determinado modelo ya dado.
- ✓ **Coordinación viso motriz:** esta subárea permite el dominio de un movimiento ya sea manual o corporal ante un estímulo de tipo visual y responder adecuadamente ante ello.

- ***Dominio Corporal estático***

Se compone de una variedad de actividades motoras que permiten a los niños adquirir una comprensión más profunda de su propio esquema corporal. Algunos de los aspectos relacionados con el control corporal estático incluyen:

- ✓ **Tonicidad:** Refiere al grado de tensión muscular que se requiere para realizar un movimiento.
- ✓ **Autocontrol:** es la capacidad de administrar y suministrar la energía tónica necesaria para poder ejecutar un movimiento.
- ✓ **Respiración:** función vital de tipo mecánica y automática regulada por

centros respiratorios.

- ✓ **Relajación:** esta subárea hace referencia a la disminución voluntaria del tono muscular, ésta puede ser a nivel total o segmentaria.

- **Motricidad fina**

La motricidad fina es el refinamiento de la coordinación motora gruesa y sigue su desarrollo en una etapa posterior debido a la madurez del sistema neurológico. La adquisición del control en las habilidades motoras finas se considera un hito significativo para evaluar el desarrollo de un niño en función de su edad. dentro de las subáreas están:

- ✓ **Coordinación óculo – manual:** La coordinación óculo-manual, también llamada coordinación viso-manual o coordinación ojo-mano, se refiere a la habilidad de usar la mano y la vista de manera simultánea para realizar tareas que involucran objetos u actividades.
- ✓ **Coordinación facial:** Este componente de la motricidad engloba dos habilidades fundamentales. La primera se refiere al control de los músculos, y la segunda se relaciona con nuestra capacidad como seres humanos para comunicarnos y establecer relaciones a través de nuestro cuerpo, en particular mediante gestos faciales, tanto voluntarios como involuntarios.
- ✓ **Coordinación gestual:** Asimismo, la coordinación manual se refiere al empleo de las manos para la expresión. La mayoría de las actividades requieren no solo el control general de la mano, sino también la destreza de cada dedo y su coordinación conjunta.
- ✓ **Coordinación fonética:** Desde los cinco años y durante la etapa escolar, el niño avanzará en su desarrollo lingüístico, mejorando la emisión de sonidos, la vocalización y la pronunciación precisa de palabras.

- **Esquema corporal**

Es el concepto de esquema corporal se refiere a la representación mental o imagen que una persona tiene de su propio cuerpo en reposo o en movimiento, en relación con el espacio y su entorno. Entre las subáreas están

- ✓ **Conocimiento de las partes del cuerpo:** implica la concientización de cada parte del cuerpo de acuerdo con su función corporal propia y en los demás.
- ✓ **Eje Corporal:** refiere al hecho de comprender la organización corporal a través de una distribución proporcionada referente a un eje vertical que divide al cuerpo en dos partes iguales.
- ✓ **Lateralización:** esta subárea presenta una base de tipo neurológico con dominio manual de acuerdo el hemisferio predominante, afectando así el sentido contrapuesto.

2.3.9. El desarrollo psicomotricidad en los jóvenes

La psicomotricidad terapéutica facilita un espacio de expresión verbal y corporal a los adolescentes. Permite que se les escuche y les guíe. A través de la psicomotricidad, los adolescentes descubren bloqueos que les crean conflictos y les ayuda a expresarlos y a resolverlos. Encuentran respuestas a sus inquietudes y les orienta en vivencias que no se atreven a hablar con otras personas. En definitiva, les crea un espacio de confianza para representar y observar cómo vive y cómo quiere vivir.

La terapia psicomotriz, como hace en cada etapa de la vida, descubre la cavidad creadora de cada persona y les pone en el camino de la autonomía y la independencia.

2.3.10. Beneficios de la psicomotricidad

La psicomotricidad favorece el desarrollo corporal, mental y emocional. En los primeros años de vida, la psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye en el desarrollo intelectual, afectivo y social del individuo favoreciendo la relación con su entorno y teniendo en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses (Guitierrez, 2021).

En el ámbito corporal, el ejercicio físico siempre va a favorecer todas las capacidades del individuo, ya que estimula la circulación y la respiración, por lo que las células se nutren más, fortalece los huesos, tonifica los músculos y está demostrado que produce sustancias que evitan la depresión. A nivel motor, permitirá dominar el movimiento corporal.

En el ámbito mental, un buen control motor permite explorar el mundo, proporcionando experiencias concretas sobre las que irá construyendo el conocimiento, tanto de sí mismo como del mundo que le rodea. A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad. En el ámbito emocional, la psicomotricidad permite ganar autonomía, lo que favorece la adaptación social

En el ámbito emocional, la psicomotricidad permite ganar autonomía, lo que favorece la adaptación social. Entonces (Guitierrez, 2021):

- Sirve como un canalizador, ya que el individuo puede descargar su impulsividad sin culpabilidad. Esta descarga será determinante para el equilibrio afectivo.
- Facilita la adquisición del esquema corporal, permite que la toma de conciencia y percepción del propio cuerpo.
- Favorece el control del cuerpo, a través de la psicomotricidad se aprende a dominar y adaptar el movimiento corporal.
- Ayuda a afirmar la lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación, ubicación en tiempo y espacio.
- Estimula la percepción y discriminación de las cualidades de los objetos, así como la exploración de los diferentes usos que se les puede dar.
- Introduce nociones espaciales como arriba-abajo, a un lado-al otro lado, delante detrás, cerca-lejos y otros más, a partir del propio cuerpo.
- Refuerza nociones básicas de color, tamaño, forma y cantidad a través de la experiencia directa con los elementos del entorno.
- Reafirma el autoconcepto y autoestima.

