



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
“JOSÉ ANTONIO ENCINAS”
TUMBES**

INFORME DE INVESTIGACIÓN APLICADA

**LA ENSEÑANZA DE LA MARINERA COMO IDENTIDAD REGIONAL,
CULTURAL Y SU ESTRATEGIA ANTE EL SEDENTARISMO EN LOS
ESTUDIANTES DEL 6° “B” DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA N° 09 “ZOILA DELGADO DE QUINTANA” DE LA PROVINCIA
DE TUMBES EN EL AÑO 2020.**

PRESENTADO POR:

**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA**

- **PARDO ROSSELLÓ Benjy Jeanfranco**
- **LOPEZ MARTINEZ Jorhdy Wilder Anthony**
- **CHAPOÑAN ZEÑA Cesar Alexander**
- **CIENTFUEGOS GONZALES, Cinthia Catherine.**

**PROFESOR DE HISTORIA Y GEOGRAFÍA:
CAMACHO JARA, Martin Orlando**

**DOCENTE ASESOR: Prof. Manuel CÓRDOVA ARENA
TUMBES – PERÚ**

2 021



**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO
"JOSÉ ANTONIO ENCINAS"
TUMBES**

**LA ENSEÑANZA DE LA MARINERA COMO IDENTIDAD REGIONAL,
CULTURAL Y SU ESTRATEGIA ANTE EL SEDENTARISMO EN LOS
ESTUDIANTES DEL 6° DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°
09 "ZOILA DELGADO DE QUINTANA" DE LA PROVINCIA DE TUMBES EN
EL AÑO 2021.**

JURADO CALIFICADOR

Mag. Armando Alfredo Gonzales Urbina

PRESIDENTE

Mag. Renee Valladares Rivera

SECRETARIO

**Lic. Tania Enith Rioja Fuentes
VOCAL**

DEDICATORIA

A Dios por la vida, la salud, nos dio
fuerzas para seguir adelante y no
desmayar de muchas adversidades, que
se presentaban en la vida. A nuestros
queridos padres por sus vidas de
abnegación y sacrificio, quienes
sembraron en nosotros el espíritu de
lucha y entusiasmo para alcanzar este
anhelo soñado.

Los autores

AGRADECIMIENTO

Primero y antes que nada, dar gracias a Dios por estar conmigo en cada paso que hemos dado, por fortalecer e iluminar nuestra mente y ser una persona de bien.

Agradezco al IESPP “JOSÉ ANTONIO ENCINAS” por darme la oportunidad de realizarme como profesional de la educación y podernos graduar en la mejor especialidad con el apoyo de los profesionales encinianos que nos brindaron la oportunidad de recurrir a sus capacidades y conocimientos científicos, a nuestro docente asesor quien con su experiencia perfeccionó nuestra práctica pedagógica a nuestros padres por su apoyo incondicional.

Los autores

INDICE

I.	PRESENTACIÓN.....	09
II.	DATOS GENERALES.....	10
1.	Título de la Investigación.....	10
2.	Nombre de la Institución.....	10
3.	Beneficiarios (breve descripción) directos e indirectos).....	10
III.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
3.1.	Análisis crítico de la situación problemática (sustentado en datos obtenidos de diversas fuentes (informes, registros, informes de docentes etc.).....	11
3.2.	Enunciado diagnóstico y pregunta de acción.....	12
3.2.1.	Antecedentes.....	12
3.3.	Enunciado Diagnostico.....	15
3.4.	Objetivos.....	18
3.4.1.	Objetivo General.....	18
3.4.2.	Objetivos Específicos.....	18
IV.	REFERENTES CONCEPTUALES Y APORTES DE EXPERIENCIAS INNOVADORAS.....	19
V.	HIPÓTESIS DE ACCIÓN.....	29
5.1.	Hipótesis.....	29
VI.	PROPUESTA INNOVADORA.....	30
	Objetivos.....	30
	Descripción de la propuesta.....	30
VII.	RESULTADOS/ HALLAZGOS.....	88
VIII.	LECCIONES APRENDIDAS.....	97
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	99
	ANEXOS	

RESUMEN

La investigación se realizó en la Institución Educativa N° 009 “ZOILA DELGADO DE QUINTANA” del distrito de Tumbes, en un taller pedagógico en el año 2020. El objetivo principal de la investigación fue aplicar un programa de enseñanza de la marinera, como estrategia ante el sedentarismo, en los estudiantes del 6° de primaria de la Institución Educación “Zoila Delgado de Quintana” de Tumbes en el año 2020.

El estudio responde a una investigación acción, con un enfoque cualitativo y cuantitativo; se aplicó el método inductivo, para ello se aplicó un test sobre el dominio de las capacidades propuestas en las sesiones de enseñanza aprendizaje del área de Educación Física (en base a dimensiones personal y social), a los estudiantes del 6° grado de primaria la población estuvo constituido por 54 alumnos, 19 varones y 35 mujeres.

Los resultados obtenidos mediante el test, revelan que entre el antes y después de la participación en el Taller de Danzas, existe diferencia muy significativa: en el pre test se ubican en el nivel bajo () y en nivel regular (). Mientras que en post test se ubica en alto () y regular ().

En tal sentido, se arribó a la siguiente conclusión: La danza de la marinera es significativa en la identidad cultural en los estudiantes y una gran herramienta para que los estudiantes cambien su estado sedentario por esta actividad que la han hecho con mucho esfuerzo y dedicación.

I. PRESENTACIÓN

Señores miembros del JURADO: se pone a vuestra disposición el presente informe de tesis, denominado LA ENSEÑANZA DE LA MARINERA COMO IDENTIDAD REGIONAL, CULTURAL Y SU ESTRATEGIA ANTE EL SEDENTARISMO EN LOS ESTUDIANTES DEL 6° DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 09 “ZOILA DELGADO DE QUINTANA” DE LA PROVINCIA DE TUMBES EN EL AÑO 2020.

Esta investigación está diseñada según el formato Institucional y en la que hemos planificado la formulación del problema y su objetivo general: Aplicar un programa de enseñanza de la marinera, como estrategia ante el sedentarismo, en los estudiantes del 6° de primaria de la Institución Educación “Zoila Delgado de Quintana” de Tumbes en el año 2020, nuestra metodología fue de una Investigación acción descriptiva la que nos permitió enfocar nuestra hipótesis de acción como: Ejecutar mediante sesiones de aprendizaje la enseñanza de la Marinera como estrategia para vencer el sedentarismo de los estudiantes.

Asimismo dejo a vuestra consideración la calificación para los correctivos y/o sugerencias que crea conveniente, el cual ayudará en nuestro aprendizaje profesional, y finalmente esperando que este trabajo contribuya a enriquecer conocimientos.

Los autores

II. DATOS GENERALES

2.1. Título de la Investigación

La enseñanza de la marinera como identidad regional, cultural y su estrategia ante el sedentarismo en los estudiantes del 6° de primaria de la Institución Educativa N° 09 “ZOILA DELGADO DE QUINTANA” de la provincia de Tumbes en el año 2020.

2.2. Nombre de la Institución

Institución Educativa N° 09 “ZOILA DELGADO DE QUINTANA” de la provincia de Tumbes

2.3. Beneficiarios

Actores directos: Estudiantes del 6° grado de primaria y se encuentran matriculados en dos secciones “A” y “B” en un total de 54 alumnos, 19 varones y 35 mujeres.

Actores indirectos: Padres de familia, director y profesor responsable del área, comprometidos con el proyecto de investigación.

III. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

3.1. Situación problemática (sustentado en datos obtenidos de diversas fuentes (informes, registros, informes de docentes etc.)

El Perú y el mundo está pasando por una crisis sanitaria, que es el coronavirus y su nombre científico es “COVID-19”, este virus prohíbe al ser humano realizar actividades físicas fuera de su hogar y también hace que los estudiantes comiencen a subir de peso por tener una vida sedentaria, ya que no pueden realizar actividades física, lo cual ocasiona problemas de salud.

En los últimos años hemos escuchado que nuestra región no tiene identidad ya que la mayoría de jóvenes estudiantes escucha y baila ritmos y música que importamos del extranjero bailes que en ocasiones no tienen sentido, en sus

movimientos, ni contenido y lo más preocupante, nosotros como promotores de cultura en la especialidad Educación Física hemos observado este problema y nos hemos dedicado a difundir a parte de la danza de la Marinera otras 4 danzas que hoy en día han sido creadas por docentes que, como un aporte a la cultura han creado la danza del Platanero, El Conchero, La retreta Montubia y la Danza de la Pava, solo la danza de la Pava se practica hace muchos años el resto no pasa de 5 años, no tenemos promotores de lo nuestro, nuestras danzas y bailes que identifiquen nuestros pueblos que estamos a puertas del Bicentenario y no puede ser posible que aún nos etiqueten como un pueblo sin identidad.

La educación a distancia que impartimos mediante las redes sociales o web, conlleva a reflexionar y diagnosticar el problema que estamos abordando en nuestra investigación con el fin de implementar y mejorar nuestro estado físico que cuando no realizamos alguna actividad motora adquirimos un sobre peso y problemas de postura, de coordinación motora, desconexión de los movimientos con el ritmo musical, gestos de incomodidad e inexpresivos pero sobre todo de la toma de conciencia de la importancia que tiene la danza o baile en nuestra identidad cultural y como un distractor que nos ayude a salir de la rutina que nos a confinado la pandemia y salir del sedentarismo que hoy en día causa estragos en la salud de los estudiantes.

3.2. Análisis Crítico de la situación problemática

Es probable que en los últimos tiempos las relaciones entre hombres y mujeres hayan variado en nuestra región, y que la importancia ritual de la mujer en la danza de la Marinera no sea la misma que hoy le otorgo como hipótesis; sin embargo, creo que el contenido de la danza se corresponde con lo que postulamos; el estereotipo creado en siglos, convertido en recurso ideológico, adquiere vida propia y se trasciende.

En la ejecución de la marinera norteña, él y ella, son pícaros, ambos son sensuales, ambos son campechanos, ambos son rústicos, ambos son ingenuos

y transparentes. Los temas que se interpretan en las marineras de "tierra adentro" contienen referencias a la fogosidad sexual de los dos, ella contesta de igual a igual, pero él siempre termina la danza de rodillas ante ella.

La imagen del norteño mujeriego y machista creo que corresponde a una etapa muy particular de su historia reciente (inicios de siglo XX), cuando por efectos de la producción de la caña de azúcar el norte adquiere peso en la economía nacional, este periodo exitoso creó, desde las elites económicas e intelectuales, el nuevo estereotipo en el imaginario nacional; no estoy tan seguro que el campesino norteño forme parte de esta conducta, más bien creemos que la familia es un referente principal de sus hombres y mujeres; otro factor importante lo constituye el clima cálido de las tierras norteñas, que según no pocos, es un gran afrodisíaco; y un último factor a considerar es la influencia de la corriente machista latinoamericana que tiene su origen en tierras mexicanas, cuyas películas de los cuarenta del siglo pasado, se encargaron de expandirlo a los países al sur de su lugar de origen.

3.3. Enunciado diagnóstico y pregunta de acción

...Para conseguir este cambio de tratamiento de nuestro movimiento, es imprescindible darse tiempo uno mismo para conocerse, para poder descubrir el propio cuerpo [...] para poder conocer el abanico de movimientos que es posible realizar con las diferentes partes del cuerpo y en las distintas posiciones posibles, y poder sorprenderse [...] comprobar que este abanico se va ampliando. (p.15).

Cuando hablamos de danzas folclóricas estamos tocando una pequeña parte de nuestra identidad cultural pues nuestra cultura, abarca mucho más, así como la música, comidas, bebidas, vestido, costumbres, ritos, leyendas, cuentos, en si todo aquello que nuestra población tiene como herencia un modo o costumbre

de vida, en la educación podríamos referirnos a la formación que recibe nuestra población estudiantil.

Además, el cuerpo humano fue diseñado para moverse y requiere por lo tanto realizar ejercicio físico de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermedades. Numerosos estudios realizados en los últimos años han demostrado que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas. Por otro lado se ha comprobado que el llevar una vida físicamente activa produce grandes beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud.

El presente trabajo de investigación es importante porque responde en gran medida a la enseñanza de la Marinera norteña y una enseñanza virtual que se convierte en todo un reto en el empleo de las técnicas de expresión corporal y la actividad física.

Es importante para usar como estrategias, herramientas prácticas de aplicación sencillas a manera de desplazamientos y juegos y estimular la participación de los alumnos materia de estudio en el proceso enseñanza aprendizaje de la danza de la Marinera, en tal sentido es este grupo nos planteamos la siguiente interrogante:

¿Cómo combatir el sedentarismo a través de la práctica de la danza de la marinera, en momentos de pandemia en los estudiantes del 6° grado de primaria, de la Institución Educativa “Zoila Delgado de Quintana” de Tumbes en el año 2020?

3.4. Objetivos

3.4.1. Objetivo General

Ejecutar un programa de enseñanza de la marinera, como estrategia ante el sedentarismo, en los estudiantes del 6° de primaria de la Institución Educación “Zoila Delgado de Quintana” de Tumbes en el año 2020.

3.4.2. Objetivos Específicos

- Combatir el sedentarismo en momentos de pandemia. A través de un programa de enseñanza de la Marinera, como Aprendizaje Cultural en sesiones de aprendizaje.
- Describir las estrategias de la técnica expresión corporal para la enseñanza de la marinera como danza regional.
- Identificar los movimientos de la danza de la marinera en la práctica del ejercicio físico y poder combatir el sedentarismo.

IV. REFERENTES DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales:

Se encontró una investigación realizada por; Megías C. Isabel. Universitat De València, Servei de Publicacions 2009. Titulada; Optimización en Procesos Cognitivos y su Repercusión en el Aprendizaje de la Danza. VALENCIA, Febrero de 2009.

Tipo de investigación: diseño cuasi- experimental, concretamente un diseño pre-post con grupo control no equivalente.

Descripción de la muestra:

Para llevar a cabo este diseño cuasi-experimental se utilizó una muestra de alumnos de danza, pertenecientes a distintas escuelas de danza de la localidad de Almansa, que se prestaron voluntarios a seguir el programa.

Fueron un total de 68 alumnos, de edades comprendidas entre los 6 y los 10 años, mayoritariamente de entre 7 y 9 años. En la tabla 1 se detalla la frecuencia de alumnos de cada edad, así como el porcentaje que supone.

- ❖ **El objetivo general** de nuestra investigación consiste en mostrar la efectividad del nuestro programa de danza, que recoge aportaciones, tanto de la Psicología de la Educación, como de campos teóricos que plantean la educación a través del movimiento y que creemos facilita el desarrollo cognitivo y el proceso de aprendizaje de la danza.

Objetivos específicos:

- Aumentar la capacidad atencional del alumno y con ello conseguir un mayor nivel de atención ante el desarrollo de una clase de danza.
- Optimizar los procesos perceptivos, relacionados con discriminación de diferencias, orientación espacial, asimilación del esquema corporal y organización de información visual, que a su vez permitan la mejor captación, asimilación y reproducción de movimientos.
- Incrementar la capacidad de memoria a corto y largo plazo de los alumnos, logrando así un mayor recuerdo de los pasos y variaciones de las clases de danza.
- Aumentar la motivación del alumno por las clases de danza, consiguiendo con ello una optimización en el resto de variables cognitivas y por tanto en el aprendizaje de la danza.
- Mejorar el nivel de autoestima del alumno relacionado con su autoconcepto como aprendiz, para que repercuta positivamente en el propio proceso de aprendizaje de la danza, así como en su bienestar.
- Optimizar la capacidad rítmica, que permita acoplar los movimientos al estímulo sonoro.
- Mejorar la ejecución de pasos y variaciones de ballet, tanto a nivel técnico como cualitativo y artístico.

Conclusiones:

- Una primera apreciación respecto al trabajo realizado hace referencia al hecho de que para afrontar la educación de la danza, supone una gran ayuda conocer el cuerpo teórico que existe alrededor de la danza (aunque no sea demasiado) y alrededor de las diferentes corrientes pedagógicas que han afrontado la educación de la danza o de disciplinas relacionadas con el movimiento. Además para una psicóloga y bailarina, como es mi caso, el ir analizando las diferentes especialidades psicológicas, que nos han parecido más relacionadas con este proyecto (psicología educativa, psicología del deporte, psicología cognitiva, neuropsicología), bajo el prisma de la danza, ha supuesto una reflexión

muy productiva. Por ello a continuación, vamos a incluir las conclusiones a las que este campo teórico nos ha hecho llegar.

