



# **BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA**

---

---

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**

***“LA MÚSICA EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA  
PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y  
CONTRIBUIR EN EL BIENESTAR HUMANO, EN NIVEL  
SECUNDARIA”.***

**TESIS**

**Para obtener el grado de  
MAESTRA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA EL  
BIENESTAR HUMANO**

**Presenta**

**BELEM MONTSERRAT MORALES CARPINTEYRO**

**Directora de Tesis**

**MTRA. ANDREA FLORES FLORES**

**Asesor de Tesis**

**MTRO. LUIS ENRIQUE LÓPEZ DE LA ROSA**

**MAYO 2024**

## **DEDICATORIAS**

A mis hijas Abigail Rosalía y Camila Alejandra.

Como un tributo a su paciencia, apoyo y comprensión. Han sido mi más grande inspiración en cada paso que doy y me han dado la fuerza e inspiración para perseguir mis objetivos. Espero este logro les inspire seguir lo que les apasiona.

A mis padres Catalina Carpinteyro y José Morales.

Por confiar en cada uno de mis proyectos y todas sus palabras de aliento. Cada éxito es reflejo de sus sacrificios y dedicación durante toda mi formación.

## **AGRADECIMIENTOS**

A las y los alumnos de la Esc. Telesecundaria Antonio Nava Castillo de la comunidad de Cuatro Rayas.

Por su disposición y participación durante las sesiones de educación física.

A autoridades, docentes, supervisores de educación física y comité de padres de familia de mi centro de trabajo.

Por su apoyo para facilitar la realización de este proyecto.

A la Lic. Mariana Hernández Navarro

Por su invaluable apoyo durante la realización de esta tesis.

## TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN .....	4
ABSTRAC .....	5
1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA .....	8
3. JUSTIFICACIÓN .....	9
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
5. OBJETIVO.....	14
5.1. OBJETIVOS GENERALES.....	14
5. 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	14
6. FINALIDAD.....	15
7. MARCO TEÓRICO.....	18
7.1. EDUCACIÓN FÍSICA.....	18
7.2. MÚSICA.....	22
7.3. COORDINACIÓN.....	25
7.4. BIENESTAR HUMANO .....	30
8. HIPÓTESIS .....	48
9. METODOLOGÍA.....	49
10. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	56
11. UBICACIÓN ESPACIO-TEMPORAL .....	58
12. VARIABLES .....	58
13. EVALUACIÓN.....	59
14. LA MUESTRA .....	66
15. RECURSOS FINANCIEROS .....	88
16. PRINCIPIOS ÉTICOS .....	88
17. CONCLUSIONES .....	88
18. RECOMENDACIONES .....	89
REFERENCIAS.....	90

## RESUMEN

La educación física ha desempeñado un papel fundamental en el desarrollo de los individuos, siendo el docente uno de los principales protagonistas.

El docente debe ofrecer una sesión de educación física novedosa, donde las y los aprendientes aprovechen todas sus capacidades motrices y las desarrollen conforme a sus necesidades. Sin embargo, en etapas como la adolescencia el interés y la atención de las y los aprendientes se ven disminuidos y se desvían hacia otras prioridades.

Así, se propone el uso de la música como una herramienta en las sesiones de educación física, que además de estar al alcance de todos, logra captar el interés de las y los aprendientes de este nivel.

Los objetivos de este proyecto se enfocan en estimular y mejorar la coordinación motriz y así contribuir en el Bienestar Humano de las y los aprendientes de nivel secundaria, con el uso de la música como herramienta en las sesiones de educación física.

Para ello se aplicó el Test 3Js, que a pesar de que es diseñado para niñas y niños de 6 a 11 años, se consideró en este proyecto para adolescentes de 12 a 15 años, tomando en cuenta que no tuvieron dos años de sesiones de educación física de manera presencial y efectivas, y su coordinación motriz se vio afectada.

Para evaluar el Bienestar Humano, se aplicó una encuesta que evalúa el bienestar subjetivo para conocer su estado de ánimo, sus emociones y satisfacción con ámbitos específicos de la vida.