2.3.11. Elementos de la psicomotricidad

Los elementos fundamentales para una correcta elaboración del esquema corporal son: el control tónico, el control postural, el control respiratorio, la estructuración espaciotemporal y la organización perceptiva.

- **El tono**

Para realizar cualquier movimiento o acción corporal es necesario que algunos músculos alcancen un determinado grado de tensión y otros se inhiban o relajen. La ejecución de un acto motor de tipo voluntario implica el control del tono de los músculos, control que tiene su base en las primeras experiencias sensomotoras del niño. El tono muscular necesario para realizar cualquier movimiento está sometido y regulado por el sistema nervioso.

- **El control postural**

El control postural es uno de los elementos fundamentales del esquema corporal y reposa sobre las experiencias sensomotoras del niño. Un inadecuado control postural trae consigo la pérdida de la conciencia de la movilidad de algunos segmentos corporales, lo cual afecta la correcta construcción del esquema corporal. Por otra parte, cuanto más defectuoso es este control, más energía y atención harían falta en perjuicio de otros aspectos. El desarrollo del control postural se logrará a través de actividades tanto estáticas como dinámicas, y en diversos planos de altura, de forma que obliguen al niño a mantenerse en equilibrio desde muchas altitudes y puntos de apoyo distintos.

- **El control respiratorio**

La respiración normal se encuentra regulada por el auto reflejo pulmonar y por los centros respiratorios bulbares, que adaptan de una manera automática la respiración a las necesidades de cada momento. No obstante, la respiración también se encuentra sometida a influencias corticales, que son de dos tipos: conscientes e inconscientes.

La estructuración espacial La noción del espacio no es una noción simple, sino una noción que se elabora y diversifica progresivamente en el transcurso del desarrollo psicomotor y del niño. La estructuración espacial presenta las siguientes características: Es en principio, la diferenciación del yo corporal con respecto al mundo exterior. Después

y en el interior de ese espacio interno se va estableciendo un esquema corporal cada vez más diferenciado.

La estructuración temporal La organización del tiempo es otra de las bases fundamentales del desarrollo psicomotor. El tiempo está al principio íntimamente ligado al espacio; es la duración que separa dos percepciones espaciales sucesivas. Por lo tanto, la noción del tiempo debe seguir la misma evolución que la noción del espacio, pasando sucesivamente desde el tiempo gestual a la 'elación corporal entre el yo y el objeto y, más tarde, a la relación de objeto a objeto.

La organización perceptiva En la educación de la percepción, los elementos fundamentales a desarrollar por el niño son los colores, sonido, volumen, peso, longitud, formas, alturas y la percepción de las cantidades, por cuanto constituyen las nociones básicas y previas a todos los aprendizajes escolares, tales como lectura, escritura, y cálculo y los fundamentos sobre las que se va a construir el pensamiento lógico. La percepción del niño pequeño se caracteriza por ser inexacta, confusa y errónea, debido al predominio de los procesos de excitación y generalización amplia e imprecisa. Por consiguiente, la labor educativa fundamental a este respecto consistirá en el entrenamiento sucesivo de los procesos de inhibición y de diferenciación.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación

La investigación se lleva a cabo mediante un enfoque cuantitativo, para evaluar mejoras en la coordinación rítmica de los jóvenes tras un programa de bailoterapia. La metodología adoptada es de carácter descriptivo, centrándose en la observación del comportamiento de los estudiantes en relación con la variable dependiente (bailoterapia). El objetivo es registrar datos cuantitativos que demuestren los efectos causados por la variable independiente. (coordinación rítmica)

3.2. Tipo de investigación

La investigación se clasifica como cuasi experimental porque, se manipula una sola variable se basa en la recolección de datos antes y después de la intervención utilizando un diseño del pre y pos test. Este tipo de investigación permite medir los efectos del programa de ejercicios en la bailoterapia y coordinación rítmica en los estudiantes. Aunque no se compara con un grupo externo el cambio en los resultados antes y después de la intervención permite evaluar el impacto directo de la misma.