- En primer lugar hemos podido constatar que la danza cada vez está siendo tenida más en cuenta como parte de la educación, se está procurando que los planes de estudio sigan una coherencia evolutiva y que la pedagogía y la psicología formen parte de los estudios superiores de danza. Pero quizá la formación de los profesionales que se dedican a la pedagogía de la danza académica actualmente, todavía no esté lo suficientemente actualizada en este sentido, al menos en este país.
- Siguiendo nuestra investigación bibliográfica, sin embargo, no hemos encontrado una profundización en los procesos cognitivos del bailarín, como base para su aprendizaje y desarrollo profesional. Por tanto, los muchos avances hechos desde la Psicología, sobre atención, percepción, memoria, procesos ejecutivos,... nos han servido como base a nuestro fin, intentando extrapolarlos al campo concreto de la danza. Y para ello, en cada capítulo se han incluido pautas y orientaciones para lograr optimizar cada uno de esos

Se encontró una investigación realizada por; Lic Emanuel A. Marcelo. (2017) **Titulada:** El sedentarismo en edad escolar: un análisis de los programas, proyectos y diseños curriculares de Educación Física en las escuelas públicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Los objetivos o propósitos a alcanzar desde “Mi escuela saludable” son los siguientes.

“Mediante Mi Escuela Saludable se pretende promover la creación de una nueva cultura de salud para el desarrollo de hábitos saludables a fin de prevenir, revertir y disminuir el avance del sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, ofreciendo mayores oportunidades para alcanzar mejores logros de aprendizaje” (GCABA, 2013).

Se formulan también diferentes objetivos específicos:

- Promover recreos escolares más activos.
- Aumentar los conocimientos de actividad física y nutrición en alumnos de escuelas primarias.
- Impulsar a los niños en la creación de hábitos saludables.
- Capacitar a docentes en temas nutricionales y de actividad física.

Y por último desde “Juégate por el movimiento” de las Supervisiones de Educación Física se establecen dos propósitos:

- Propiciar la adquisición de cuidado y respeto hacia el propio cuerpo, los otros y el medio ambiente, como una de las bases que les permitirán a los alumnos comprender y valorar el cuidado de la salud y mejorar la calidad de vida
- Generar conciencia en niños y adultos del beneficio de la actividad física para la salud.

Conclusiones:

- El análisis realizado sobre los diferentes documentos, como primera medida, desde lo arqueológico y genealógico, nos permitió encontrar esa regularidad, poder captar esos enunciados que engloban a todos los documentos bajo la relación estrecha basada en una ciencia del orden.
- Indagar sobre estos enunciados conformados sobre los conceptos de orden y clasificación nos permitió establecer como idea principal de los documentos analizados, la normalización de los cuerpos por medio de diferentes dispositivos destinados a concientizar hacia un determinado estilo de vida, intervenir para revertir, disminuir y prevenir el sobre peso y la obesidad; conformado por herramientas cuantitativas que basadas en la antropometría, busca la normalización hacia el cuerpo estandarizado.
- El tratamiento del sedentarismo por parte de los discursos analizados se resumiría, en parte, no en la manera de ver el sedentarismo como una problemática basada en la falta de prácticas corporales, sino en la

preocupación por el cuerpo orgánico, por los crecientes índices de cuerpos alejados de la norma y por la búsqueda del método único para remediarlo. La verdadera problemática reside en que, si el tratamiento del sedentarismo se continúa dando sobre entender al cuerpo desde su aspecto puramente orgánico, como ser biológico, y se olvida la historia por la que se está atravesado, no se hace otra cosa que tratar de resolver el problema mediante las mismas ideas, creencias y acciones que lo generan.

Antecedente Nacional:

Se encontró una investigación realizada por; Cruz G. Luis. Arequipa-Perú 2019.

Titulada; Danzas Folclóricas y el desarrollo de la Identidad en los estudiantes del Primer Grado de Secundaria de la Institución Educativa Juan De Dios Valencia – Distrito Velille De Chumbivilcas, 2019.

Tipo de investigación:

Es una investigación de tipo correlacional, que tiene como propósito determinar el grado de relación de las variables de estudio, determinada estadísticamente por medio de coeficientes de correlación (Tamayo y Tamayo, 1999, p. 47).

Objetivo general:

Determinar la influencia de la práctica de la danza folklórica en el desarrollo de la identidad en los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa Juan de Dios Valencia – Distrito de Velille en Chumbivilcas, 2019.

Objetivos Específicos:

- ❖ Identificar el nivel de la identidad cultural en estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa Juan de Dios Valencia – distrito de Velille en Chumbivilcas, 2019.
- ❖ Evaluar el desarrollo de las danzas folklóricas en los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa Juan de Dios Valencia – distrito de Velille en Chumbivilcas, 2019.
- ❖ Establecer el nivel de relación entre la danza folklórica y la identidad en los estudiantes de primer grado de secundaria de la Institución Educativa Juan de Dios Valencia – distrito de Velille en Chumbivilcas, 2019

Conclusiones:

Primero: El cálculo del coeficiente de correlación entre las danzas folklóricas e identidad cultural, el p-valor es 0.000, cuyo valor es menor que el nivel de significancia considerado en la tesis de 0.05; por lo cual se entiende que existe relación entre ambas variables.

Segundo: La identidad cultural de los estudiantes del primer grado de secundaria de la Institución Educativa Juan de Dios Valencia, se identifica que el 37 % se ubica en el nivel proceso, el 33 % en el nivel inicio y el 30% se ubica en el nivel logro. Los resultados indican que el nivel de participación en actividades culturales, dentro del ámbito educativo, se divide relativamente de manera equitativa entre los niveles inicio, logro y proceso.

Antecedente Regional:

Se encontró una investigación realizada por; Santur B. Manita. Tumbes-Perú. (2019).

Titulada, La danza como una forma de comunicación de los niños.

El presente trabajo tiene como objetivos:

Objetivo general:

Comprender la importancia de la danza como medio de comunicación de los niños de educación inicial.

Objetivos Específicos:

1. Entender el papel de los docentes en el proceso de comunicación por medio de la danza.
2. Conocer los antecedentes, marco conceptual y teórico del tema.

Conclusiones:

- **Primera:** La danza es un elemento que favorece el autoconocimiento. Es importante formar seres humanos más conscientes de sí mismos.
- **Segunda:** Los niños que desde temprana edad practican la danza o alguna clase de baile crecen con sentido del equilibrio, ritmo, conciencia de su cuerpo y lo que vale, y desarrollan agilidades mentales y físicas que los ayudan a perfeccionarse en las demás áreas de su vida.

4.2. Referentes Conceptuales

Según, Morella Petrozzi la sociedad patriarcal "nos moldea desde niños y niñas para hacer de los hombres los dominantes y de las mujeres sus subyugadas. La sociedad patriarcal construye dos tipos de seres humanos. Él es agresivo, poderoso, fuerte, activo, inteligente y lógico. Ella es sumisa, delicada, débil, emocional, pasiva e irracional. Esta dicotomía de géneros es usada por la sociedad patriarcal para definir y guiar desde la niñez el comportamiento de los hombres y las mujeres" (Petrozzi, 1996).

La feminista alemana Marianne Wex, citada por Petrozzi, ha registrado los movimientos cotidianos de hombres y mujeres de todas las edades, manifiesta que existe una acentuada oposición del lenguaje corporal:

"...en general las características de las posturas que toman las mujeres son de piernas juntas, pies juntos paralelos apuntando hacia adentro y los brazos pegados al cuerpo. Pareciera que la mujer se

tratara de encoger y hacerse más pequeña y delgada para ocupar menos espacio. Pasa todo lo contrario con las posturas que asume el hombre. Sus posturas son de piernas separadas, pies apuntando hacia afuera y los brazos separados del cuerpo. El hombre usa mucho más espacio que la mujer".

Según Morella Petrozzi la sociedad patriarcal "nos moldea desde niños y niñas para hacer de los hombres los dominantes y de las mujeres sus subyugadas. La sociedad patriarcal construye dos tipos de seres humanos. Él es agresivo, poderoso, fuerte, activo, inteligente y lógico. Ella es sumisa, delicada, débil, emocional, pasiva e irracional. Esta dicotomía de géneros es usada por la sociedad patriarcal para definir y guiar desde la niñez el comportamiento de los hombres y las mujeres" (Petrozzi, 1996).

Un Poco de Historia.

En la década de los cincuenta del siglo pasado, mientras se producían los primeros e importantes flujos migratorios desde los sectores rurales hacia los sectores urbanos, en los poblados próximos a las capitales de los departamentos del norte peruano se organizaban concursos de marinera norteña dentro del conjunto de actividades programadas para la fiesta religiosa del año.

Inspirados en los concursos de marinera norteña organizados en los pueblitos aledaños a Trujillo, el club Libertad que concentraba al grueso y emergente sector burgués de la capital liberteña, dio el visto bueno a la organización del primer concurso regional de marinera a realizarse en sus propias instalaciones. 1960 es el año en el que las esposas de los directivos del club se encargan de materializar sus propuestas.

La convocatoria al concurso es amplia, pero para que los de los sectores populares no se junten con los de alcurnia dividen a los concursantes en dos categorías: marinera de salón y marinera de jarana. Mientras la primera categoría hace referencia directa a gente de gusto refinado, la segunda en

términos más etéreos identifica o clasifica a los sectores populares; por cierto que los participantes son todos adultos.

En estos años iniciales los organizadores del concurso para la categoría de marinera de salón hacen las invitaciones en forma directa a sus pares provinciales y departamentales de todo el país e incluyen todos los gastos pagados, los sectores populares son convocados por el diario y emisoras locales. Es visible la intención de querer potenciar sus alianzas con las diferentes elites económicas del país, al margen de su naturaleza económica, política o social; y para lograrlo utilizan el lenguaje artístico como herramienta de intermediación.

Hago notar que los organizadores del concurso de marinera es el mismo grupo que en aquellos años fundó la banca regional del norte; quiero decir que paralelo al visto bueno para permitir que una expresión cultural de clara extracción popular circule por los salones de la encopetada sociedad trujillana estaba en plena realización un proyecto de corte económico que pretendía darle características nacionales al capital de un sector regional y un proyecto político para acceder al poder dentro del partido político potencialmente más próximo a lograrlo.

El concurso fue un éxito, y los organizadores hasta el día de hoy no se explican cómo lo lograron, a los pocos años las instalaciones del club ya eran muy pequeñas para albergar al cada vez mayor número de concursantes, mientras progresivamente se incrementaban las categorías para seleccionar a los bailarines; primero se eliminaron las categorías por diferenciación económica, luego se implementó la categoría infantil, en la actualidad participan bailarines a partir de los seis años de edad hasta el abuelito más avezado; y el concurso se realiza en las instalaciones del coliseo cerrado Gran Chimú con capacidad para 12,000 espectadores.

Pioneros de la expresión corporal

Fue el director francés Jacques Copeau, quién incluía este término en la formación de actores.

En el siglo XVIII empieza a surgir influencias en la música y el ritmo en las actividades físicas y surge el coreógrafo JG. Noverre, el cual creó el ballet pantomima y trató aspectos como la intervención en el movimiento del alma y el sentimiento.

Luego aparecería F. Desaltre que impulsó los movimientos rítmicos e inspiró la gimnasia moderna. Trabajó en el arte dramático y analizó las formas del equilibrio y los gestos en relación con las emociones del individuo.

Para Desaltre el cuerpo humano se divide en tres partes física, espíritu-emocional y mental.

Rudolf Laban plantea la sistematización para la danza, con el tiempo se ha desarrollado los conceptos y se ha codificado y puede enseñarse con más precisión.

La expresión corporal nace en el mundo del teatro desde 1930.

Introducción a la expresión

Debemos distinguir tipos de expresión corporal:

La cotidiana, cuyas características son un cúmulo de movimientos reflejos, que se va desarrollando según las etapas del ser humano hasta que poco a poco configura los múltiples hábitos y formas de nuestra conducta cotidiana, la cual tiene sus propios códigos de comunicación (actitudes, posturas, gestos y movimientos).

La expresión que ayuda a varias disciplinas artísticas tales corporal es una técnica como el teatro, la pantomima, la danza en todas sus dimensiones y otras formas de expresión artística cuyo contexto sea el cuerpo que habla o

exprese, así como lo manifiesta Matoso (1992 p.63)

“El cuerpo escénico es considerado como una unidad dramática, porque lo escénico y lo corporal se complementan”.

La danza en sus variadas manifestaciones, constituye lenguajes artísticos cuyo vínculo de comunicación son: manifestar un cúmulo de estados emocionales, pensamientos, ideas; expresadas mediante el cuerpo organizado de forma rítmica, espacial, temporal y crónica.

Luego de mucho tiempo en el mundo artístico (teatro, danza moderna y danza contemporánea) la expresión corporal es invitada a formar parte de la educación para que desde la etapa inicial los niños hasta los jóvenes de secundaria puedan aplicarlas.

La expresión corporal pedagógica

Es la referida a los niveles educativos de primaria y secundaria en los cuales el objetivo fundamental es el desarrollo del estudiante, teniendo en cuenta todas las facetas cognitivas, emocionales, afectivas, de personalidad, desarrollo motriz, desarrollo relacional, estéticas y creativas.

Tal como lo señala”. P. Gil & D. Gutiérrez del Campo en la siguiente cita:

“...si el movimiento es una de las manifestaciones que utiliza nuestro cuerpo como medio de expresión, la expresión corporal se fundamentará en el movimiento como un fin dentro de la educación, con el motivo de conseguir un desarrollo armónico de la persona en su integridad, de tal manera que ésta, establecerá una considerable vía de canalización de las aptitudes, de liberación de tensiones y de conciencia de las posibilidades personales, tomando como herramienta el propio cuerpo (p.16).

Nuestro cuerpo está constituido de manera externa de cabeza, tronco y extremidades; e interna por los sistemas: nervioso, muscular, articular, etc.”.

Tal como lo afirma Humphrey D.:

“...El medio de expresión del bailarín es el cuerpo, un material sumamente práctico y tangible, mucho más que las palabras. Ya tiene forma definida y está dotado de un sistema muy complejo de palancas, extremidades, nervios y músculos, así como de una personalidad rica en vida interior.” (p.19).

Y también cuando nos dice lo siguiente:

“El movimiento en su esencia, su principio primordial y su lenguaje. Piensa con los músculos, goza al expresarse con el cuerpo y no con palabras” (p.15).

“...En las escuelas donde se fomenta la educación artística lo que se procura no es la perfección o la creación y ejecución de danzas sensacionales, sino el efecto benéfico que la ejecución que la actividad creativa de baile tiene sobre el alumno”. (p.19).

Seguidamente, presentaré algunas definiciones de expresión corporal de diferentes autores, a fin de conocer los diversos puntos de vista sobre este concepto en el tiempo:

Martha Schinca hace la siguiente definición:

Esta disciplina permite encontrar un lenguaje propio y la profundización del empleo del cuerpo, sin códigos; siendo por si solo un medio de comunicación (p.11).

. P. Gil & D. Gutiérrez del Campo (2005) describen lo siguiente:

Expresión corporal entendida como forma principal de expresión del niño en sus primeros años. El niño de edad temprana, no lo solo se expresa mediante su cuerpo, sino que la información que recibe del adulto es en gran medida corporal por el contacto, la calidad de la voz o la expresión facial”.

[...] Una educación rica en expresión corporal y en valores educativos va a preparar al niño para muchas más cosas que para poder expresarse y captar mensajes a través del lenguaje corporal. La interiorización la conciencia de sí mismo, la aceptación del propio cuerpo y del compañero, etc. Sentará las bases de un individuo crítico y autónomo, capaz de integrarse en la sociedad sin ser tragado y deshumanizado por ella. Ciertamente una de las funciones de la educación infantil es la socialización del niño o facilitar el proceso mediante el cual el niño se convertirá en un adulto de su sociedad (p.15).

La expresión corporal le ayudara a expresarse, conocerse a sí mismo y al otro, así como los adultos conozcamos lo que el niño nos quiere comunicar. Está por lo tanto ampliamente justificada la presencia e importancia otorgada a la expresión corporal en la educación infantil. (p.16).

Rudolf Laban describe lo siguiente:

“La enseñanza de la danza en las escuelas debe suministrar la oportunidad de gozar de este baño refrescante, que es por lo menos tan importante como la propia natación. Así como en esta última, el instructor no se limitará a arrojar al niño al agua, sino que tratará de enseñarle una técnica adecuada, de igual modo el maestro de danza buscará un procedimiento que permita complementar el impulso natural del niño y ampliar su esfera de acción”.