En conclusión, la música es una herramienta que ha beneficiado a las y los docentes en las sesiones de educación física. Su uso no debe limitarse sólo en

edades tempranas como en matrogimnasia, rutinas, festivales, rondas, tablas rítmicas, etc., sino como una estimulación en las y los aprendientes de manera frecuente, para que sus capacidades coordinativas se desarrollen en forma óptima. Todo esto requiere a su vez de una gran disposición a nivel emocional, por parte de las y los aprendientes, así como del docente.

Y es así, que un buen nivel de coordinación en las y los aprendientes de secundaria permite un dominio eficiente de la rapidez y la exactitud del movimiento.

**Palabras clave:** Educación física, música, bienestar humano, coordinación

## **ABSTRACT**

The teacher must offer a novel physical education session where learners harness all their motor skills and develop them according to their needs. However, during stages such as adolescence, learners' interest and attention are diminished and diverted to other priorities.

Thus, we propose the use of music as a tool in physical education sessions, which, besides being available to everyone, manages to capture the interest of learners at this level.

The objectives of this project are focused on stimulating and improving motor coordination, thereby contributing to the human welfare of secondary school students, through the incorporation of music as a tool in physical education sessions.

**Keywords:** Physical education, music, human welfare, coordination

## 1. INTRODUCCIÓN

La educación física desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los individuos, ya que fomenta el desarrollo de habilidades y aptitudes en diversos aspectos de su vida. A través del dominio y la manifestación eficiente del movimiento, esta materia educativa tiene un impacto positivo en los ámbitos cognitivos, motrices y afectivos. *En palabras del Dr. Bernnasar “La Educación Física [...] es una disciplina pedagógica conducente a la mejora de las funciones cardiovasculares, respiratorias, nerviosas, musculares y digestivas que contribuyen a fortalecer la salud integral [...]”* (García, 2020)

La experiencia adquirida durante el proceso de investigación, le permitirá al aprendiente desarrollar un mayor y preciso control corporal, con inteligencia y coordinación que se manifiesta en el rendimiento.

La coordinación es la forma de organizar movimientos musculares aislados de manera sincronizada con dirección hacia un objetivo prefijado de un movimiento, se expresa lo siguiente *“El ritmo ayuda a automatizar la acción motriz, haciendo la ejecución más fácil y fluida y consiguiendo un mejor rendimiento en la ejecución del movimiento.”* (Castañer, 2000). Su base está formada por procesos sensorio-motores y sus medios coordinativos inherentes, por ejemplo, se menciona que *“La sincronización sensorio-motora explica por qué cuando percibimos un ritmo constante y repetitivo, nuestro sistema motor se sincroniza con él.”* (De Valladolid, s. f.), así pues, su desarrollo depende de la estimulación de las capacidades coordinativas, de manera que se permita su apropiamiento por medio del aprendizaje motor, y requiere de un alto grado de participación mental del aprendiente.

En la mixteca Poblana se ubica una comunidad perteneciente al municipio de San Juan Ixcaquixtla, Alta Luz Cuatro Rayas, donde béisbol es el deporte más

practicado por niños y adultos. Además, la agricultura es la actividad que sustenta la economía de sus habitantes, por lo tanto, es una comunidad siempre activa.

Este proyecto de investigación plantea el proceso de estimulación de las capacidades coordinativas como el medio adecuado para el mejoramiento de la coordinación motriz y con el uso de la música, contribuir en el Bienestar Humano del aprendiente. Algunos autores opinan sobre los beneficios que trae consigo los ejercicios con música, según Velásquez (2004) “el ritmo es natural y lo podemos encontrar en todos los seres humanos ya sea cuando el niño camina, corre, salta o hace sonidos ya sea con diferentes partes del cuerpo o con los sonidos a través del lenguaje, por esto se debe partir desde un movimiento natural para así educar y despertar el ritmo”. (p, 11)

Así mismo, se propone incorporar la música en las sesiones de educación física para cumplir con los objetivos mencionados en este proyecto y permitir que los aprendientes prueben nuevas experiencias de aprendizaje, hasta lograr sensaciones de tranquilidad y bienestar.