3.3. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Técnica: Test T40

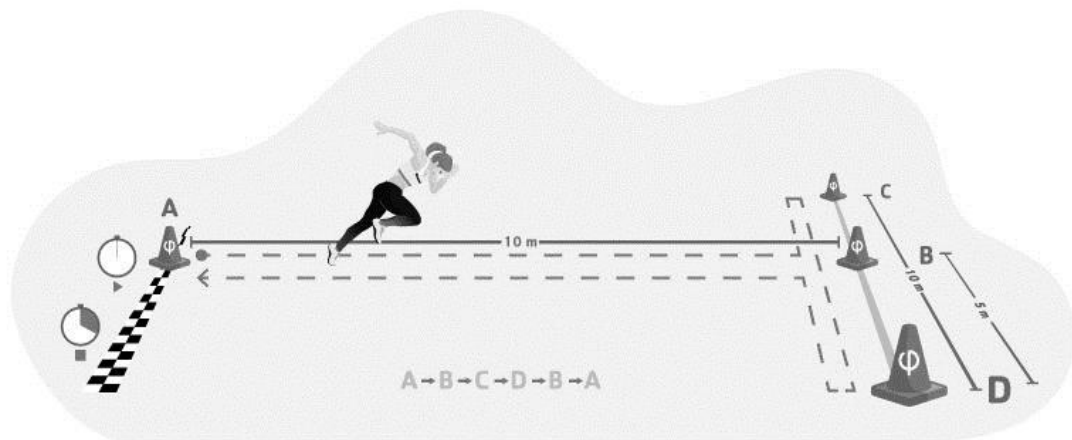
Instrumento:

El Test T40 es una prueba utilizada para evaluar la coordinación rítmica y la capacidad de sincronización motriz con estímulos auditivos o visuales. Se emplea especialmente en el ámbito de la actividad física y el deporte para medir el nivel de coordinación en personas de diferentes edades, incluidos jóvenes y deportistas.

Las dimensiones del recorrido a evaluar son: una T de 10 metros hacia el fondo, con 5 metros hacia los lados, marcados debidamente con conos o señales claramente identificables. Test T40 validada por la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE) como principal autor (Medrano Gómez, 2015).

Gráfico 1.

Test T40



Fuente: Zamorano C. (2024). Tomado de: <https://fisicalcoach.com/wiki-test/t-test/>

Tabla 1.

Tabla de baremos

Niveles	Mínimo	Máximo
Muy bajo	11.92	14.06
Bajo	15.06	16.2
Regular	17.2	18.35
Alto	19.35	20.49
Muy alto	22.63	22.63

Fuente: Validada por la Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE) como principal autor (Medrano Gómez, 2015).

3.4. Población y muestra

Población

El presente trabajo de investigación tomo como población a 306 estudiantes matriculados legalmente, de la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Muestra

Para la muestra se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia teniendo un total de 22 estudiantes del cuarto semestre, de la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Tabla 2.

Muestra de Estudio

	Mujeres	Hombres	Total
Porcentajes de alumnos	13,64%	86,36%	100%
Total de estudiantes	3	19	22

Fuente: Elaboración propia

Se solicitó el permiso correspondiente a la Dirección de Carrera, y con ello me acerqué a la Msc. Martha Guerrero, tutora del cuarto semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la UNACH, para entregar la solicitud y comenzar con la recolección de datos. Tras la aprobación de la solicitud, se dio inicio a la intervención, la cual tuvo una duración de 12 semanas, desde el 8 de octubre hasta el 23 de diciembre de 2024.

Proceso de datos

Para la recolección y organización de datos, se utilizó Microsoft Excel 365 como herramienta principal. Esta hoja de cálculo permitió estructurar bases de datos, lo que facilitó la sistematización de los resultados obtenidos en las pruebas aplicadas, tanto en el pre test como en el pos test. Además, se realizaron sumas y cálculos de promedios para evaluar individualmente los resultados del test T40. Asimismo, mediante la creación de gráficos y diagramas sectoriales, se visualizó la distribución de las categorías de resultados, lo que facilitó su interpretación y análisis.

Por otro lado, se utilizó SPSS versión 26.0, una herramienta clave para el análisis estadístico avanzado. Con este software, se realizaron pruebas de normalidad para evaluar la distribución de los datos y se aplicó la prueba T de Student para muestras emparejadas, comparando los resultados del pre test y pos test antes y después de la intervención basada

en la coordinación rítmica. La interfaz intuitiva de SPSS facilitó el ingreso, procesamiento y análisis de los datos, generando resultados confiables que respaldaron las conclusiones de la investigación.

La combinación de Excel 365 y SPSS 26.0 fue fundamental para garantizar la precisión, validez y confiabilidad en la interpretación de los datos. Mientras que Excel permitió organizar la información y representarla gráficamente, SPSS proporcionó herramientas para un análisis estadístico detallado. Gracias a esta integración, se obtuvieron resultados claros y concluyentes sobre la coordinación rítmica en los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la UNACH.