[...] En un principio el niño no imita, sino que reacciona ante los estímulos, de modo que el maestro no deberá pedirle al comienzo que copie, sino guiarlo por medio de sugerencias. Deberá alentarlos para que empleen sus propias ideas y esfuerzos, sin que se los corrija para ajustarlos a las normas de movimiento de los adultos, condicionadas por convención y, por lo tanto, antinaturales. La corrección y el asesoramiento formal vienen después, cuando el niño ha desarrollado su personalidad sin restricciones ni inhibiciones y puede entender y apreciar el significado completo de lo que se le solicita. (p.29).

Laban, al estudiar todos los movimientos posibles que el ser humano puede realizar, reunió en ocho lo que él llamó “acciones básicas del esfuerzo”: presionar, golpear, retroceder, hendir el aire, deslizar, teclear, flotar, sacudir y dar latigazos leves.

Para Mariela Ferreira se define en estos aspectos:

Se pretende que los niños y las niñas, al practicar la danza, aprendan a utilizar destrezas, procedimientos y conceptos para generar conocimientos, habilidades, hábitos y aptitudes que permitan satisfacer sus necesidades y así poder adaptarse al medio satisfactoriamente puesto que los aprendizajes deben ser para toda la vida. (p.09).

Ahón Emilia (2002) comenta lo siguiente:

La didáctica integral para el baile folklórico por pareja está diseñada para ser utilizada por toda persona interesada en la conservación y vigencia de la cultura tradicional artística coreográfica y para ser aplicada en la educación por el arte. [...] El proceso de transmisión de un baile por pareja es un proceso que enriquezca al transmisor y al aprendiz de tal manera que sea un proceso de disfrute, crecimiento y maduración, que beneficia al aprendiz no solo en sus movimientos corporales sino en aspectos afectivos, valorativos, habilidades expresivas y de relación. [...] El individuo que aprende baile folklórico no solo aprende movimiento, pasos, figuras, mensajes, etc., sino que además internaliza a través del trabajo corporal cinético todo universo de valores, creencias, imágenes, sentimientos, desarrollo de habilidades y destrezas, fortaleciendo sus procesos de conciencia corporal, sensibilización, adaptación, integridad, autenticidad, creatividad entre otros, tan valiosos para desarrollar la inteligencia afectiva, cinética, espacial, musical y dar mayor facilidad para el desarrollo de las otras inteligencias (p.4,5).

Elementos de la expresión corporal en el aprendizaje de la marinera norteña

La danza marinera norteña es un baile nacional sumamente alegre, pícaro, de pareja libre mixta, suelta e independiente; la cual se desplaza por un amplio espacio. Ha sido declarada patrimonio cultural, representa en sus movimientos el cortejo y galanteo del varón a la dama – que le coquetea – adornándose con un pañuelo.

Cuerpo

Dado que nos expresamos por medio de nuestro cuerpo debemos aprender a comunicarnos con él, conocer lo que le agrada o desagrada, sus límites de estiramientos, fuerza, peso, todo ello mediante una autoexploración de todas sus partes. Esto lo conseguiremos realizando distintos movimientos de cabeza, tronco y extremidades (superiores e inferiores), niveles de movimientos y calidades de movimientos (suaves, fuertes, rápidos, lentos, simétricos, asimétricos, ondulantes, sostenidos, etc.) de manera espontánea y creativa.

Y en lo referente a la toma de conciencia del cuerpo Schinca nos dice:

La toma de conciencia corporal, en su práctica, es progresiva y lenta. Las experiencias personales son intransferibles y se basan en la vivencia de sensaciones propioceptivas del cuerpo en reposo o en movimiento: contracción muscular, relajación, distensión controlada; vivencia de las articulares, percepción del sistema óseo en las posturas y en el movimiento y su relación con el tono muscular; percepción de éste en lo estático (sensaciones de peso, contacto y apoyos) y en lo dinámico (modulaciones de la tensión muscular y del diseño corporal. (p.19).

En relación con la calidad de movimientos de la marinera norteña, Francisco Iriarte sostiene lo siguiente:

... al bailar la danza podemos tener movimientos espontáneos, vividos, o expresivos; los cuales están supeditados a las leyes biomecánicas del movimiento en cuanto a la estructura corporal y también porque está

referido al estado de ánimo de los bailarines. También son movimientos propios y auténticos que revelan la personalidad de la pareja y el contexto del mensaje (enamoramiento de una pareja y cortejo amoroso a una dama). También se usan movimientos ondulantes con los brazos, giratorios con la mano donde lleva el pañuelo, quebrados con las piernas al desplazarse y zapatear, movimientos centrifugados y sostenidos al realizar sus figuras coreográficas. (p.356 - 357).

Espacio

El cuerpo ocupa un espacio y es el marco donde se dibujan las formas de nuestros movimientos, llenándolos de energía.

Manejo del espacio al bailar marinera norteña

La pareja al bailar desarrolla tres tipos de espacio: personal, al realizar movimientos en su espacio de pañuelo, de todo el cuerpo con los pies juntos al estar frente a frente para iniciar el baile. El espacio parcial, al realizar movimientos de un lado a otro, de derecha a izquierda. El espacio general es aquel en el cual se desarrollan los desplazamientos amplios usando los 4 puntos cardinales al realizar las figuras coreográficas denominadas mudanzas, y los giros con los que se cierran cada figura se denomina vueltas (derecha) contra vueltas (izquierda), estas suelen ser cerradas o abiertas cuando son amplias.

Tiempo

El ritmo de la marinera norteña

El ritmo musical está en 6/8, el acompañamiento puede ser con banda de músicos o guitarras con cajón cuando son cantadas:

El ritmo: El cual está determinado en la banda de músicos por la tarola, y en los conjuntos musicales por el cajón. Los bailarines llevan el ritmo con los pies.

La melodía: Está determinada en la banda de músicos por los instrumentos de vientos de sonido alto y en los conjuntos lo determina la primera guitarra.

Los bailarines marcan la marinera con el pañuelo.

El pulso: En la banda de músicos está determinado por el bombo y la tuba, en los conjuntos lo determina la segunda guitarra. Además, hay que tener en cuenta figuras musicales como las sincopas que son rápidas, los calderones que son lentos o prolongados y los silencios.

Los bailarines deben realizar “marcaciones” que encajen con la música y figuras que incrementen el mensaje del baile.

Terminada las fugas hay una llamada que indica la culminación del tema y debe encajar con la vuelta final.

Al aprender a bailar marinera nuestro cuerpo adopta una postura recta con alineación de la columna, moviendo el brazo que contiene un pañuelo el cual agita rítmicamente con el que se armoniza y complementa el movimiento corporal que representa y ayuda al desenvolvimiento del baile.

Lenguaje corporal en la marinera norteña

El lenguaje verbal está relacionado con la transmisión de información y la comunicación no verbal tiene los siguientes elementos: los gestos, posturas, conducta táctil, ademanes y emociones. (P. Gil D. Gutiérrez, p.23)

En cuanto a la danza, podríamos decir que la pareja ejecutante de marinera norteña realiza en su desplazamiento espacial y coreográfico gestos que involucran una gama de expresiones faciales que van desde la alegría, la picardía, elegancia, complicidad, coquetería y juego. En cuanto al lenguaje del cuerpo diremos que a mayor trabajo corporal podrá tener mayores recursos expresivos que acompañados de los elementos: pañuelos, falda y sombrero habrá un mayor desenvolvimiento, manejo de recursos expresivos y dominio del espacio usando movimientos sostenidos de todo el cuerpo y de los brazos (al mover el pañuelo, falda o sombrero), y también en forma combinada con

sostenido en cabeza, brazos y caderas; y quebrados en los zapateos (caderas, piernas y pies) en forma individual y conjunta.

Expresión corporal en la danza marinera nortea

Está referida al trabajo en sí de la totalidad de elementos que participan en la ejecución del baile: espacio, cuerpo, tiempo, movimientos y lenguaje corporal; que hacen que al integrarse en la ejecución de la danza, ésta se vea: expresiva, sentida, vivida, en toda la interpretación coreográfica; que refleje un goce, un disfrute tanto en los bailarines como en el público observador.

La expresión corporal y las inteligencias múltiples

Todos poseemos una inteligencia que contiene a todas las demás, pero que de acuerdo a nuestros estímulos unas se desarrollan más que otras.

Howard Gardner (1983) postula el concepto cognitivo de “Inteligencias múltiples”, de las cuales 5 de ellas están comprendidas dentro del área del arte:

La inteligencia espacial: Es la capacidad para formar un modelo mental, aquella que se estimula al desplazarse por todo el espacio de baile con los diferentes movimientos en la estructura de la marinera nortea.

La inteligencia musical: Está dada al escuchar la melodía de la danza y poder identificar sus distintas tonalidades, compases, marcaciones, ritmos, sonidos y silencios.

La inteligencia corporal y cinética: Es aquella que está referida al trabajo corporal o construcción con el cuerpo, la que más destacan son los bailarines, atletas, artesanos.

La inteligencia interpersonal: Es aquella que permite leer los deseos e intenciones de los demás, busca la cohesión grupal, la solidaridad, el liderazgo, y organización.

La inteligencia intrapersonal: Las personas que desarrollan esta inteligencia son más comprometidas a servir a la sociedad de forma constructiva.

Estas dos últimas inteligencias se encuentran enquistadas en las relaciones que se evidencia entre los integrantes de los grupos de baile, predominando una socialización basada en la unión, integración y camaradería.

La inteligencia emocional

Propuesta por Goleman (1995), esta tesis defiende el desarrollo de un conjunto de habilidades referidas al autocontrol, la empatía, la motivación, perseverancia y entusiasmo que pueden estar en los genes, pero que también se pueden cultivar en la infancia, desde la escuela; y a lo largo de toda la vida, si utilizamos los métodos más adecuados.

El currículo nacional

El currículo nacional es el documento general de la política educativa de la educación básica que contiene los aprendizajes que los estudiantes logran durante toda su formación básica, en concordancia con los fines y principios de la educación peruana, los objetivos de la educación básica y el Proyecto Educativo Nacional.

Enfoques transversales de la educación

Son la base de la construcción curricular y se articulan con los principios de la Ley General de Educación. Los enfoques transversales orientan en todo momento el trabajo pedagógico e imprimen características a los diversos procesos educativos, incluyendo prácticas y formas de organización que la institución educativa realice.

Aportan concepciones importantes sobre las personas, su relación con los demás, con el entorno y con el espacio común, se traducen en formas específicas de actuar, que constituyen valores y actitudes que tanto estudiantes, maestros y autoridades, deben esforzarse por demostrar en la dinámica diaria de la escuela.

Los enfoques transversales se impregnan en las competencias que busca que los estudiantes desarrollen. Orientan en todo momento el trabajo pedagógico

en el aula e impregnan características a los diversos procesos educativos.

Origen de la danza

La Marinera como nombre nace en el año 1978, al condensarse en ella varios bailes populares de la época denominados zamba, zambacuca, zambacueca, zamacueca, mozamala, resbalosa, baile de tierra, bailecito, baile de pañuelos, chilena y otros más cuyo común denominador era el cortejo y los pañuelos.

La marinera como baile se inicia en el siglo XVIII, pasando por un proceso evolutivo influenciado por diversos cambios políticos y sociales que caracterizó al desarrollo de la época.

En el baile se condensa elementos de la raza negra, española e indígena constituyendo una síntesis armónica que se revela en la belleza del baile.

Mensaje de la danza

La marinera es un baile de pareja mixta libre, cuyo mensaje es el enamoramiento. Se establece una relación entre los bailarines expresado en su coreografía inspirada en el lenguaje del amor y de carácter picaresco.

Contexto cultural, ubicación geográfica y área de difusión

La marinera norteña se desarrolla en los departamentos de Tumbes, Piura, Lambayeque, La Libertad, Cajamarca; cultivándose algunas variantes relacionadas al estilo de baile, vestimenta e instrumentos musicales.

Son conocidos el estilo trujillano, mochero, chiclayano, piurano, etc.

La popularidad de la marinera norteña ha determinado que su difusión se de en todo el país e incluso en el extranjero, la marinera la bailan las personas de todos los estratos sociales; se baila en el seno familiar, en fiestas cívicas, religiosas, eventos culturales, en general en todo evento importante, siendo su ejecución motivo de admiración y realce.

Características regionales

Se va a establecer las características de la Marinera en tres niveles:

A) Nivel nacional:

Se distingue actualmente tres modalidades de marinera: limeña, norteña y serrana.

- **La limeña:** Se caracteriza por ser garbosa, elegante y señorial; exige reglas estrictas en su canto y baile. El acompañamiento tradicional es la guitarra, cajón y palmas; que sirven de marco a los versos cantados con gracia y picardía. Se remata generalmente con una resbalosa y fuga.

- **La norteña:** Es la más artística, bella y alegre en su ejecución, con pasos y figuras en las cuales la pareja hace gala de picardía y donaire. La pareja tiene libertad para ejecutar el baile, es interpretada por conjunto musical o banda de músicos.

- **La serrana:** Su ritmo es más lento, su melodía es cargadamente sentimental y posee una clara influencia del huayno.

B) Características de la marinera norteña

- Baile de pareja mixta.
- Posee libertad coreográfica.
- Sus desplazamientos son amplios en relación a las otras modalidades.
- La pareja demuestra mucha picardía, garbo y salero.
- El vestuario puede incluir implementos que son utilizados en el baile para transmitir su mensaje.
- Se ejecuta dos veces. “No hay primera sin segunda, dijo Doña Facunda”. En ocasiones se menciona que si la pareja no se rinde pasan a una tercera marinera.
- Es interpretada por banda de músicos o conjunto musical.

C) Estructura coreográficas

La marinera tiene en forma genérica las siguientes partes:

Invite o llamado, paseo, espera, primer saludo, segundo saludo, careos, fugas.

En algunas regiones estos nombres pueden variar y a veces las personas que practican utilizan una denominación o terminología propias de estas partes: pasos, figuras y acciones del baile.

D) Podemos resumir las partes de la Marinera de manera más práctica en:

1. Espera

Estas partes pertenecen a la espera, en donde al comenzar los redobles de la música la pareja se coloca enfrentada en un espacio amplio tradicionalmente dividido en dos: el espacio de la dama y del varón. Al integrarse todos los instrumentos en la melodía la pareja se desafía a distancia con pasos laterales de derecha, izquierda (moviendo el pañuelo) para terminar girando en vuelta y contra vuelta antes de avanzar.

Descripción	Movimientos	Expresión
•Invite •Paseo •Espera	Elegancia de movimientos corporales sostenidos y de pañuelo a manera de una invitación, al ir con laterales de derecha a izquierda y vueltas con energía.	Mirada segura de ambos sonrientes, desafiantes y coquetos

2. Desplazamientos

Figuras	Movimientos	Expresión
Espera	Laterales de lado a lado, usando el espacio personal y total, mirando siempre a la pareja y desafiándola coquetamente,	Se usa la expresión de rostro alegre, coqueto y con cierta complicidad.
Saludo simple	finaliza con vueltas derecha e izquierda. Cruce de pareja caminando de ida y vuelta con vuelta a la derecha al llegar al lado contrario.	El cuerpo completo usa movimientos sostenidos al elevar el lado izquierdo de la falda amplia y en la mano derecha el pañuelo.
Medias lunas	Avances con laterales en diagonal hasta llegar al encuentro en la parte central del espacio de baile y girar en pareja hacia la derecha e izquierda, subiendo (derecha) y bajando (izquierda) el pañuelo	Al girar con la pareja, la dama realiza coordinación de brazos al mover el pañuelo y falda y el varón lo mismo, pero con sombrero y pañuelo.
Cruces	Luego del giro en pareja ambos se distancian cruzando al lado contrario con pasos laterales y dando vuelta al llegar al lado contrario.	La expresión de ambos es de entrega al estar al centro y de ensoñación al alejarse.
	Se realiza al volver avanzar con laterales hasta encontrarse al centro para girar en una vuelta completa hacia lado derecho y otra a lado izquierdo.	Los movimientos en esta parte son más galantes por parte del varón, y de desplante por parte de la dama.