## 2. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

En las sesiones de educación física se promueve y facilita el reconocimiento del cuerpo y sus posibilidades de movimiento, se adquieren destrezas, actitudes y hábitos para mejorar la calidad de vida a corto, mediano y largo plazo. Sin embargo, existen factores que no permiten que el aprendiente explore sus posibilidades motorices, algunos de ellos son los económicos, sociales y emocionales.

En la escuela Telesecundaria Antonio Nava Castillo, al referirse a la parte educativa el interés de las y los aprendientes es insuficiente, ya que prefieren realizar actividades que les genere un ingreso económico, o se encuentran en situaciones vulnerables como: alcoholismo, desórdenes alimenticios y depresión.

Es común que, en el proceso de desarrollo, algunos aprendientes experimenten inseguridad al realizar ciertas actividades físicas que requieren coordinación motriz, como rodar, correr o saltar, por ejemplo, Lorenzo (2008) establece que las percepciones sensoriales juegan un papel importante en el desarrollo de la coordinación motriz, menciona que existe una capacidad temprana para formar esquemas mentales, la cual se percibe mediante la experiencia que tiene el niño en actividades físicas [...]. Esto a su vez, dificulta el aprendizaje de las técnicas deportivas, siendo el deporte escolar una de las prioridades de la asignatura de educación física en nivel secundaria. Esta dificultad puede manifestarse también en habilidades como la escritura. Debemos recordar lo dicho por Belsky (2023) “Tener habilidades motoras gruesas limitadas puede afectar a las personas en todas las áreas de la vida. Puede dificultar llevar a cabo tareas importantes en la escuela, el trabajo y la casa”. Sin embargo, es importante destacar que se han identificado casos de aprendientes que presentan un desarrollo normal en su coordinación gruesa.



Es importante mencionar, que se trata de una generación que tuvo clases a distancia por pandemia y por ello, algunos se ven afectados motrizmente y en sus pocas ganas de participación durante las sesiones.

Es por ello la tarea de analizar la manera de favorecer su participación durante las sesiones de educación física donde la música jugará un papel fundamental como factor estratégico en la realización de las actividades, para que los alumnos las lleven a cabo de manera efectiva, con seguridad y confianza. De este modo podrán diferenciar y reconocer sus capacidades, debilidades y aprovechar sus habilidades motrices acompañados de la música.

Por otro lado, es importante lograr que los aprendientes no sólo se sientan sanos desde el punto de vista físico, sino también mental y emocionalmente.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

La etapa de la adolescencia es un proceso de cambios significativos donde el aprendiente experimenta diversas situaciones emocionales y de ello va construyendo su identidad, *como menciona la Dra. Rubio “La adolescencia constituye una etapa puente, en la que se abandonan comportamientos y actitudes infantiles para encaminarse a formar la identidad de un individuo joven.”* (Patricia.Besada, 2022). Nos referimos a aprendientes intensamente curiosos y que usan la discusión como herramienta de convencimiento, algunos exhiben una conducta desorganizada y se preocupan más por situaciones personales poniendo en segundo plano las académicas, *algunas escuelas comentan que “Un adolescente experimenta, además de cambios físicos, nuevas ambiciones y descubre aptitudes e intereses propios. Transita por una etapa en la que, sin ser*

un adulto, es capaz de ser eficaz, reflexivo y competente.” (Colegio del valle, 2021).

En esta etapa, es fundamental ofrecer a las y los aprendientes, actividades que despierten su interés y gusto por las sesiones de educación física. Es importante conocer, adaptar y aplicar alternativas que logren captar la atención de los alumnos por el simple hecho de ser novedosas y atractivas, sin necesidad de llegar a lo extraordinario, así mismo que sea un recurso que esté al alcance del docente.

La sesión de educación física debe promover y facilitar que cada aprendiente llegue a conocer su cuerpo, sus posibilidades y a dominar diferentes actividades corporales y deportivas, permitiendo que a futuro puedan elegir el camino que mejor se adapte a sus necesidades y desarrollo personal. Así mismo, ayudarles a adquirir conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y hábitos para mejorar sus condiciones de vida y salud, y así preservar su bienestar humano. Puesto que “En Educación Física se trabaja por y para el beneficio corporal y el movimiento es la manera de hacerlo, creando situaciones para el desarrollo de habilidades y destrezas motrices.” (De Valladolid, s. f.).