Capítulo IV

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.2 Niveles de valoración en la coordinación rítmica pre intervención

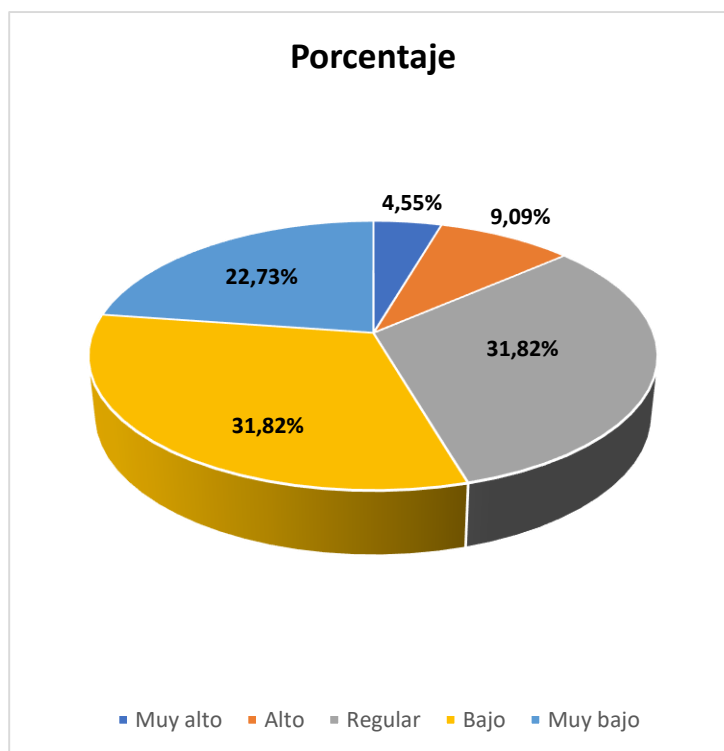


Gráfico 1.

Fuente: Elaboración propia.

En el Gráfico 1, muestra los niveles de valoración en la coordinación rítmica pre intervención, se pueden observar la siguiente interpretación de resultados:

El 63.64% de los estudiantes se encuentra en niveles Regular y Bajo, mientras que el 22.72% está en Muy bajo, reflejando una tendencia hacia valores bajos. Solo el 13.64% alcanza niveles Altos o Muy altos, indicando poca representación en los niveles superiores. Esta distribución refleja que la mayoría de los estudiantes (86.36%) se encuentra en niveles medios o bajos, mientras que solo el 13.64% alcanza niveles altos, lo que podría indicar la necesidad de estrategias para mejorar la situación general del grupo.

Resultados de la valoración del Test del nivel de coordinación rítmica posterior a la aplicación en estudiantes del cuarto semestre universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad física y el Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo.

4.3. Niveles de valoración en la coordinación rítmica post intervención

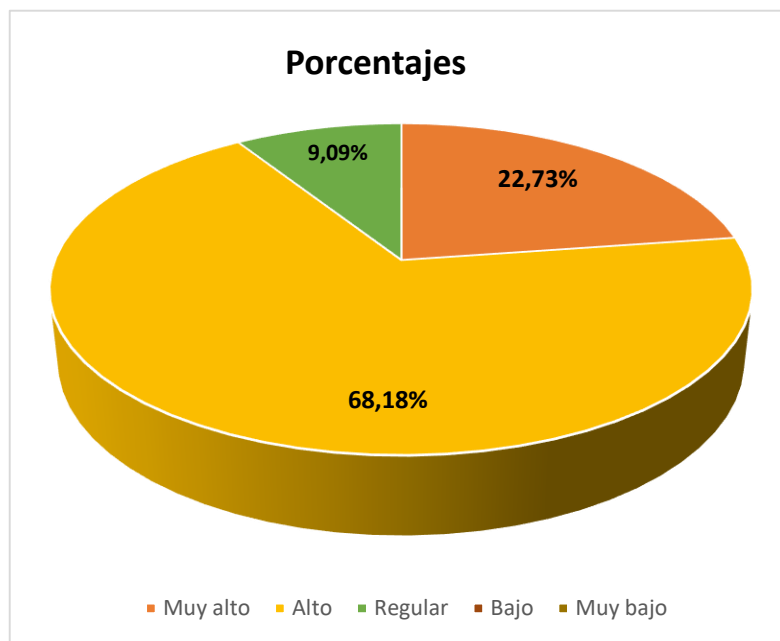


Gráfico 2.

Fuente: Elaboración propia

En el Gráfico 2, que muestra los niveles de valoración en la coordinación rítmica post intervención, se pueden observar la siguiente interpretación de resultados:

La mayoría de los estudiantes se encuentra en niveles Alto (68.18%) y Muy alto (22.73%), sumando un 90.91% en rangos elevados. Solo 2 estudiantes (9.09%) están en nivel Regular, y no hay presencia en Bajo o Muy bajo (0%). Los datos reflejan que casi todos los estudiantes (90.91%) presentan valores altos, mientras que solo una minoría (9.09%) está en un nivel intermedio, sin casos en niveles bajos. Esto indica un desempeño general positivo.

Prueba de normalidad

Tabla 1.

Prueba de normalidad Grupo Experimental.

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre Coordinación	0,111	22	0,200*	0,942	22	0,216
Post Coordinación	0,142	22	0,200*	0,958	22	0,445
*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.						
a. Corrección de significación de Lilliefors						

Fuente: Elaboración Propia

Este análisis verifica si los datos cumplen con los criterios para aplicar una estadística paramétrica o no paramétrica, determinando así la prueba adecuada para comparar dos grupos de muestras relacionadas.

A través de una prueba de normalidad realizada a datos correspondientes a los resultados obtenidos antes y después de la intervención, se ha obtenido un valor para $p=0,216 > 0,05$ por lo cual se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir los datos tienen una distribución normal por lo cual se aplicará una estadística paramétrica.

Verificación de hipótesis de estudio

Tabla 2.