Vueltas completas	Al término de esta figura, se bailarón unos compases con paso lateral hasta dar una vuelta con energía y entrar a los zapateos.	
-------------------	---	--

3. Zapateos

Figuras	Movimientos	Expresión
---------	-------------	-----------

1. Hombro con hombro	Estas figuras son de los zapateos: Se inicia colocándose hombro con hombro y girando una media luna y luego retrocede lo avanzado con pasos cepillados, la dama lleva la falda levantada enseñando las pantorrillas.	Figura conjunta con mucha alegría y galantería.
2. Rodeo	En esta figura, el varón gira ampliamente alrededor de la dama con laterales y ella gira en su lugar acompañándolo con cepillado cruzado o punta y taco.	La dama acepta el galanteo y realiza figuras combinado el manejo de falda pañuelo, zapateos,
3. Huida y fuga	Al estar frente a frente, la dama ingresa colocándose a la derecha del varón y mirándolo para que juntos salgan a formar un gran círculo, al terminar la figura la dama deja al varón y vuelve a su lugar enfrenteado y zapateando.	desplazamientos; mostrando agilidad y destreza en el manejo de los elementos.
4. Zapateos finales	Finaliza los últimos compases del baile zapateando con laterales combinado y otros zapateos, y la vuelta final que es triunfal para ambos al centro de la pista de baile.	De igual forma el varón se muestra muy elegante en su desplazar, al galantear y al mover su pañuelo y sombrero.
5. Vuelta final		

Expresión corporal

Es una disciplina cuya forma de comunicación es mediante el movimiento libre y creativo del cuerpo. Parte de lo físico conectando los procesos internos de la persona hacia un lenguaje propio.

Aprendizaje

Proceso mediante el cual se adquieren conocimientos, habilidades y destrezas. Es producto del estudio o de la práctica y ha desarrollado diferentes teorías a

través del tiempo.

V. HIPÓTESIS DE ACCIÓN

La utilización de la Marinera sirve como estrategia didáctica para lograr vencer de manera significativa el sedentarismo en los estudiantes de la Institución Educativa N° 009 “ZOILA DELGADO DE QUINTANA” de la provincia de Tumbes.

VI. PROPUESTA PARA MEJORAR O INNOVAR INNOVADOR LA PRÁCTICA EDUCATIVA EN RELACIÓN A LA SITUACIÓN DESCRITA.

6.1. Título: Como mejorar el estado sedentario en en los estudiantes de la Institución Educativa N° 009 “ZOILA DELGADO DE QUINTANA” de la provincia de Tumbes.

6.2. Objetivos.

6.2.1. Objetivo de Inicio:

Estimular a los estudiantes del 6° grado a la práctica de la marinera y su importancia como actividad física para vencer el sedentarismo.

6.2.2. Objetivo de desarrollo:

Programar y ejecutar sesiones teniendo como propósito el aprendizaje de los diferentes pasos que tiene la marinera.

6.2.3. Objetivo de Cierre:

Evaluar sistemáticamente el desarrollo de las sesiones hasta el logro y dominio de la marinera.

6.3. Descripción de la propuesta

Todos poseemos una inteligencia que contiene a todas las demás, pero que de acuerdo a nuestros estímulos unas se desarrollaran más que otras.

Howard Gardner (1983) postula el concepto cognitivo de “Inteligencias múltiples”, de las cuales 5 de ellas están comprendidas dentro del área del arte y la Educación Física:

La inteligencia espacial: Es la capacidad para formar un modelo mental, aquella que se estimula al desplazarse por todo el espacio de baile con los diferentes movimientos en la estructura de la marinera norteña.

A través de este apartado hacemos la propuesta del trabajo de los diferentes tipos de desplazamiento que tiene el aprendizaje de la marinera.

La inteligencia musical: Está dada al escuchar la melodía de la danza y poder identificar sus distintas tonalidades, compases, marcaciones, ritmos, sonidos y silencios.

Este es uno de los puntos más importantes, quienes posean inteligencia musical aprenden mucho más rápido cualquier danza o baile ya que tiene la facilidad en su práctica a través de su oído o la escucha.

La inteligencia corporal y cinética: Es aquella que está referida al trabajo corporal o construcción con el cuerpo, la que más destacan son los bailarines, atletas, artesanos.

Cada bailarín, atleta o artesano, tienen su propia huella o identidad, tiene algo que los diferencia unos de otros y lo que poseen los hace exquisitos con características propias.

La inteligencia interpersonal: Es aquella que permite leer los deseos e

intenciones de los demás, busca la cohesión grupal, la solidaridad, el liderazgo, y organización.

En este aspecto el bailarín o bailarina trabaja lo interpersonal, la comprensión del baile en pareja según sus características se estimulan el uno al otro.

La inteligencia intrapersonal: Las personas que desarrollan esta inteligencia son más comprometidas a servir a la sociedad de forma constructiva.

Aquí el bailarín o bailarina asume la comprensión de los movimientos en pareja formando una coordinación que concluye en la coreografía del baile.

Estas dos últimas inteligencias se encuentran enquistadas en las relaciones que se evidencia entre los integrantes de los grupos de baile, predominando una socialización basada en la unión, integración y camaradería.

6.4. Los movimientos tradicionales de la danza de la marinera puesta en práctica por los alumnos del 6° grado de la I.E. N° 009 “ZOILA DELGADO DE QUINTANA”.

1 Movimientos tradicionales de la marinera norteña

“Muchos bailarines en épocas de antaño, realizaban este baile con picardía, salerosidad y espontaneidad, notándose una comunicación de pareja al realizar el baile. La dama miraba con ojos insinuantes al varón y este a su vez la enamoraba, asimismo los bailarines se dejaban llevar al ritmo que se tocaba, es decir los movimientos que se ejecutaban se daban de acuerdo a la música. Asimismo los movimientos eran al ras del suelo y ambos mostraban sus habilidades para impresionarse mutuamente” (Cabel y Terrones; 2001). Antiguamente el baile era más espontáneo, el varón acechando a la mujer y ella altiva y coqueta desprecia y lo seduce, había comunicación y química en la pareja y se impresionaban mutuamente.

1.1. Kinesia:

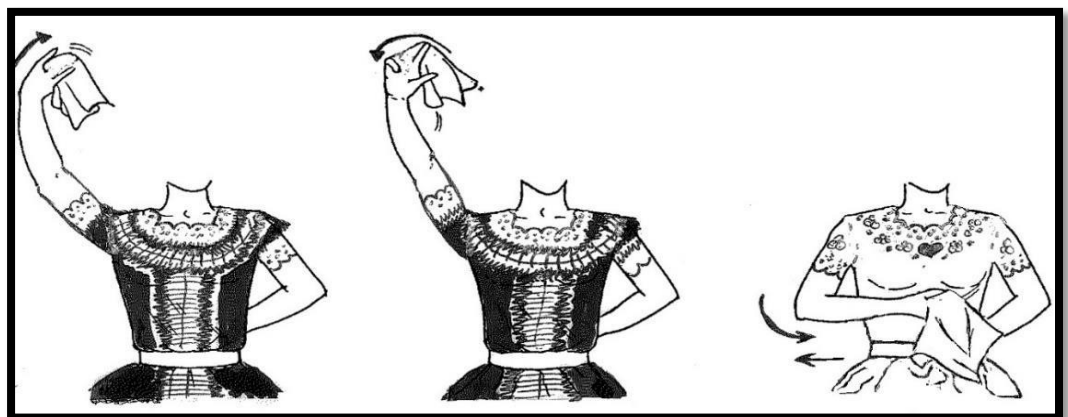
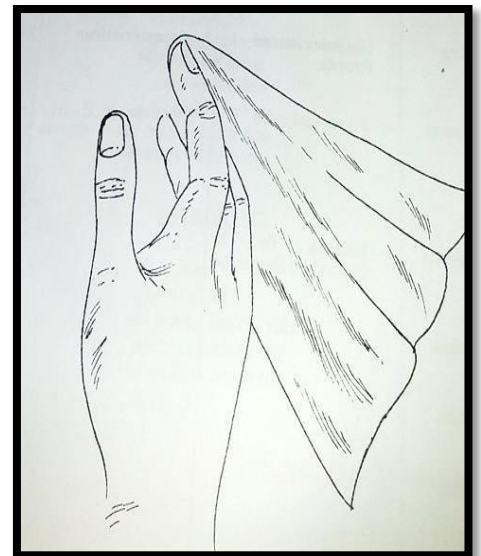
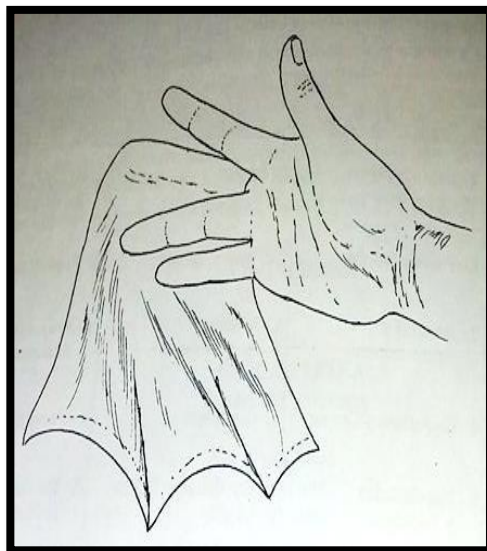
Los movimientos o pasos tradicionales de la Marinera Norteña son los siguientes:

- **Laterales:** Es el paso básico y de desplazamiento. Si el bailarín se traslada hacia la derecha, el pie derecho sale primero marcando el pulso. Si el bailarín se traslada hacia la izquierda, el pie izquierdo sale primero marcando el pulso. Se realiza con la planta del pie que va adelante al suelo y el de atrás casi en punta. (Ver Anexo N° 06 - Cuadro N° 01)
- **Giros libres:** Son desplazamientos con laterales. Cuando es en dirección a la derecha es llamado “vueltas” y a la izquierda llamado “contravuelta”, formando un círculo grande, individualmente. (Ver Anexo N° 06 - Cuadro N° 02)
- **El empalme:** El varón se acerca a la mujer y ella colocándose a su lado, la lleva de “paseo”, con laterales, formando un círculo, sin dejar de mirarse. (Ver Anexo N° 06 - Cuadro N° 03)
- **La media luna:** Los dos a la vez y cada uno por su derecha con cuatro pasos de laterales hacen media luna, giran hasta quedar en el sitio del otro. Cambian de pie y regresan por su mismo sitio con cuatro laterales quedan cada uno en su sitio. Sin dejar de mirarse. (Ver anexo N° 06 - Cuadro N° 04)
- **Zapateo cepillado simple:** Sacando hacia adelante la pierna derecha o izquierda, acaricias con la punta del pie el suelo. Siempre al ras del suelo. (Ver Anexo N° 06 - Cuadro N° 05)
- **Zapateo cepillado cruzado:** El pie izquierdo o derecho pasa por delante de la otra pierna en forma diagonal, acariciando el suelo. Siempre al ras del suelo. (Ver Anexo N° 06 - Cuadro N° 06)
- **Zapateo caballito:** Se coloca el talón del pie derecho a la altura del pie izquierdo luego este se esconde para dar pase al pie izquierdo, repitiéndose de igual manera. Siempre al ras del suelo (Ver Anexo N° 06 - Cuadro N° 07)
- **Zapateo punta y taco:** Estando en posición de firmes, se coloca el talón del pie derecho a la altura de la punta del izquierdo, se levanta el pie izquierdo y al bajar apoya la punta. (Ver Anexo N° 06 - Cuadro N° 08).

- **Zapateo taco taco:** Se golpea doblemente el talón al suelo. (Ver Anexo N° 06 - Cuadro N° 09).

Asimismo, el movimiento de algunas prendas es importante ya que ayudan a transmitir el mensaje adecuado en cada parte de la Marinera Norteña, siendo el pañuelo el más importante:

Movimiento de pañuelo: Se utiliza siempre en la mano derecha, en el dedo medio y sus movimientos se realizan formando un ocho con la muñeca. Transmiten elegancia, la expresión de cada parte coreográfica, marcaciones y cambios musicales. Su movimiento debe ser coordinado en pareja, la mujer lo usa como un instrumento de coquetería y el varón de galanura.



FUENTE: MARINERA BAILE DE PAÑUELOS (Shiozawa; 89; s/a)

1.2. Forma

La Marinera Norteña no tiene una forma o coreografía reglamentada con movimientos consecutivos exactos, pero si presenta una estructura coreográfica con cinco fases, las cuales están relacionadas a las etapas que atraviesa una pareja durante el enamoramiento, desde que se conocen, el cortejo y la aceptación de la mujer a la insistencia del varón. La estructura de la coreografía se desarrolla de la siguiente manera:

➤ **Espera o introducción:**

Es esta fase del cortejo la pareja no se conoce personalmente pero han captado su atención. El varón y la mujer van lanzando miradas, tratan de llamar su atención y se preparan para acercarse. ***“En esta parte se marca en el sitio y guardan una distancia para el espacio que se va a utilizar.” (Shiozawa; s/a).*** La mujer y el varón se ubican frente a frente un poco alejados, luego realizan giros libres en el sitio para terminar realizando una marcación con pañuelo arriba, preparándose para el saludo.



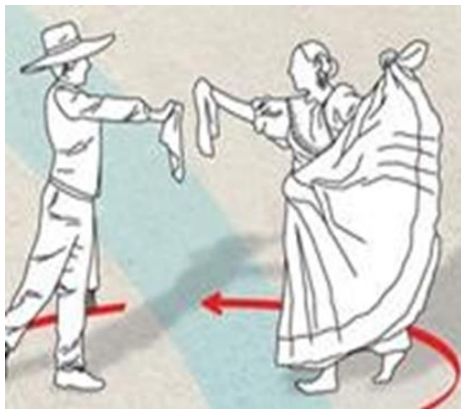
La pareja espera en su posición, separados, la dama siempre con una falda en mano, el varón puesto sombrero y ambos con movimientos suaves de pañuelo.

FUENTE: Imágenes obtenidas de infografía de Marinera Norteña 2013 – 28/03/2017

➤ **Paseo y saludo:**

“Son precisamente saludos. Son actitudes galantes, finas, picaras,

insinuantes por parte del varón y en la dama además de esto son actitudes coquetas y despectivas. Todo depende del espíritu de los bailarines con los gestos del rostro y el movimiento de los pañuelos quieran decir” (Aguilar; 1989) “Se inicia el paseo con la canción cambiando de sitio y al pasar se baja el pañuelo en señal de saludo haciendo una reverencia con el cuerpo, regresando ambos a su sitio original terminando la figura con una vuelta a la derecha” (Shiozawa; s/a). El recorrido mencionado que realiza la pareja, fue apodado posteriormente como “ocho” debido a que el desplazamiento completo forma el número ocho, se realiza con laterales y con giros libres.



La pareja se acerca al centro para saludarse y seguir con su camino formando el ocho, la mujer siempre con una falda en mano, varón con sombrero en mano o puesto y el pañuelo con movimientos suaves.

FUENTE: Imágenes obtenidas de infografía de Marinera Norteña 2013 – 28/03/2017

➤ **Coqueteos o careos:**

Los careos “*son los momentos del baile en que el varón y la dama van conociéndose en sus potencialidades y midiendo sus fuerzas el uno frente al otro, siendo discretos en el primer careo para ser más insinuantes y rumbosos en el segundo. El primer careo es más corto que el segundo, pero durante ambos los bailarines se hacen requiebros, quites y acercamientos o entradas*” (Aguilar; s/a), durante los careos el varón está siempre cortejando, invitando y acechando con elegancia y respeto mientras la mujer con acepta y rechaza con aires de coquetería, picardía y distinción. **“Es cuando la pareja avanza en laterales con el propósito de llegar al centro y realizar los coqueteos y careos entre la pareja” (Shiozawa; s/a).** En esta parte se realizan giros, la media luna y el empalme, siempre con coquetería, el varón intentando “meter

cara” a la mujer y ella rechazándolo



La pareja efectuando el empalme, con pañuelo adornando el rostro del bailarín, mujer con una falda, varón con sombrero en mano y con suave movimiento de pañuelo.

➤ Fuga y zapateo

y careos entre la pareja” (Shiozawa; s/a). En esta parte se realizan giros, la media luna y el empalme, siempre con coquetería, el varón intentando “meter cara” a la mujer y ella rechazándolo.

el zapateo tanto el hombre como la mujer hacen gala de su destreza para con los pies, de los cuales los zapateos tradicionales son el cepillado simple y cruzado, punta y taco, taconeo y caballito en un claro desafío por imponerse a su pareja. El hombre mueve más el pañuelo pudiendo adornarse con el sombrero de paja y la mujer se adorna con ambas manos recogiendo el traje para lucir sus pies” (Shiozawa; s/a).



En la fuga, la pareja revolotea el pañuelo hacia arriba al centro cambiando de posición formando un círculo, la mujer con una o dos faldas en mano y el varón con sombrero en mano.