Prueba T de Student Pre-Post intervención.

Prueba de muestras emparejadas							
Diferencias emparejadas							
Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
			Inferior	Superior			
Pre Test - Post Test 2,0000	0,37707	0,08039	-2,2000	-1,8000	-20,00	21	0,000

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla 2 podemos observar que al analizar los datos sobre la prueba T de Student para muestras emparejadas los valores en la prueba. $p = 0.000 < 0,05$ confirma que la mejora no es producto del azar, sino que la intervención tuvo un impacto real, podemos decir que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza nula, el programa de baloterapia si influyó en la coordinación de los estudiantes del cuarto semestre universitarios.

Discusión

Por medio de la aplicación del test T40 los resultados de este estudio indican una mejora significativa en el desempeño de los participantes tras la intervención, lo que coincide con hallazgos previos en la investigación.

La información obtenida posee relación con la investigación de, Estudio de Pérez (2020) encontró que, tras 8 semanas de entrenamiento, los participantes redujeron su tiempo en pruebas similares en 1.8 a 2.3 unidades, valores comparables a los encontrados en este estudio (-2.0000 unidades). El p-valor (0.000) confirma que la diferencia entre Pre y Post Test no es producto del azar. De la misma manera como el de Martínez (2019) encontraron valores de t entre -15 y -22, similares al $t = -20.0$ obtenido en este estudio, lo que refuerza la validez del resultado.

El test T40 se aplicó a estudiantes universitarios de cuarto semestre durante una intervención de 12 semanas. A diferencia del estudio de Conteron (2023), que trabajó con niños de Educación General Básica Media y tuvo una duración de 8 semanas.

CAPITULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La evaluación pre y post test de la intervención mostró mejoras en el nivel de coordinación rítmica de los estudiantes de cuarto semestre, las cuales fueron determinadas mediante una ficha de evaluación de coordinación rítmica.
- La implementación de un plan de actividad de bailoterapia basado en ejercicios de coordinación rítmica en estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte resultó ser efectiva y se llevó a cabo con éxito.
- Los ejercicios de bailoterapia demostraron efectos positivos en la mejora de la coordinación rítmica de los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte.

5.2. Recomendaciones

- Se sugiere practicar bailoterapia al menos 3 a 4 veces por semana para mejorar la coordinación motriz y mantener un estilo de vida activo y saludable.
- Exponer a los jóvenes a diferentes géneros musicales (salsa, merengue, hip-hop, zumba, etc.) permite desarrollar una mejor adaptación rítmica y ampliar su capacidad de coordinación.
- Antes y después de cada sesión, es importante incluir ejercicios de calentamiento y estiramiento para prevenir lesiones y mejorar la flexibilidad.

CAPITULO VI. PROPUESTA

Tema

LA BAILOTERAPIA EN LA COORDINACIÓN RÍTMICA EN LOS JÓVENES.

Objetivo General

Desarrollar e implementar un programa de bailoterapia para mejorar la coordinación rítmica en los jóvenes de cuarto semestre de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la UNACH.

Justificación

Esta propuesta es importante porque la bailoterapia es una actividad que combina el movimiento corporal con la música, promoviendo la coordinación rítmica a través de secuencias de pasos y patrones de movimiento sincronizados. Su práctica es fundamental para el desarrollo motriz de los jóvenes, ya que fortalece la capacidad de ajustar los movimientos al ritmo, mejorando la precisión, la fluidez y el control corporal.

Desde un enfoque fisiológico y neuromuscular, la coordinación rítmica depende de la interacción entre el sistema nervioso y el aparato locomotor. La bailoterapia estimula esta conexión mediante la repetición de movimientos rítmicos, lo que ayuda a mejorar la agilidad, el equilibrio y la sincronización de los gestos motores.

Planificaciones

PLANIFICACIÓN SEMANA 1			
DÍA: Lunes, Martes			
FECHA: 15-10-2024 Octubre			
OBJETIVO: Socializar con los estudiantes de 4 semestre de PAFYD sobre el test que se les aplicara con su debido consentimiento			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Socialización del Tema	10.min	Presentación del tema de la intervención
PRINCIPAL	Movimiento articular Calentamiento General Calentamiento Específico	30.minu	Realizar el respectivo test T40
FINAL	Agradecimiento	10 min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 2			
DÍA: Lunes, Martes			
FECHA: 21-22-10-2024 Octubre			
OBJETIVO: participar en los programas de ejercicios de bailoterapia para mejorar la coordinación rítmica.			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	10 min	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase para que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
PRINCIPAL	Marcha en el lugar : consiste en simular el movimiento de caminar, pero sin desplazarse Paso toque sencillo: Desde la posición inicial de parados con las dos piernas unidas, las manos en la cintura, se comienza separando la pierna hacia la derecha y con la izquierda se cierra y viceversa, este movimiento se realiza con una pequeña semiflexión de las mismas. Materiales ✓ Voz de mando ✓ coliseo	$45''$ $3\frac{4}{3}$	Explicativo demostrativo ejercicio
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	5 min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 3			
DÍA: Lunes, Martes			
FECHA: 28-29-10-2024 Octubre			
OBJETIVO:. Lograr la sincronización de los pasos con un mix musical previamente seleccionado.			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	10 min	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
PRINCIPAL	Paso del merengue: básicos Paso toque al frente Paso de salsa: básico Materiales ✓ Coliseo ✓ Parlante ✓ Flas ✓ Música	45'' $4 \frac{4}{3}$	Explicativo demostrativo ejercicio
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	5 min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 4			
DÍA: Lunes, Martes			
FECHA: 4-5-11-2024 Noviembre			
OBJETIVO: Realizar movimientos aeróbicos a través de la bailoterapia para mejorar la coordinación.			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	10 min	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
PRINCIPAL	Mix musical para movimientos aeróbicos enfocados en la mejora de la coordinación. Materiales ✓ Coliseo ✓ Parlante ✓ Flas ✓ Música	45'' $3\frac{4}{3}$	Practico
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	5 min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 5			
DÍA: Lunes, Martes			
FECHA: 11-12-11-2024 Noviembre			
OBJETIVO: Desarrollar la capacidad motriz a través del salto y fortalecer la coordinación del movimiento en la bailoterapia			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	10.min	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
PRINCIPAL	Salto s rítmicos con cambio de dirección. Los participantes se colocan en un espacio amplio. Siguiendo el ritmo de la música, realizan pequeños saltos alternando los pies (tipo skipping). Luego, incorporan cambios de dirección cada 4 u 8 tiempos (de frente, lateral, atrás). Se puede agregar el uso de brazos en sincronización con los movimientos de los pies. Materiales: ✓ Música con ritmo marcado	45" 4 3 $\frac{4}{3}$	Practico
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	5 min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 6			
DÍA: Lunes, Martes			
FECHA: 18-19-11-2024 Noviembre			
OBJETIVO: Mejorar la coordinación rítmica mediante juegos dinámicos con música elegida.			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	10 min	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas
PRINCIPAL	Juego de Palmas Rítmicas 🖐️🎵 Cómo jugar: Acompaña la música con patrones de palmadas (dobles, cruzadas, alternadas). Beneficio: Mejora la sincronización entre manos y ritmo. Nivel avanzado: Agrega desplazamientos o movimientos de pies. Materiales ✓ Coliseo ✓ Vos de mando	45'' $3\frac{4}{3}$	Practico
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	5 min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 7			
DÍA: Lunes, Martes			
FECHA: 25-26-11-2024 Noviembre			
OBJETIVO: Mejorar la coordinación rítmica mediante juegos dinámicos con música elegida.			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	10 min	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
PRINCIPAL	Baila con Señales 🎵 🎶 • Cómo jugar: Cada sonido en la música indica un movimiento (ej. un tambor = giro, un aplauso = salto). • Beneficio: Entrena la reacción rápida y la memoria corporal. Materiales ✓ Coliseo ✓ Vos de mando ✓ Misica	45'' 3 $\frac{4}{3}$	Practico
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	5min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 8	
------------------------	--

DÍA: Lunes, Martes

FECHA: 2-3-12-2024 diciembre

OBJETIVO: lograr fluidez, confianza y expresión en la bailoterapia, integrando todos los elementos trabajados.
--

PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	10.min	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase para que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas
PRINCIPAL	Ejercicios de coordinación avanzada. Secuencias rítmicas con cambios de dirección y velocidad. Movimientos de brazos y piernas combinados con patrones rítmicos complejos. Juego: “Desafío de Ritmo” (imitar y crear secuencias rítmicas en grupo). Juego final (10 min): “Reto de Estilos” Cada grupo elige un género musical y crea una secuencia rítmica. Se intercambian estilos para mejorar la adaptación rítmica.	35” $3\frac{4}{3}$ 10” $3\frac{4}{3}$	Practico
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	5 min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 9			
DÍA: Lunes, Martes			
FECHA: 9-12-2024 diciembre			
OBJETIVO: Fomentar la improvisación, la creatividad y la autonomía en la ejecución de bailoterapia y coordinación rítmica.			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Movilidad articular con música variada. • Ejercicios de respiración y activación rítmica (marcar el ritmo con el cuerpo).	10 min	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
PRINCIPAL	Ejercicios de coordinación y ritmo Secuencias de movimientos con variaciones de velocidad. Juego: “Eco Rítmico” (un estudiante crea un patrón de movimiento y los demás lo imitan).	45” $3\frac{4}{3}$	Practico
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	5.min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 10			
DÍA: Martes			
FECHA: 10-12-2024 diciembre			
OBJETIVO: Fomentar la improvisación, la creatividad y la autonomía en la ejecución de bailoterapia y coordinación rítmica.			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Movilidad articular con música variada. • Ejercicios de respiración y activación rítmica (marcar el ritmo con el cuerpo).	1 min	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas.
PRINCIPAL	• Desplazamientos con diferentes tipos de música (rápida, lenta: • Cambiar de estilo musical cada 30-60 segundos (salsa, merengue, reguetón, hip-hop, etc.).	45'' $3\frac{4}{3}$	Practico
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	5 min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 11			
DÍA: Lunes,			
FECHA: 16-12-2024 Diciembre			
OBJETIVO: Fomentar la improvisación, la creatividad y la autonomía en la ejecución de bailoterapia y coordinación rítmica			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Movilidad articular con música variada. • Ejercicios de respiración y activación rítmica (marcar el ritmo con el cuerpo).	10 min	Poner mucha atención a las indicaciones y estructura de la clase par que se desarrolle de la mejor manera las actividades planeadas
PRINCIPAL	• Adaptar los pasos de bailoterapia a cada ritmo, enfocándose en la fluidez del movimiento y la expresión corporal. • Introducir pausas rítmicas en las que los estudiantes deben reaccionar rápidamente cambiando su movimiento	45'' 3 $\frac{4}{3}$	Practico.
FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento	5.min	