Ambos bailarines ejecutando el zapateo, mujer con ambas o una falda en mano, varón con sombrero en mano y el movimiento de sombrero con fuerza.

➤ Remate y fase final

Los zapateos van en aumento de intensidad con sus variantes hasta llegar al final” (Aguilar; 1989). Es el momento cumbre del enamoramiento donde la mujer acepta o rechaza absolutamente el cortejo del varón, por ello al término de la primera Marinera el varón debe quedar de pie junto a la dama en señal que no se da por vencido y están dispuestos a continuar, y al final de la segunda Marinera el varón queda arrodillado indicando su rendición ante los encantos de la dama. “Siempre que se trate de que la pareja da inicio a una nueva marinera, deben los bailarines realizar cambio de lugar” (Aguilar; 1989).

“La segunda marinera, al empezar el baile el varón lleva en paseo a la mujer hasta el lugar en que el inicio la Primera, luego bizarra y caballerosamente toma el lugar en que la mujer inicio la primera parte” (Aguilar; 1989). En caso que el varón durante el baile se quede arrodillado, sea por motivo de

cansancio o caballerosidad, la marinera ha terminado declarando triunfadora a la mujer, pero, la mujer se retira durante el baile, se declara triunfador al varón. Además es declarado perdedor él.



Termino de la primera Marinera Norteña, la pareja queda de pie, mujer con una falda en mano, varón con sombrero en mano y pañuelo arriba. Término de la segunda Marinera Norteña, mujer de pie y varón arrodillado, mujer con una falda en mano, varón con sombrero en mano y pañuelo arriba.

Asimismo, los movimientos del cuerpo deben ir acompañados por la expresión facial del bailarín. Una amplia sonrisa combinada con una mirada coqueta y enamoradora son elementos importantes en un bailarín de Marinera Norteña, ya que sin ello sólo serían como robots realizando pasos tradicionales de forma correcta sin transmitir el sentimiento del baile con el rostro.

1.3. Energía

La energía de los movimientos tradicionales en la Marinera Norteña son acompasados, los pasos se realizan al ras del suelo, es decir sin levantar mucho los pies del suelo y sin mucho esfuerzo, ya que los bailarines le dan mayor importancia al mensaje de enamoramiento y coqueteo con la pareja,

además la mujer es modesta con sus movimientos y expresión, mientras los movimientos del varón son más impetuosos. Así mismo la energía es gradual en sus diferentes partes:

- La espera o introducción, pase y saludo y coqueteos o careos: La energía y los desplazamientos son cortos y cadenciosos.
- Fuga o zapateo y remate y fase final: Desde la fuga con el revoloteo del pañuelo hasta el final, la energía de los movimientos son con mayor fuerza, sobretodo en el zapateo del remate y fase final.

1.4. Paralenguaje

El paralenguaje en la Marinera Norteña esta medido por el guapeo, que es un elemento infaltable que acompaña y da vida al baile; “siempre se escuchaba un ¡dale, toma!, ¡de ahí quiero!, ¡voy a ella!, ¡oyo al Cristo!, ¡eso!, ¡vamo’ ahí!, etc” (Burmester y Burmester; 2000) tanto de los bailarines, cantantes y espectadores y de la misma forma se acompaña con aplausos al compás de la música.



FUENTE: Imágenes obtenidas de fotografías de Marinera Norteña 2012 y 2013 –



Término de la segunda Marinera Norteña, mujer de pie y varón arrodillado, mujer con una falda

6.5 Desarrollo de acciones para mejorar la práctica de la Marinera Norteña.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

TEMA: Punta y Taco en la Marinera.

1. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa : “Zoila Delgado De Quintana N° 009”
1.2. Grado y Sección : 6to grado
1.3. Prof. de aula : Marcos García
1.4. Practicante : Benjy Pardo, Cathetine Cienfuegos
Jorhdy López Martínez
1.5. Fecha :
1.6. Área : Educación Física.

2-PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVALUACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALORACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.	Comprende su cuerpo	.• Crea con sus pares una secuencia de movimientos corporales, expresivos y/o rítmicos, de manera programada y estructurada, expresándose de diferentes maneras y con diversos recursos, a través del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas y emociones.	Videos y fotos	Rubrica de desempeños.

COMPETENCIA TRANSVERSAL	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Se desenvuelve en el entorno virtuales generados por las TIC	Interactúa en el entorno virtual.	Consiste en participar con otros en espacios virtuales colaborativos para comunicarse, contribuir u manifestar vínculos según edad e intereses, respetando valores, así como el contexto socio cultural propiciando que sean seguros y coherentes.
ENFOQUES TRANSVERSALES		ACTITUDES Y ACCIONES OBSERVABLES
● Enfoque orientación al bien común ● Enfoque ambiental		● Disposición a reconocer a que, ante situaciones de inicio diferentes, se requieren compensaciones a aquellos con mayores dificultades ● Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles. ● Promover un nuevo estilo de vida con armonía y responsabilidad con el entorno que nos rodea por pandemia (COVI - 19)

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN EN LA SESIÓN?
• PC, laptop, celular

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGOGICOS Y/O DIDACTICOS
Inicio	CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD: • Brindamos la bienvenida a los estudiantes, sugiriendo que el trabajo se realice en un lugar apropiado, que les brinde seguridad. • Recogemos los saberes previos del tema a tratar (el zapateo en la danza de la marinera) • Breve estiramiento para evitar cualquier tipo de lesión o calambres al momento de ejecutar dicha danza.
Desarrollo	Actividad: El zapateo en la marinera <u>PASO A PASO</u> • En la marinera para poder aprender a bailar se necesitan los siguientes Pasos: • Zapateo de: PUNTA Y TACO: Sacamos el pie derecho en punta hacia adelante y luego hacemos taco en el mismo lugar y con el pie izquierdo se aplica la misma ejecución que con el derecho. • Ejecución del mismo procedimiento pero se realizará girando nuestro cuerpo.

	Zapateo de: PUNTAS CRUZADAS  El diagrama muestra dos posiciones de los pies para el zapateo de puntas cruzadas. En la posición de la izquierda, el pie izquierdo está adelantado y el derecho detrás, con las puntas cruzadas. En la posición de la derecha, el pie derecho está adelantado y el izquierdo detrás, también con las puntas cruzadas. Las líneas indican el movimiento de los pies. Debajo de las imágenes, se lee 'ZAPATEO PUNTAS CRUZADAS'.
Cierre	• Asegúrate de que se hidrate y asee después de realizar la actividad. ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad? ¿Les pareció difícil los pasos en esta danza? ¿Pueden sostener el zapateo por largo tiempo?

RUBRICA DE DESEMPEÑOS

CRITERIOS	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Duración y ritmo	Los movimientos se adecuan al ritmo de la música	Algunos movimientos se adecuan al ritmo de la música	Los movimientos no se adecuan al ritmo de la música
Dominio del paso	Los pasos del baile están bien ejecutados	Demuestra dificultad con algunos de los pasos al bailar	Los pasos del baile no están bien ejecutados.
Postura	Utiliza gesto, contacto visual y postura adecuada.	En algunas ocasiones utiliza gesto, contacto visual y postura adecuada.	No utiliza gesto, contacto visual y postura adecuada.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

TEMA: Danza de la marinera

1. DATOS INFORMATIVOS

- 2.1. Institución Educativa : “Zoila Delgado De Quintana N°009”
2.2. Grado y Sección : 6to grado
2.3. Prof. de aula : Marco García
2.4. Practicante : Benjy Pardo Rosselló, Cinthia Cienfuegos
Jorhdy López.

2.5. Fecha :
2.6. Área : Educación Física.

2-PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad	Comprende su cuerpo	• Crea con sus pares una secuencia de movimientos corporales, expresivos y/o rítmicos, de manera programada y estructurada, expresándose de diferentes maneras y con diversos recursos, a través del cuerpo y el movimiento para comunicar ideas y emociones.	Videos y fotos.	Rubrica de desempeños
COMPETENCIA TRANSVERSAL	CAPACIDAD	DESEMPEÑO		
Se desenvuelve en el entorno virtuales	Interactúa en el entorno virtual.	Consiste en participar con otros en espacios virtuales colaborativos para comunicarse, contribuir u manifestar vínculos según edad e intereses, respetando valores, así		

generados por las TIC		como el contexto socio cultural propiciando que sean seguros y coherentes.
Enfoques transversales		Actitudes y acciones observables
● Enfoque orientación al bien común ● Enfoque ambiental		• Disposición a reconocer a que, ante situaciones de inicio diferentes, se requieren compensaciones a aquellos con mayores dificultades • Disposición a apoyar incondicionalmente a personas en situaciones comprometidas o difíciles. • Promover un nuevo estilo de vida con armonía y responsabilidad con el entorno que nos rodea por pandemia (COVID - 19)

3. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN EN LA SESIÓN?
• PC, laptop, celular

MOMENTOS	PROCESOS PEDAGOGICOS Y/O DIDACTICOS
INICIO	Consideraciones de seguridad: • Brindamos la bienvenida a los estudiantes, sugiriendo que el trabajo se realice en un lugar apropiado, que les brinde seguridad. • En el baile o danza siempre es bueno empezar con un breve estiramiento para evitar cualquier tipo de lesión o calambres al momento de ejecutar dicha danza. Propósito de la sesión: Que los estudiantes mediante las practicas aprenderán este paso fundamental en la marinera.
DESARROLLO	Actividad: La marinera <u>Paso a paso</u> • En la marinera para poder aprender a bailar se necesitan los siguientes Pasos: LATERALES.

	• Para poder realizar los laterales: Pie izquierdo adelante y pie derecho atrás y nos vemos al lado derecho, luego realizamos el cambio de pie y avanzamos para el otro lado. • Realizar laterales haciendo diagonales.  
CIERRE	• Asegúrate de que se hidrate y asee después de realizar la actividad. ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad? ¿Les pareció difícil los pasos en esta danza?

RUBRICA DE DESEMPEÑO

CRITERIOS	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
Duración y ritmo	Los movimientos se adecuan al ritmo de la música	Algunos movimientos se adecuan al ritmo de la música	Los movimientos no se adecuan al ritmo de la música
Dominio del paso	Los pasos del baile están bien ejecutados	Demuestra dificultad con algunos de los pasos al bailar	Los pasos del baile no están bien ejecutados.
Postura	Utiliza gesto, contacto visual y postura adecuada.	En algunas ocasiones utiliza gesto, contacto visual y postura adecuada.	No utiliza gesto, contacto visual y postura adecuada.

6.6. Cronograma de Acciones.

Nº	ACTIVIDADES	METAS									
			MAY	AGOSTO		SET - OCT.			NOVIEMBRE		
			SEMANA DE COORDINACIÓN	SESIÓN: 01	SESIÓN: 02	SESIÓN: 03	SESIÓN: 04	SESIÓN: 05	SESIÓN: 06	SESIÓN: 07	SESIÓN: 08
01	Punta y Taco en la Marinera.	Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.									
02	Danza de la Marinera	Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.									
03	La salud física y la mejora del sedentarismo	Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.									

04	La práctica de actividades físicas para el cuidado de nuestra salud (movimientos y ejercicios básicos de la danza de la Marinera)	Participa en actividades físicas en la naturaleza, eventos pre deportivos juegos populares, entre otros, y toma decisiones en favor del grupo, aunque vaya en contra de su interés personal, con un sentido solidario y de cooperación.									
05	Nos preparamos para el Bicentenario del Perú	Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.									
06	Nos movemos para mejorar la salud	Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.									
07	Demuestra ritmo al moverse	Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando									

		coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.									
08	Demuestra su expresión corporal en la práctica de los juegos y la danza.	Participa en actividades físicas en la naturaleza, eventos pre deportivos juegos populares, entre otros, y toma decisiones en favor del grupo, aunque vaya en contra de su interés personal, con un sentido solidario y de cooperación									

6.7. Viabilidad de la propuesta

N°	RECURSOS	DESCRIPCIÓN	COSTO
01	HUMANOS	- Directora de la I.E. 26 Estudiantes y padres de familia. 01 Profesor de práctica. 01 Profesor Tutor - Integrantes del proyecto de investigación.	
02	ECONÓMICOS	- Internet. - Recargas - Plan de telefonía celular. - Papelotes - Plumones	- s/ 100. - s/ 10 - s/ 45 - s/ 50 - s/ 10

		• Impresiones • TOTAL	• s/ 75 - s/ 290.00
03	TIEMPO	• Mayo. • Junio. • Julio. • Octubre. • Noviembre • Diciembre	
04	FACTORES INSTITUCIONALES	• Plataforma virtual (google meet). • Grupo de WhatsApp de la I.E. del sexto grado "B" • Grupo de WhatsApp de los integrantes del grupo de investigación y el docente encargado del área. • Grupo de WhatsApp de I.E.S.P.P "JOSÉ ANTONIO ENCINAS"	

VII. RESULTADOS/ HALLAZGOS

El diseño de un trabajo de investigación con estas características creemos que es de mucha importancia no solo en el aspecto de la salud mental de los estudiantes, sino, en el bagaje de conocimientos que hemos ido adquiriendo de nuestra cultura.

El realizar una investigación en esta modalidad a distancia nos ha permitido durante este proceso, conocimientos en materia de la danza sino, que, se ha puesto en

práctica el dominio de la educación a distancia, vía web y otros mecanismos tecnológicos que nos da la modernidad virtual.

Son pocos los trabajos realizados sobre el tema como lo planificaba el Prof. Verónica E. Cerna Gonzáles como un aprendizaje significativo en su sesión “Aprendemos a bailar Marinera”.

La necesidad de educar para una ciudadanía democrática e intercultural, surge como respuesta a la constatación de que la escuela debe recuperar la función formadora de ciudadanas y ciudadanos. Con este propósito tiene transformarse en un espacio en el que sea posible vivir experiencias reales y significativas para el ejercicio de derechos, el cumplimiento de responsabilidades y la construcción de un sentido de pertenencia a una comunidad donde es posible, deliberar con juicio crítico sobre lo público.

Para Moisés Gerardo CANALES PALOMINO que en el 20016 no plantea que:

A la Unidad Ejecutora de Educación Leoncio Prado, ente regulador de las políticas educativas, desarrollar el Diseño Curricular Local diversificado, en el cual se aborde el tema de la Identidad Cultural de Leoncio Prado, como una asignatura obligatoria, la que debe ser insertada en las horas de libre disponibilidad, en respuesta al creciente proceso de la globalización y el cambio cultural que enfrenta los adolescentes del siglo XXI, la cual debe estar conformada por los seis dimensiones: la historia, la religiosidad popular, la gastronomía, el folclor, la lengua y la naturaleza Leoncio Pradina.

Para Actis, Carolina Alejandra 2017, quien propone en su tesis: Posibles causas del sedentarismo extra escolar en adolescentes. En un artículo del Diario Clarín (1) la médica Norma Piazza, vocal del Comité de nuestro tema de investigación, el hecho de que los chicos no realicen actividades físicas fuera del reducido horario deportivo escolar lleva consigo distintos puntos de preocupación para muchos profesionales.

En un artículo del Diario Clarín (1) la médica Norma Piazza, vocal del Comité de Nutrición de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) (2006) dijo: "Ya estamos

ante una situación de la obesidad como epidemia en la niñez y adolescencia". Asegura que no se trata de hacer dietas, sino de que los chicos puedan recuperar la capacidad del juego, de la actividad física

Los documentos implicados en el análisis de esta tesis, como los programas y proyectos implementados en el marco de aquello que la OMS denomina "la epidemia del siglo XXI" (2016), se han transformado en modernos dispositivos en pos de combatir al sedentarismo. Estos programas y proyectos se fueron armando y acrecentando en diferentes escuelas desde mediados del 2009 hasta la fecha, contando en su realización con algunos institutos y empresas del orden privado, como también con ciertas propuestas desde organismos estatales. El más destacado de estos programas de orden privado es el realizado por la compañía Coca-Cola® junto con la Fundación Educacional (ONG especializadas en temas de nutrición y actividad física) para dictar las capacitaciones, desarrollar los contenidos y evaluar los resultados.

La idea principal del programa denominado "Dale Juguemos" es transformarse en una herramienta promotora de cambios positivos en los hábitos infantiles y para eso busca promover recreos escolares más activos, aumentar los conocimientos en actividad física y nutrición en los alumnos de escuelas primarias, impulsar a los niños hacia la creación de hábitos saludables y concientizar a la sociedad sobre la importancia de una dieta balanceada y de estilos de vida saludables, como también capacitar a los docentes en conocimientos de nutrición y de actividad física. El programa se fundamenta principalmente sobre tres estudios: - Políticas de promoción de la actividad física y deportiva. Opciones para los niveles Provincial y Municipal. CIPPEC - COCA-COLA. - Estudios sobre los efectos de la estimulación física extracurricular en niños bonaerenses de 9 a 12 años.