PLANIFICACIÓN SEMANA 12			
DÍA: Lunes, Martes			
FECHA: 17-12-2024 Diciembre			
OBJETIVO: Socializar con los estudiantes de 4 semestre de PAFYD sobre el test que se les aplicara con su debido consentimiento			
PARTES	CONTENIDO	DOSIFICACIÓN	INDICACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Socialización del Tema	10 min	Presentación del tema de la intervención
PRINCIPAL	Movimiento articular Calentamiento general Calentamiento Específico	30 min	Realizar el respectivo test T40
FINAL	Agradecimiento	5 min	

7. BIBLIOGRAFÍA

- Beltrán, J. (2024). *La Psicomotricidad y el Autoestima en estudiantes* . Universidad Técnica de Ambato.
- Benenaula, B. L. (01 de abril de 2013). *tesis*. tesis: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/5119/1/UPS-CT002704.pdf>
- Cevallos, V. A. (2022). Bailoterapia como actividad física y recreativa para mejora la salud del personas. *Ecos de la academica*, 7(16), 1-17.
- Eyzaguirre, E., & Solis, B. (2022). Importancia de ls ritmicidad en la coordinación motriz en tiempos de Covid-19. *Revista educación* , 20(20), 106-112.
- Flores, V., & Sánchez, F. (2024). La psicomotricidad gruesa y su impacto en el desarrollo de la infancia. *Revista de Climatología*, 24(4), 91-99. <https://doi.org/DOI:10.59427/rcli/2024/v24cs.90-99>
- Guitierrez, L. (2021). *La importancia del desarrollo de la psicomotricidad*. Universidad de Valladolid.
- López, N. (2019). *La bailoterapia y su influencia en las capacidades físicas en las amas de casa del Cantón Salitre*. Universidad de Guayaquil.
- Malusin, K. (2022). *La bailoterapia en la coordinacion rítmica*. Universidad Técnica de Ambato.
- Melendres, A. (2025). *La bailoterapia y motricidad gruesa*. Universidad Central del Ecuador.
- Natural, C. (01 de junio de 2020). *cuerpo sano*. curpo sano : <https://conciencianatural.com/bailoterapia/>
- Palacios, C., & Collaguazo, E. (2021). La bailo terapia como herramienta para mantención la condición física. *Revista Científica Caminos de Investigación* , 3(1), 29-38.
- Pérez, M., Báez, Á., & Arévalo, C. (2020). La Bailoterapia: una vía para el fortalecimiento de la condición física y la. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma.*, 9(31), 1-14.

- Portero, N. (2019). *La psicomotricidad y su eincidencia en el desarrollo integral* . Universida Técnica de Ambato.
- Rioja, R., Martínez, A., & Gómez, M. (2020). volución de la Cordinación Rítmica. *Área de Recreación Deportiva*, 4(26), 1-11.
- Rivas, M. (2018). La Psicomotricidad Educativa: un enfoque natural. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 22(2), 199-220.
- Saavedra, R. (2016). *Bailoterapia factor influyente para la coordinación rítmica en lños estudiantes* . Universidad Nacional de Loja.
- Sangucho, C. (2023). *Sistematización de experiencias de la Bailoterapia de actividad física recreativa*. Tecnológico Universitario Pichincha.
- Santos, L., Caicedo, X., & Cadme, M. (2020). *La psicomotricidad y la importancia: en el desarrollo* . Ediciones Mawil. <https://doi.org/https://doi.org/10.26820/978-9942-826-50-3>
- tena.com.ec. (01 de diciebre de 2023). *beneficios-de-la-bailoterapia*. beneficios-de-la-bailoterapia: <https://www.tena.com.ec/academia-tena/beneficios-de-la-bailoterapia-en-el-adulto-mayor-tena/>
- Unidas, N. (21 de Niviembre de 2019). *Noticias ONU*. Noticias ONU: <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711>
- Veloz, J. (2024). *La bailo terapia y su influencia en la autoestima en mujeres*. Universidad Nacional de Chimborazo.

.8 ANEXOS

Anexo 1. oficio de la dirección de carrera



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 07 de octubre del 2024
Oficio No.820-CPAFYD-FCEHT-2024

Magister
Martha Guerrero M.
TUTORA DE CUARTO SEMESTRE
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Presente.-

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de la población y calidad de vida de nuestro país.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorizar y el seguimiento respectivo a mi proyecto de investigación, titulado: **LA BAILOTERAPIA EN LA COORDINACIÓN RÍTMICA EN LOS JOVENES ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE CUARTO SEMESTRE DE LA UNACH**; Proyecto investigativo que tendrá la intervención con los estudiantes del 4to semestre, por el tiempo de mínimo de 12 semanas para el presente periodo académico, de la Señorita **Pisango Tapuy Cinthia Karla**, portadora de la cédula: 1500928211, trabajo que será desarrollado con el acompañamiento del docente Mgs. Fernando Bayas M, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 12 semanas.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,


Unach | PEDAGOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL | ACTIVIDAD FÍSICA
DE CHIMBORAZO | Y DEPORTE
Dirección
Mgs. Susana Paz Viteri
DIRECTOR DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Archivo


FEB 07, 9 de octubre de 2024.

Anexo 2. Certificado



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Yo, Msc. Marta Guerrero M, con CC. 0993429575, Tutora del cuarto semestre de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, tengo a bien:

CERTIFICAR

Que la señorita Cinthia Karla Pisango Tapuy portador de la cédula de identidad 1500928211, estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías en la Universidad Nacional de Chimborazo, realizó la intervención de su proyecto de investigación titulado “ La bailoterapia en la coordinación rítmica con los estudiantes del cuarto semestre de la carrera pedagogía de la actividad física y deporte de la UNACH” desde el 8 de octubre al 23 de diciembre del 2024. Con una muestra de 22 estudiantes correspondiente al cuarto semestre.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad, a la vez que autorizo al portador del presente dar uso que estime conveniente.

Riobamba, 31 de marzo del 2025

Atentamente,

Msc. Marta Guerrero M

Tutora del cuarto semestre de la carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

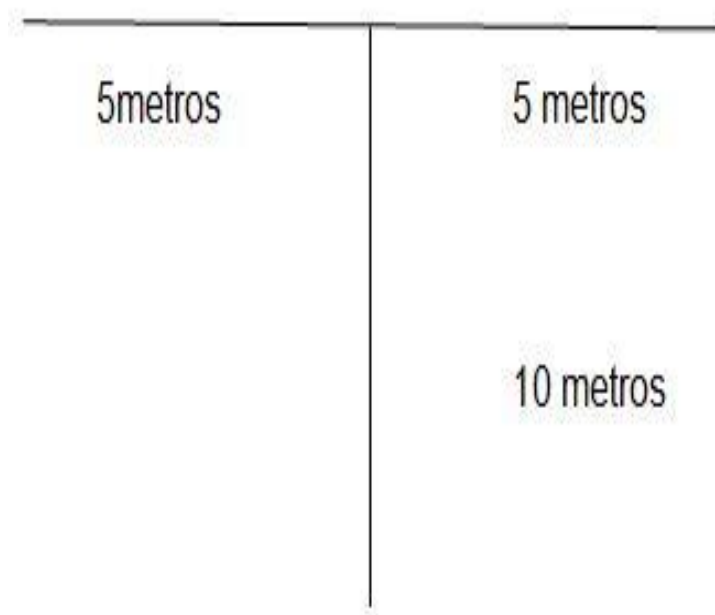
Campus “La Dolorosa”

Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto

Teléfonos (593-3) 3730910 - Ext 2207

Anexo 3. Test T40

- **Instrumentos necesarios:** espacio plano y liso; cuatro conos; cronometro; cinta métrica
- **Condiciones de la prueba:** para evaluar este test se requiere elaborar un recorrido, el cual deberán completar el sujeto en el menor tiempo posible



Las condiciones del recorrido a evaluar son: T de 10 metros hacia el fondo con 5 otros hacia los lados marcados debidamente con conos o señales claramente identificables.

Las personas a evaluar deben completar el recorrido de 40 metros a máxima velocidad.

1. Del punto número 1 se dirige al punto 2 corriendo de frente. En esta topa con la mano el cono.
2. Se dirige al punto 3 de lado sin cruzar las piernas donde topa el cono con la mano correspondiente
3. Se regresa pasando por el punto 2 al otro lado (4) topa el cono
4. Retorna al punto del centro (2) sin cruzar las piernas desplazándose de lado.
5. Y termina recorriendo de espaldas desde el punto 2 hacia el punto numero

El tiempo se considera desde el momento en que se le da al evaluado **la** señal del partido el instante en que retoma el punto nuero 1.

Anexo 4. tabla de baremos

Niveles	Mínimo	Máximo
Muy bajo	11.92	14.06
Bajo	15.06	16.2
Regular	17.2	18.35
Alto	19.35	20.49
Muy alto	22.63	22.63

Anexo 5. Fotográficas

Evidencia 1.



Descripción: Aplicación del Test a los estudiantes en el coliseo de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Evidencia 2.



Descripción: Formación y presentación del tema, calentamiento general y específico con sus respectivos ejercicios y la iniciación de las primeras semanas

Evidencia 3.



Descripción: tanda aeróbica con los estudiantes, libre impacto: marchar en el lugar, paso de toque sencillo, paso de merengue, paso toque al frente, paso de salsa.

Evidencia 4.



Descripción: Realización del pos-test con los estudiantes una vez ya finalizada la intervención

Evidencia 5.



Descripción: Realización del pos-test con los estudiantes una vez ya finalizada la intervención