Club de Amigos y COCA-COLA. - Patrones de actividad física en niños de 11 a 12 años de escuelas de Buenos Aires. CESNI Argentina. Estos estudios además de conformar las bases teóricas para la elaboración de "Dale Juguemos", se convierten también en documentos centrales para la conformación de otros programas y

proyectos que luego mencionaremos. Es decir, cuando mencionamos al proyecto de Coca-Cola como el más destacado del orden privado, tiene que ver con la influencia del mismo en la elaboración de los otros programas y proyectos.

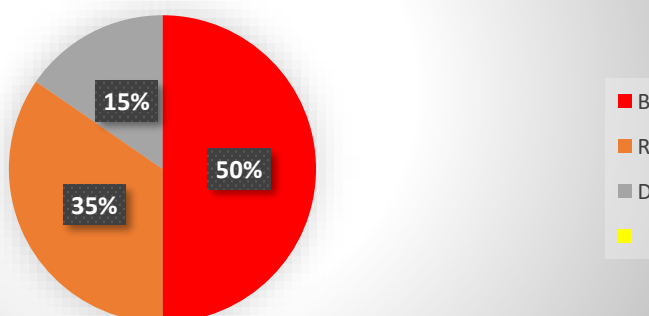
7.1. Presentación y análisis de los resultados

1° SESIÓN (EXPRESIÓN CORPORAL- CUERPO)

Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.

B	R	D	TOTAL
13	9	4	26
50%	35%	15%	100%

Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdica



INTERPRETACIÓN

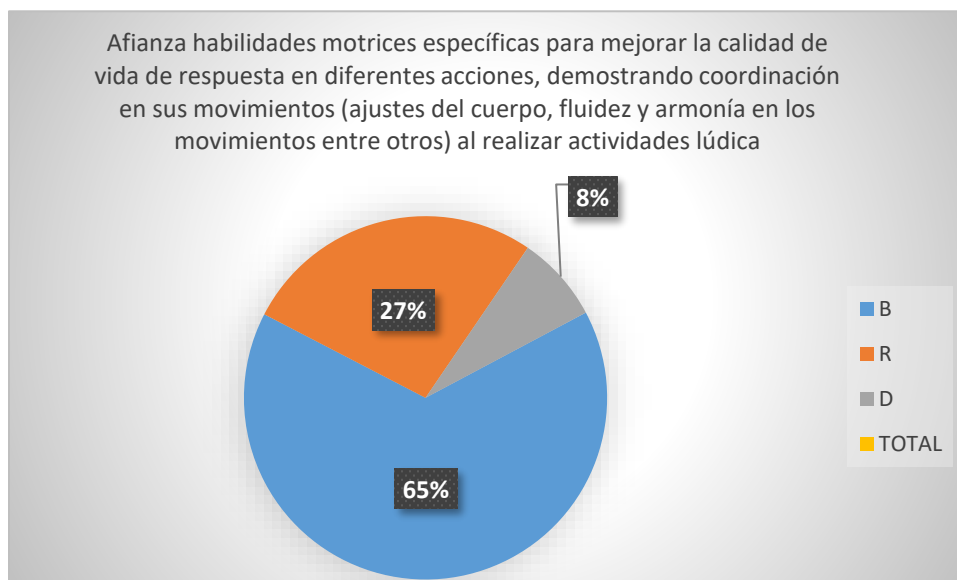
Del gráfico se puede demostrar que los estudiantes en un 50% lograron el dominio corporal en los movimientos de la danza de la marinera, mientras que el 35% lo lograron regularmente y el 15% fue deficiente aplicando técnicas de

expresión corporal en el aprendizaje de la marinera nortea.

2° SESIÓN (COMPRENDE SU CUERPO)

Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.

B	R	D	TOTAL
17	7	2	26
65%	27%	8%	100%



INTERPRETACIÓN

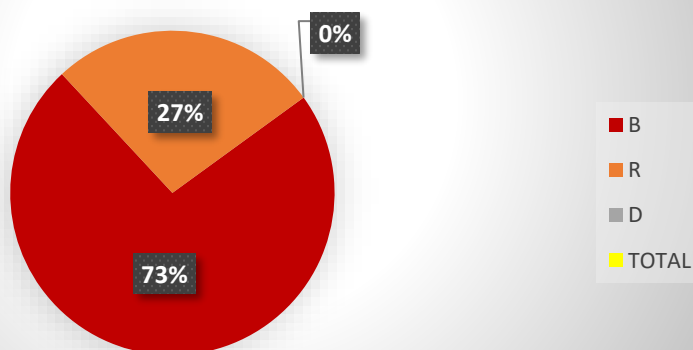
Del gráfico se puede demostrar que los estudiantes bailando, toman en cuenta en un 65% que aplicando técnicas de expresión corporal en el aprendizaje de la marinera norteña, los estudiantes mejoraran su lenguaje corporal, sus capacidades expresivas, el 27% lo realizó de forma regular mientras que el 8% tuvo deficiencia en su ejecución.

3° SESIÓN (PASOS Y COMPUESTOS)

Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.

B	R	D	TOTAL
19	7	0	26
73%	27%	0	100%

Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdica



INTERPRETACIÓN

Los estudiantes que aprenden los pasos básicos de la marinera norteña, diversidad de movimientos en piernas y pies, para facilitar su aprendizaje lograron en un 73% hacerlo de forma correcta, mientras, que un 27% lo realizó de manera regular, esto dentro del proceso enseñanza aprendizaje de la Marinera Norteña.

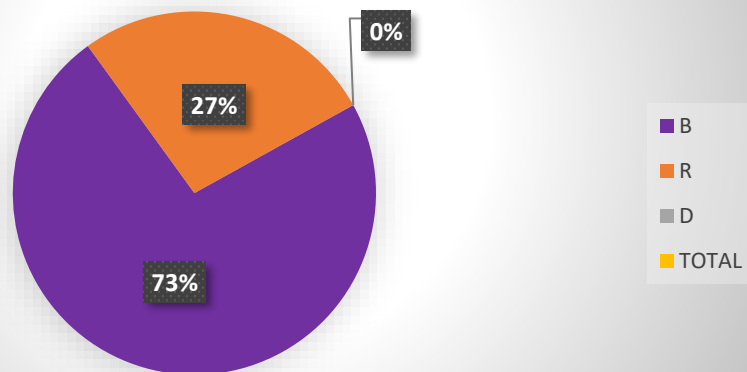
TIEMPO

4° SESIÓN (SE RELACIONA UTILIZANDO SUS HABILIDAD SOCIO MOTRICES)

Participa en actividades físicas en la naturaleza, eventos pre deportivos juegos populares, entre otros, y toma decisiones en favor del grupo, aunque vaya en contra de su interés personal, con un sentido solidario y do cooperación.

B	R	D	TOTAL
21	5	0	26
73%	27%	0	100%

Participa en actividades físicas en la naturaleza, eventos pre deportivos juegos populares, entre otros, y toma decisiones en favor del grupo, aunque vaya en contra de sus interés personales, con un sentido solidario y do cooperación.



INTERPRETACIÓN

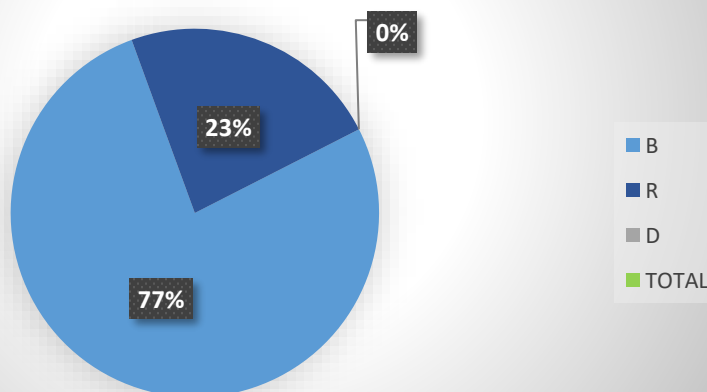
Al proponer juegos rítmicos de manera considerando a quienes le rodean, los alumnos construyen nuevos conocimientos orientados al ritmo y tiempo que en un 73% lo realizaron de buena manera, mientras un 27% lo ejecutaron regularmente este es el 100% de alumnos que ejecutaron los juegos en compañía de los miembros de la familia.

5° SESIÓN (COORDINA EL ESPACIO Y EL TIEMPO DE DESPLAZAMIENTO)

Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.

B	R	D	TOTAL
20	6	0	26
77%	23%	0	100%

Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdica



INTERPRETACIÓN

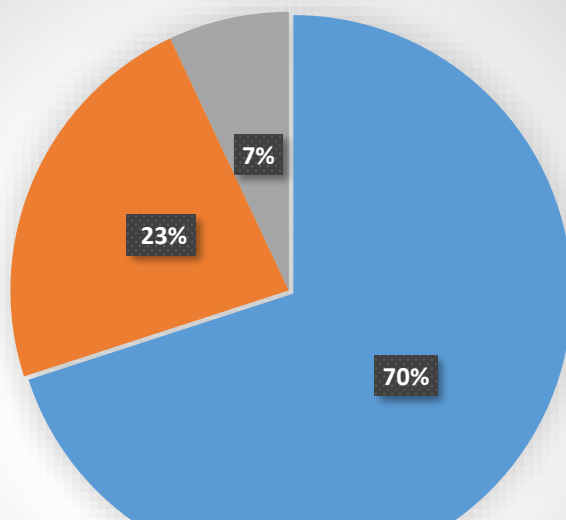
Las acciones en el espacio y tiempo facilita el desarrollo del aprendizaje de los zapateos de la marinera norteña, que los estudiantes: avancen, retrocedan, giren a la derecha e izquierda realizando dichos zapateos en un 77% los

estudiantes lo lograron correctamente, mientras que en un 23% lo ejecutaron de

6° SESIÓN (DEMUESTRA RITMO AL MOVERSE)

el de de estudiantes.	Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.			
	B	R	D	TOTAL
	18	6	2	26
	70%	23%	7%	100%

manera regular este es trabajo del 100% los



INTERPRETACIÓN

En la tabla se aprecia que de un total de 18 estudiantes que representan un 70% del total afianzaron sus habilidades rítmicas al moverse, mientras que 23 estudiantes que representan el 23% lo hicieron de forma regular y 2 un 7% no lograron afianzar sus movimientos.

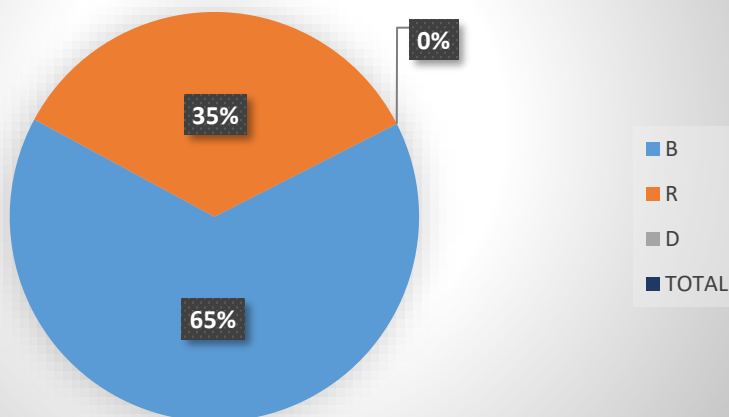
LENGUAJE CORPORAL

7° SESIÓN (COORDINA LOS MOVIMIENTOS)

Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdicas.

B	R	D	TOTAL
17	9	0	26
65%	35%	0	100%

Afianza habilidades motrices específicas para mejorar la calidad de vida de respuesta en diferentes acciones, demostrando coordinación en sus movimientos (ajustes del cuerpo, fluidez y armonía en los movimientos entre otros) al realizar actividades lúdica



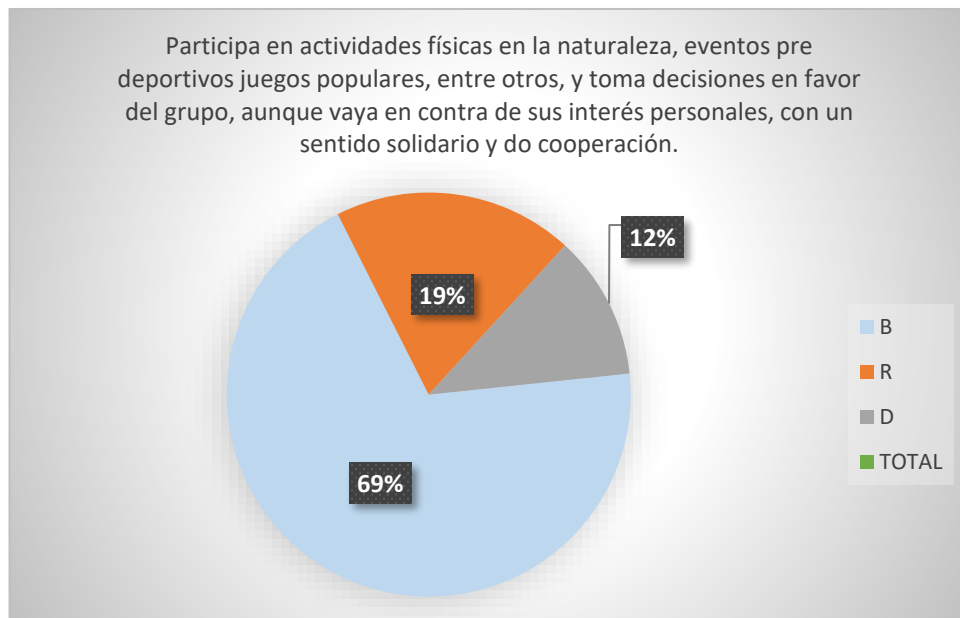
INTERPRETACIÓN

Del gráfico se puede demostrar que los estudiantes en la danza, toman en cuenta en un 65% que aplicando técnicas de expresión corporal en el aprendizaje de la marinera norteña, los estudiantes mejoraran su lenguaje corporal, sus capacidades expresivas, un 35% lo realizaron regularmente, aquí se denota el esfuerzo que realizan los estudiantes al ejecutar sus habilidades para lograr aprender la marinera norteña.

8° SESIÓN (DEMUESTRA SU EXPRESIÓN CORPORAL EN LA DANZA)

Participa en actividades físicas en la naturaleza, eventos pre deportivos juegos populares, entre otros, y toma decisiones en favor del grupo, aunque vaya en contra de sus intereses personales, con un sentido solidario y do cooperación.

B	R	D	TOTAL
18	5	3	26
69%	19%	12%	100%



INTERPRETACIÓN

Del grafico se puede demostrar que los estudiantes, toman en cuenta en un 69% las técnicas de expresión corporal en el aprendizaje de la marinera nortea, los estudiantes cumplen con el concepto de aprender haciendo (jugando); que corresponde con el enfoque pedagógico del Currículo Nacional estableciéndose aprendizajes significativos, un 19% lo realizaron de manera regular y un 12 % tuvieron dificultad en demostrar su expresión

corporal al bailar en su totalidad la marinera norteña.

VIII. LECCIONES APRENDIDAS

Después de haber desarrollado 8 sesiones aprendizaje dando forma a lo planteado en el proyecto Inicial, el proyecto innovador para la enseñanza de la marinera y su estímulo para combatir el sedentarismo nos dio la oportunidad que los alumnos reconozcan que a través de la práctica de la marinera se pudo vencer el sedentarismo al que estaban sometidos los estudiantes por este distanciamiento social al que estábamos sometidos por la pandemia del COVID-19 que ha azotado al mundo.

A manera de conclusión del estudio realizado podemos decir que es probable que en los últimos tiempos las relaciones entre hombres y mujeres hayan cambiado en la región del norte, y que la importancia ritual de la mujer en la danza no sea la misma que hoy le otorgo como hipótesis; sin embargo, creo que el contenido de la danza se corresponde con lo que postulamos; el estereotipo creado en siglos, convertido en recurso ideológico, adquiere vida propia y se trasciende.

En la ejecución de la marinera norteña ambos, él y ella, son pícaros, ambos son sensuales, ambos son campechanos, ambos son rústicos, ambos son ingenuos y transparentes. Los temas que se interpretan en las marineras y en los tonderos de "tierra adentro" contienen referencias a la fogosidad sexual de los dos, ella contesta de igual a igual, pero él siempre termina la danza de rodillas ante ella.

XI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BURKETT, Elinor. 1975, La Mujer durante la Conquista y la Primera Época Colonial. Estudios Andinos. La Paz.
- GIURATO, Toto. 1947, El Perú Milenario. Editorial Ecos. Tomo II. Lima.
- JÜRGEN, Golte. 1993, Iconos y Narraciones. IEP. Lima.
- PETROZZI, Morella. 1996, La Danza Moderna más allá de los Géneros. Revista Márgenes N° 15.
- POLIA Meconi, Mario. 1996 "Despierta, remedio, cuenta...": Adivinos y médicos del Ande. 1994, Fondo PUCP. Lima.

- ROSTWOROWSKI, María. 1995, En Otras Pielles: Género, Historia y cultura. Maruja Barrig y Narda Enriques compiladoras. Fondo PUCP. Lima.
- SILVERBLATT, Irene. 1990, Luna, Sol y Brujas. Centro Bartolomé de las Casas. Cusco.
- MANNARELLI, María Emma. 1994, Pecados Públicos. Ediciones Flora Tristán. Lima - Perú.
- SCOTT, Joan. 1980, El género: Una categoría útil para el análisis histórico. En Amelang y Nash, Historia y Género. Valencia.

ANEXOS



REGIÓN - TUMBES
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO "JOSÉ
ANTONIO ENCINAS"
TUMBES

Tumbes, 28 de agosto del 2020

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 058 - GRT-DRET - IESPP- "JAE"-JAAED.S-DG.

Visto el informe N° 009-2020-GRT-DRET-IESPP" JAE"-JAAED.S, Presentado por la Jefa del Área Académica de Educación Secundaria, dando opinión favorable para la aprobación del Plan de Investigación aplicada.

CONSIDERANDO:

Que, la Ley 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior en su artículo 21° sobre procedimientos de titulación, señala que los Institutos y Escuelas establecen en su reglamento los procedimientos y las normas para la obtención de los títulos correspondientes, disposición que es y corroborada en la Resolución Directoral N° 0592-201-ED, numeral 5.2 requisitos para la obtención del título profesional de Profesor, que en otros exige la sustentación y aprobación de una Tesis.

Que, en el Reglamento Institucional, concordante con la ley N° 30512 Capítulo VIII, referente a la investigación e innovación; art.32-1, art.33, art.35-1, la investigación y Titulación en los Institutos Pedagógicos, se establece como objetivo fundamental de esta Casa de Estudios, el formar docentes, con una adecuada y competitiva preparación académica, pedagógica, ética e

investigativa, que garantice un eficaz, eficiente y trascendente desempeño profesional.

Que, Capítulo VIII, de la mencionada Ley hace referencia de la investigación e innovación; art.32-1, art.33, art. 35-1, lineamientos sobre investigación aplicada dando pase a la elaboración, aprobación y ejecución de los planes de investigación.

Que la Jefa del Área Académica considera que el Plan de Trabajo de Investigación, presentado para su aprobación, reúne los requisitos mínimos exigibles en una investigación Aplicada y que es necesaria su aprobación mediante acto resolutivo.

De conformidad con las atribuciones conferidas por la Ley 30512, y el Reglamento Interno Institucional.

SE RESUELVE:

- 1°. - APROBAR**, el Plan de Investigación Aplicada titulado: **La enseñanza de la Marinera como identidad regional cultural y estrategia ante el sedentarismo en los estudiantes del 6° de primaria de la institución educativa N° 09 “Zoila Delgado de Quintana” de la Provincia de Tumbes en el año 2020**

Presentado por los estudiantes:

- **PARDO ROSSELLÓ**, Benjy Jeanfranco
- **LÓPEZ MARTÍNEZ**, Jordhy Wilder Anthony
- **CHAPOÑAN ZEÑA**, Cesar Alexander
- **CIENTFUEGOS GONZALES**, Cinthia

- 2°. - AUTORIZAR**, a los estudiantes en el artículo precedente para que ejecuten su Plan de Investigación, así mismo cumpla con todas las acciones conducentes a su titulación.

- 3°.- RECONOCER**, como Asesor al Docente:

Manuel Córdova Arena.

Regístrese, comuníquese y cúmplase.



GEVD DG. (e) IESPP" JAE"
Norma L. /secretaria.

EVIDENCIAS



EN LA PRÁCTICA DEL GIRO Y SALUDO



PRACTICANDO LOS PASOS BÁSICOS DE LA MARINERA



PRACTICANDO EL CEPILLADO



GIRO Y FUGA

"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"

“Año de la Universalización de la Salud”

FICHA DE VALORACIÓN POR ÁREA													
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA					DOCENTE RESPONSABLE: GARCÍA SALAZAR, MARCOS								
I PERIODO: MAYO - JUNIO					GRADO: 6°					SECCIÓN: “B”			
CONSOLIDADO													
N°	NOMBRES Y APELLIDOS	CUMPLE RESPONSABLEMENTE CON EL ENVÍO DE SUS RETOS DURANTE LA SEMANA			CUMPLE CON SUS RETOS Y CON LAS INDICACIONES DEL MAESTRO			MEJORA SUS PRODUCTOS DE ACUERDO A LA RETROALIMENTACIÓN RECIBIDA			ES RESPETUOSO A LAS NORMAS DE CONVIVENCIA ESTABLECIDAS POR EL DOCENTE		
		BUENO (S)			REGULAR (A.V.)			DEFICIENTE (N)					
		S	A.V	N	S	A.V	N	S	A.V	N	S	A.V	N
1	ATOCHE QUESQUEN, Emely Saray		XB			X			X			X	
2	BARTUREN FERNANDEZ, Maricielo		XB			X			X			X	
3	BRUNO VILLEGAS, Jhon Julio		XB			X			X			X	
4	CASTILLO SAINEZ, Alex Emanuel			X			X			X			X
5	CHAPILLIQUEN CHICLAYO, Adriana Y.			X			X			X			X
6	CEDILLO HERRERA, José Manuel	X			X			X			X		
7	CRUZ PACHERRES, Cristhian Alexander			X			X			X			X
8	GONZALEZ SALAZAR, Odalis Dhesyred			X			X			X			X
9	HUAMAN LIZANA, Patricia Liezbhet	X			X			X			X		
10	HURTADO SAAVEDRA, Allison Alecsa			X			X			X			X
11	JOAQUIN RODRIGUEZ, Greyly Maricielo		XC			X			X			X	
12	LABAN SANTOS, Sahyra Marymar		XC			X			X			X	

13	MARTINEZ VILLEGAS, Saraí Esther		XB			X			X			X	
14	NEYRA HUAMAN, Albert Einstein		XC			X			X			X	
15	PALOMINO GARCIA, Maria Azumi			X			X			X			X
16	PEREZ FLORES, Estrella Lisbeth	X			X			X			X		
17	RIVERA SUAREZ, Angelita Camila												
18	RODRIGUEZ CORONADO, Issac Omar			X			X			X			X
19	RUGEL FLORES, Shellsy Mayte		XC			X			X			X	
20	SANDOVAL NAVARRO, Víctor Raúl		XB			X			X			X	
21	TICLIAHUANCA VALLADOLID, Sarita Anais		XC			X			X			X	
22	TINEO ESTRADA, Hilton Gustavo	X			X			X			X		
23	VALLADOLID ROSAS, Emilia Estefania		E	X	O	N	E	R	A	D	A		
24	VILLAVICENCIO RAMIREZ, Alessandra B.			X			X			X			X
25	YAJAHUANCA SANTOS, Jholl Anderson			X			X			X			X
26	YRAULA BARRIONUEVO, Víctor José		XC			X			X			X	
OBSERVACIONES O RECOMENDACIONES GENERALES DEL DOCENTE													

DÍA	MES	AÑO

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

I. DATOS INFORMATIVOS:

1. Institución Educativa: N° 09 “ZOILA DELGADO DE QUINTANA” – TUMBES.
2. Área: Educación Física.
3. Ciclo: X
4. Grado y Sección: 6° “B”.
5. Fecha: 13/10/2020

TITULO DE LA SESIÓN: “La salud física y la mejora del sedentarismo”

COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
• Asume una vida saludable. • Comprender las relaciones entre la actividad física alimentación, postura e higiene personal y del ambiente y la salud.	• Identifica la medición de la frecuencia cardiaca a si mismo calcula su gasto calórico diario. • De tal manera también la familia contribuye en reflexionar sobre el tema y responder preguntas.	• Participa activamente durante el desarrollo de clase. • Informe de práctica.	• Rubrica de desempeño.
ENFOQUES TRANSVERSALES		ACTITUDES Y ACCIONES OBSERVABLES	
Igualdad de Genero		Docentes y estudiantes analizan los estereotipos entre género. No hay discriminación.	

PROPÓSITO

El propósito es que los alumnos identifiquen nuestra frecuencia cardiaca y nuestro gasto calórico diario y saber tomarse el pulso de él y sus familiares.

MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

MOMENTOS	ACTIVIDADES
INICIO	• Damos la bienvenida a los alumnos y estar puntual en la clase para poder empezar todos juntos. • Iniciamos una conversación sobre las clases pasadas para recordar lo aprendido. • Luego poner mucha atención a la clase de Educación Física.
DESARROLLO	En la semanas anteriores te comprometiste a realizar con tu familia rutinas de ejercicios diarios y aprendiste que para un mejor aprovechamiento de estos es importante incorporar una buena técnica de respiración, ahora, debes saber que no todos estamos en la condición de practicar el mismo tipo de actividad física: algunos podrán desarrollar actividad física intensa, otros moderada y otros leve, la ejecución de esta dependerá principalmente de la condición física en que se encuentre la persona. Es así que en estas dos semanas en el marco de la experiencia “crecemos fuertes y sanos con prácticas saludables” podrás identificar tu frecuencia cardiaca así también conocer el gasto calórico diario y los alimentos que contribuyen a compensar el gasto de energía efectuado al practicar tu rutina de ejercicios. El producto de esta experiencia de aprendizaje será la elaboración de un plan de acción que incluya propuestas de actividad física diaria y alimentación para una vida saludable.

IDENTIFICAMOS NUESTRA FRECUENCIA CARDIACA

Para empezar esta actividad te invitamos a observar con tu familia el video “Estilos de vida saludable”. Que encontrarás en el siguiente enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=deG6mo8_2Hs

CIERRE

Al terminar de mirar el video reflexiona con tus familiares sobre las siguientes preguntas.

- ¿Por qué es importante tener una vida saludable?
- ¿Qué estamos haciendo para tener una vida saludable?, ¿por qué?
- ¿Qué aspectos o hábitos deberíamos cambiar para tener una vida saludable?

Uno de los aspectos a tomar en cuenta para mantener una vida saludable es conocer el estado de nuestra salud antes de realizar una rutina de ejercicios diarios. En ese sentido, es importante saber cuál es nuestra frecuencia cardiaca, la cual se calcula determinando el número de pulsaciones del corazón durante un minuto al realizar diferentes actividades, como, por ejemplo, practicar ejercicios, estar en reposo, caminar o efectuar labores del hogar.

Para calcular la frecuencia cardiaca máxima (FCM), aplica la sencilla formula que se presenta en la siguiente tabla recuerda que esta información te servirá para conocer que tanto puede latir tu corazón al desarrollar actividad física, así evitaras poner en riesgo tu salud.

Sexo	Fórmula	Ejemplo
Mujeres	(226 - edad)	María, de 11 años (226 - 11 = 215)
Varones	(220 - edad)	Pedro, de 12 años (220 - 12 = 208)

- Ahora, calcula tu frecuencia cardiaca al estar en reposo y después de realizar una actividad física. Para ello, empieza midiendo tu pulso el pulso más fácil de ubicar es el pulso carotideo, ya que se encuentra en la arteria carótida, ubicada a un lado del cuello. Mide tu pulso de la siguiente manera: coloca tus dedos índice y medio a un lado de la tráquea y presiona suavemente es zona de tu cuello concéntrate y siente tu pulso.
- Solicita a un familiar que tome el tiempo durante un minuto con ayuda de un cronómetro o reloj. Cuenta las pulsaciones durante ese espacio, también puedes hacerlo durante 30 segundos y el resultado lo multiplicas x dos.
- Realiza la medición de tus pulsaciones en dos momentos: en un primer momento, al estar en reposo y en el segundo, después de efectuar una actividad física. ¡Es hora de tomarte el pulso!



Primera medición: en reposo, siéntate cómodamente en una silla, respira profundamente y relájate por 3 minutos, luego coloca tus dedos en tu cuello (tal como observas en la imagen) e inicia el conteo de tus pulsaciones durante 1 minuto, al culminar anota en tu cuaderno la cantidad de pulsaciones que obtuviste. Realiza esta medición a todos los integrantes de tu familia.

- Utiliza la siguiente tabla para comparar los resultados de la frecuencia cardiaca normal en reposo que obtuviste según tu edad y la de tus familiares.

Tabla que representa la frecuencia cardiaca normal (FCN) en reposo

Edad	Frecuencia cardiaca normal
De 1 a 2 años	80 a 130
De 3 a 4 años	80 a 120
De 5 a 6 años	75 a 115
De 7 a 9 años	70 a 110
Más de 10 años	60 a 100

Segunda medición: después de efectuar una actividad física. Realiza algunas polichinelas o multi saltos durante 20 segundos, cuando hayas terminado ubica tu pulso carotideo e inmediatamente empieza a contar las pulsaciones que obtuviste. Luego, ejecuta esta medición a todos los integrantes de tu familia.

Finalmente reúnete con tus familiares y reflexionen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué diferencias encontramos entre los resultados de la primera y segunda medición de pulsaciones?
- ¿Por qué es importante realizar la medición de la frecuencia cardiaca antes y después de nuestros ejercicios diarios?

Anímate y anima a tus familiares a que midan y diferencien su frecuencia cardiaca antes y después de practicar sus ejercicios diarios, por ejemplo. Plántales esta pregunta ¿al realizar sentadillas aumenta la frecuencia cardiaca como si realizaran un baile?

MATERIALES

- Cronometro o reloj.
- Silla
- Hojas de papel de reúso.
- Cuaderno
- Lapicero.

FICHA DE META COGNICIÓN

1. ¿Por qué es importante tener una vida saludable?	2. ¿Qué estamos haciendo para tener una vida saludable?	3. ¿Qué aspectos o hábitos deberíamos cambiar para tener una vida saludable?

LISTA DE COTEJO

		SI	NO
1	Ingreso puntual a la clase virtual		
2	Ser activo en cada clase o trabajo que se realiza		
3	Tuvo ayuda de familiares.		
4	Es creativo en cada clase y manda sus evidencias		
5	Identifico su frecuencia cardiaca		

RUBRICA DE DESEMPEÑO

Criterios	Excelente 4 puntos	Bueno 3 puntos	Regular 2 punto	Deficiencia 1
Elabora	Revisa los videos cumple los requerimientos de duración (2 minutos).	Contesto la mayoría de las preguntas. Elaboro la mayoría de los temas correspondientes.	Contesto solo 3 temas.	Contesto solo 2 temas.
Contenido	Está claramente organizado. El video contiene.	Contribuye al desarrollo del propósito.	Contesto solo 2 temas.	Contesto solo 1 tema
Interpreta un texto adecuadamente.	Recopila información de diferentes fuentes ya sea vía internet.	El trabajo está basado en ideas ya existentes.	Expreso por video la opinión clara pero no contiene la mayoría de lo aprendido en casa.	Algunas evidencias.

SESIÓN N° 04

AREA	: EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESOR	: MARCOS GARCÍA
PRACTICANTES	: JORHDY, LÓPEZ : CATHERINE CIENFUEGOS : BENJY PARDO
GRADO	: SEXTO "B"
FECHA	:

PARTICIPAMOS DE LAS ACTIVIDADES SEMANA 24

NOMBRE DE LA SESIÓN: LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD (Movimientos y ejercicios básicos de la danza de la marinera)

Actualmente, existe diversa información sobre las distintas formas de prevenir enfermedades con el COVID-19, la cual es difundida por diferentes miembros de comunicación, tales como TV., radio e internet y de manera oral, por la misma población. En tal sentido surgen las siguientes preguntas: ¿Qué clase de información acerca de los cuidados de la salud circula por los medios? ¿Estamos seguros de que tal información es confiable? ¿Toda tu familia está de acuerdo con las medidas que han tomado para protegerse?

En el área de **Educación física**, durante dos semanas indagaras acerca de la importancia de la práctica frecuente de ejercicios físicos para el beneficio de tu salud, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Asimismo, sobre la base de información confiable elaborarás y realizarás rutinas de ejercicios de acuerdo a tus necesidades y características y las de tus familiares.

QUERIDAS FAMILIAS: Tomen en cuenta que no todas las niñas ni todos los niños aprenden de la misma manera y al mismo tiempo.

CONSIDERACIONES:

- Considera siempre y prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde desarrolles la actividad física deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar, así como los materiales a utilizar no deben afectar tu salud.
- Busca el espacio y tiempo adecuado para que puedas realizar la actividad.
- Toma en cuenta que cualquier actividad física debe realizarse antes de ingerir alimentos o mínimo dos horas después de consumirlos.
- Si presentas problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres en buen estado.
- Recuerda empezar la actividad física con una activación corporal (calentamiento); por ejemplo, movimientos articulares, pequeños saltos o trotes sobre el mismo sitio y estiramientos en general. Además, siempre realiza la recuperación al concluir tu rutina o actividad física.

- Ten a la mano una botella con agua para que puedas hidratarte durante la actividad.

Para tus actividades:

- ✚ tener a la mano, tapiz o toalla u otro material para acostarse en el suelo.
- ✚ Hojas de papel de rehúso.

ACTIVIDAD 1 DE LA SALUD

INDAGAMOS SOBRE LA ACTIVIDAD FISICA PARA EL CUIDADO

Observa y escucha con tus familiares el video “cuidado del cuerpo” que encontraras en siguiente enlace. <https://www.youtube.com/watch?v=EM8glByz-VE>.

A partir de lo observado en el video reflexiona junto con tu familia sobre las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Por qué será importante hacer ejercicios físicos?
- ✓ ¿Cuántas veces a la semana debemos realizar ejercicios?, ¿Por qué?
- ✓ ¿Qué precauciones debemos tener al practicar ejercicios físicos?

Definición de conceptos utilizados para niveles de actividad física según la OMS²

- **Grupos de edades (rango de edad).** Clasificación de las edades según evidencia científica para la práctica de actividad física.
- **Frecuencia (cuántas veces).** Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios o tandas por semana.
- **Duración (por cuánto tiempo).** Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.
- **Intensidad (ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad).** Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio.
- **Tipo de actividad física (qué tipo).** Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

- Sobre la base de la la información recogida en el enlace y la lectura anterior completa el siguiente cuadro según los datos de tus familiares:

Grupos de edades	Frecuencia	Duración	Intensidad	Tipo de actividad

- Ahora, reúne a los integrantes de tu familia y reflexionen sobre las siguientes preguntas, y anota las respuestas en tu cuaderno:
 - ✓ ¿Por qué es importante realizar actividad física?

- ✓ ¿Estaremos siguiendo las recomendaciones según nuestra edad que nos brinda la OMS?, ¿Por qué?
- ✓ ¿Qué debemos hacer para realizar actividad física en casa estar saludables y prevenir enfermedades?

Actividad 2

Conocemos diversos tipos de ejercicios para realizarlos en casa

- **Ejercicio de zancada:** Es un ejercicio donde se trabajan varios grupos musculares como los cuádriceps y los glúteos. Te permitirá incrementar, principalmente, la fuerza de las piernas. Consiste en, de pie, colocar ligeramente una pierna adelante y la otra atrás (tipo tijera), y avanzar haciendo flexión, por turnos, en un ángulo de 90°, con cada una, manteniendo el tronco recto y las manos en la cintura. Puedes realizarlo de manera intensa en series de 30 segundos con descanso de 10 segundos entre series o, de manera moderada, con mayor tiempo de descanso y menor tiempo de repeticiones.



- **Saltar la cuerda:** Es un ejercicio que te permite fortalecer, principalmente, las pantorrillas y los brazos, así como mejorar tu capacidad de resistencia y coordinación al mismo tiempo, cuando lo practicas de manera prolongada y con intensidad moderada. Este ejercicio consiste en mover de arriba hacia abajo la soga con las manos mientras se realizan varios saltos con los pies juntos o intercalándolos sobre el mismo sitio (sin avanzar). Puedes saltar por un tiempo de 20 minutos, aproximadamente.

- **Postura de la cobra:** Es un ejercicio para fortalecer la parte baja de la espalda y mejorar la flexibilidad. Consiste en ubicarnos boca abajo (cúbito ventral) sobre el piso, con las palmas de las manos a la altura de los hombros; tomar aire y presionar las manos contra el piso mientras elevamos el pecho y la cabeza a la vez. En esta posición, botar el aire lentamente y mantenernos así durante 10 segundos. Puedes realizar 10 repeticiones de este movimiento.



- **Baile:** Es un ejercicio que mejora la capacidad de resistencia si se practica por un tiempo prolongado y con una intensidad moderada. Consiste en realizar una secuencia de movimientos rítmicos al sonido de una música. Puedes practicarlo, mínimo, 20 minutos diarios.

- También es necesario conocer y practicar ejercicios de activación antes de hacer una rutina de actividad física, así como ejercicios de relajación después de ella, a fin de evitar lesiones. Por ejemplo:

- **Elongaciones o estiramientos:** Es un ejercicio suave que permite preparar y relajar los músculos antes y después de realizar cualquier ejercicio moderado o intenso.



¿Qué Aprenden Las Niñas Y Los Niños Con Estas Actividades?

Reconocen a las plantas como fuente de oxígeno para la vida; así también aprenden y practican la respiración torácica y la respiración abdominal como técnicas para aprovechar de mejor manera el oxígeno del ambiente en beneficio de su salud.

- **Orientaciones hacia las familias para el apoyo educativo de sus niños y niñas con necesidades educativas especiales.**
 1. Si la niña o el niño presentan dificultades para comprender lo que lee, ayúdela o ayúdenlo a vivenciar una situación o hacerla cercana. por ejemplo, antes de iniciar simulen el desarrollo de un ejercicio la actividad. Luego invítenlo/a, a respirar unos minutos y después pídanle que comente como se sintió. De esta manera se familiarizará con las acciones a realizar de la experiencia.
 2. En caso de que la niña o el niño presenten discapacidad visual, explíquense con palabras sencillas o de uso frecuente en que consiste la actividad y lo que implica realizarla, dialoguen al respecto para verificar que haya comprendido la explicación.
 3. En caso de que el niño o niña presente discapacidad auditiva y no se maneja la lengua de señas, les recomendamos utilizar imágenes, gestos o simular movimientos específicos que le permitan realizar las formas de respiramos.
 4. Si la niña o el niño tiene movilidad reducida, pero cuenta con autorización médica para realizar movimientos que demandan esfuerzo físico, dialoguen sobre aquellos ejercicios que podrán practicar. Por ejemplo, si la niña o el niño usa silla de ruedas, puede realizar ejercicios de estiramiento con los brazos. Recuerden que lo importante es que participe de las actividades.
- **Reflexión final:**

¿Cómo te has sentido y qué has aprendido en esta actividad?

- Recuerda que luego de la actividad física, debes asearte (de preferencia, todo el cuerpo), cambiarte de ropa (limpia), hidratarte bebiendo agua, consumir alimentos saludables de acuerdo con tus posibilidades, descansar para recuperar energías y evitar posturas corporales que te perjudiquen. Con estas recomendaciones, mejorarás tu bienestar y comprenderás que debes cuidar tu salud.
 - Guarda o archiva en tu portafolio la ficha con el juego reajustado, así como las reflexiones que hiciste a partir de las preguntas formuladas. Tomar fotos y grabar un video del trabajo realizado y envíalo como evidencia.
- ❖ **ALGO MUY IMPORTANTE: AL TERMINAR CADA CLASE REALIZA TU ASEO PERSONAL.**

Quédate en casa



GRACIAS DIOS LES BENDIGA

SESION N° 05

AREA : EDUCACIÓN FÍSICA
PROFESOR : MARCOS GARCÍA
PRACTICANTES : CATHERINE CIENFUEGOS
GONZALES
: JORHDY LÓPEZ MARTÍNEZ
: BENJY PARDO ROSSELLO
GRADO : SEXTO "B"
FECHA :

PARTICIPAMOS DE LAS ACTIVIDADES SEMANA 16 **NOMBRE DE LA SESIÓN:**

Nos preparamos para el bicentenario del Perú

La semana anterior reflexionaste sobre los logros deportivos que ha obtenido el Perú a nivel internacional siendo una ventana abierta los juegos Panamericanos LIMA 2019, conociste dos deportes que se han originado en nuestro país y propusiste como mantener la práctica de dichos deportes y la inauguración y clausura mostraron nuestra identidad y de las futuras generaciones a través de las danzas costumbristas de las diferentes regiones. Esta semana seleccionaras actividades que más te hayan llamado la atención y te haya hecho sentir más orgullosa/o e indagaras sobre las habilidades y los ejercicios específicos que se realizan en él y los pondrás en práctica en casa junto a tu familia.

QUERIDAS FAMILIAS:

Tomen en cuenta que no todas las niñas ni todos los niños aprenden de la misma manera y al mismo tiempo.

CONSIDERACIONES:

-  Considera siempre y prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde desarrolles la actividad física deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar, y los materiales a utilizar no deben afectar tu salud.
-  Busca el espacio y tiempo adecuado para que puedas realizar la actividad.
-  Toma en cuenta que cualquier actividad física debe realizarse antes de ingerir alimentos o mínimo dos horas después de consumirlos. Si presentas problemas de salud, no desarrolles la actividad física hasta que te encuentres en buen estado.

- ✚ Recuerda empezar la actividad física con una activación corporal (calentamiento), por ejemplo, movimientos articulares, pequeños saltos o trotes sobre el mismo sitio y estiramientos en general, además, siempre realiza la recuperación al concluir tu rutina o actividad física.
- ✚ Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante la actividad.
- ✚ Realiza tu aseo personal al concluir cada práctica.

Recursos para las actividades:

PAPELES

LÁPIZ

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Actividad 1

Seleccionamos e indagamos sobre el deporte que nos motiva

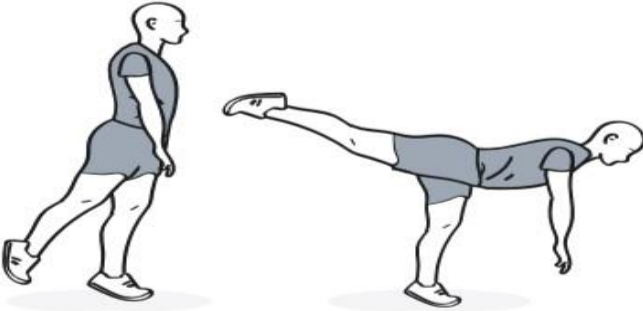
En esta actividad, seleccionarás la actividad que te hace sentir orgullosa/o de nuestro país y plantearás algunos ejercicios específicos que forman parte de esa actividad y que pueden incluir en tu rutina diaria. Para ello, realiza las siguientes tareas:

- Selecciona una de las actividades que identificaste en los juegos Panamericanos Lima 2019.
- Consulta a tus profesoras o profesores y familiares o indaga en internet o investiga en otras fuentes, sobre las habilidades que se requieren para la actividad que seleccionaste y busca ejercicios específicos que te permitan desarrollarlo.
- Elabora un cuadro con las habilidades que implica la actividad del deporte o danza seleccionado y organiza los ejercicios específicos con los que se pueden afianzar cada una de ellas.

Habilidades del deporte	Ejercicios específicos para mejorar las habilidades
Nadar encima de la tabla	Superman: ubícate en el piso boca abajo, con los brazos y las piernas extendidos y, luego, levántalos simultáneamente.
	



CONOCEMOS EJERCICIOS PARA FORTALECER LAS HABILIDADES CORPORALES

Ponerse de pie en la tabla	Burpees: haz una sentadilla hasta tocar el suelo con las manos. Una vez apoyadas las manos, impulsa las piernas hacia atrás hasta adoptar la posición de planchas. Luego, realiza la flexión de brazos. Vuelve a la posición de pie. El ejercicio termina con un salto tan alto como puedas.
	
Mantener el equilibrio al surfear la ola	Peso muerto a una pierna: ubícate de pie con los pies alineados a tus caderas y mantén el pecho erguido. Después, deja caer lentamente el pecho, eleva una sola pierna y mantén la espalda estirada y recta. Luego, vuelve a elevar el pecho y regresa a la posición inicial.
	



Al terminar tú propuesta reúnete con todos los integrantes de tu familia, muestrales los ejercicios específicos que seleccionaste y reflexionen sobre las siguientes preguntas:

¿Qué les pareció los ejercicios seleccionados?

¿Estos ejercicios específicos se pueden realizar en casa? ¿Por qué? ¿Pueden ser practicados por todo el integrante de nuestra familia? ¿Por qué?

¿Qué variaciones podemos hacer a estos ejercicios para que pueda efectuarlos cada integrante de nuestra familia?

¿Cuántas series y repeticiones de estos ejercicios deben hacer cada integrante de nuestra familia?

¿Qué otros ejercicios específicos para el desarrollo de este deporte podemos incluir?

Considera las respuestas que te brinden tus familiares e incluye otros ejercicios específicos en el cuadro que elaboraste. Luego, coloca la cantidad de series y repeticiones que cada familiar puede ejecutar.

Actividad 2

REALIZAMOS EJERCICIOS ESPECÍFICOS DEL DEPORTE O DANZA QUE NOS IDENTIFICA

En la actividad anterior, seleccionaste diversos ejercicios específicos que forman parte del deporte que elegiste y que te hace sentir orgullosa/o de nuestro país.

Ahora te proponemos ejecutar junto a los integrantes de tu familia, dichos ejercicios específicos. Para ello realiza las siguientes tareas:

- Prepara tus implementos de aseo e hidratación: toallas y agua para beber durante y después de los ejercicios e coordinación y desplazamiento.
- Viste, al igual que tus familiares, la ropa adecuada para llevar a cabo los movimientos básicos de la marinera.
- Reúne a toda tu familia y pídeles que se ubiquen en el espacio adecuado para que comiencen a desarrollar estos movimientos.

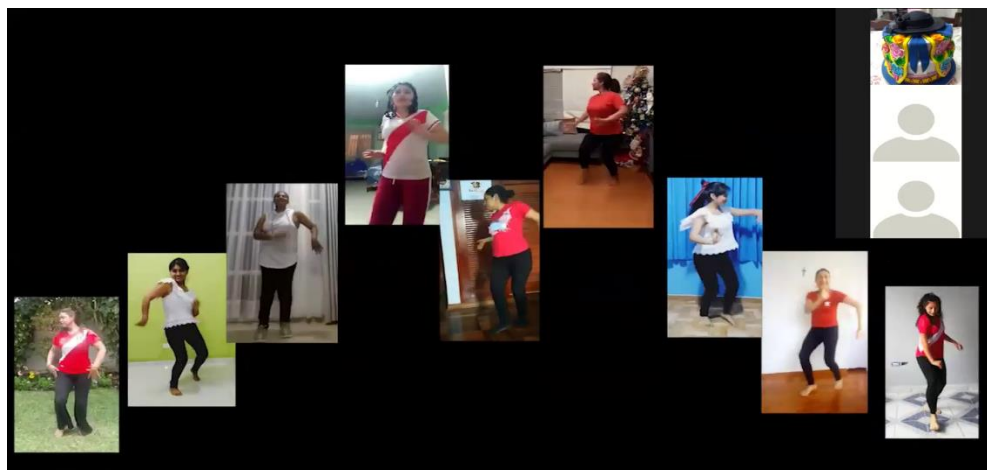
Con todo listo es momento de disfrutar.

- Al terminar dialoga con tus familiares sobre las siguientes preguntas:
- ¿Qué les parecieron les parece el aprender a bailar la marinera? ¿en que se podrían mejorar, si todos nos comprometemos en aprender a bailar?
- ¿Consideran que podemos incluir estos pasos básicos en nuestras rutinas diarias?, ¿Por qué?
- ¿Por qué es importante incorporar en nuestra rutina física ejercicios que formen parte de los movimientos básicos de la Marinera Norteña y así aprendemos todos en casa?

Considera las opiniones de tus familiares para mejorar tu propuesta y promueve la inclusión de estos ejercicios en sus rutinas físicas diarias incorporando la música para el baile de la Marinera.

¿QUÉ APRENDEN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS CON ESTAS ACTIVIDADES?

Elaboran y practican en familia una rutina de ejercicios específicos relacionados con el aprendizaje de la Marinera Norteña y les hace sentir orgullosas/os por los logros obtenidos al dominar todos en el hogar esta danza que identifica al norte del Perú.



❖ Realizar después de cada clase tu aseo personal.

❖ GRACIAS DIOS LES BENDIGA

Quédate en casa