La presente investigación surge de la necesidad de captar la atención e interés de los aprendientes del nivel secundaria, con el objetivo principal de mejorar su desempeño en las sesiones de educación física y a la par sus habilidades motrices mediante el uso de la música como herramienta pedagógica durante la misma y así contribuir en su bienestar humano. Sumando a ello que “Los estudios lo subrayan como la postura del retraso evolutivo y hay otro que lo mencionan como un déficit que impide que el desarrollo motor siga su proceso y hace que los niños que lo poseen manifiesten su propio desarrollo motor diferente a los de sus otros compañeros ya que existen diferencias en los procesos, esta postura es conocida como diferencia evolutiva.” (Burbano, 2018).

Así mismo, busca proponer el uso de la música como una herramienta para los docentes de educación física frente a grupo, principalmente del nivel secundaria, ya que en nivel preescolar y primaria es más común el uso de este recurso para las sesiones y otras actividades. Esto quiere decir que "en la ejecución instrumental o la emisión vocal, se establece un estrecho lazo entre la motricidad y la recepción sensorial" (Delalande, 1991, p.326).

Debido a que el uso de la música ha sido un recurso en la realización de diferentes actividades físicas y deportivas como: gimnasia rítmica, rutinas de activación física, nado sincronizado, tablas rítmicas, en gimnasios, simplemente salir a correr o hacer ejercicio en casa, es por eso que "El gimnasio, es un aula diferente. Es un aula en el que la música puede escucharse libremente para beneficio del alumnado, siendo una música escogida por el profesor para cada caso" (De Valladolid, s. f.). La presente investigación contribuye a ampliar el uso de este recurso y que forme parte de la planeación diaria del docente, siendo de fácil acceso, que llame la atención y que sea de interés para los alumnos. Y es que "El cuerpo reacciona por medio de un movimiento físico cuando quiere emitir o producir un sonido. Este movimiento no ocurre porque sí, sino que cuando la música empieza a sonar, el cuerpo se prepara quedando en un estado de alerta. Al percibir un sonido rítmico, se estimula el sistema motor creando movimientos repetitivos." (Davis, Gfeller y Thaut, 2000).

Es importante tomar en cuenta que se deben proponer estilos de música y diversas actividades que favorezca el logro del objetivo general en dependencia del contexto cultural y social. Recordando siempre el valor de este recurso puesto que "La música es un elemento universal que permite comunicarse y transmitir sensaciones con uno mismo, o con otras personas mediante el sonido." (De Valladolid, s. f.)

#### 4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para mejorar la coordinación motriz y contribuir al bienestar humano en alumnos de nivel secundaria en las sesiones de educación física, se pueden implementar diversas estrategias. Partiendo de esta consideración, se formula la siguiente interrogante: ¿Qué estrategia implementar en las sesiones de educación física para mejorar la coordinación motriz y contribuir en el Bienestar Humano en los aprendientes del nivel secundaria?

La música juega aquí un gran papel, porque tiene diversos ritmos y melodías, crea diferentes posibilidades de movimiento, favorece la expresión armoniosa del cuerpo y expresa emociones y sentimientos de alegría y satisfacción. Se puede aplicar a diferentes poblaciones o grupos donde se desee una intervención en clases de sesión física en cualquier nivel educativo. *Según Santana (2014) “Cuando oímos música, no la oímos tan sólo con nuestros oídos, sino con todo el cuerpo, y cuántas veces hacemos pequeños movimientos involuntarios, con los pies, balanceando el cuerpo cuando escuchamos una música que nos gusta. Del mismo modo, hacemos música con nuestro cuerpo bailando, cantando, agitando los pies, dando palmadas. La música y la danza tienen su origen en el cuerpo, el movimiento y la voz (p.4).”* Lo más importante y primordial es que el aprendiente disfrute de las sesiones y no lo vea como una obligación.

*Por ejemplo, según Learreta y Sierra (2003), “los momentos en los que podemos dar un uso a la música se resumen en los siguientes apartados:*

- *Como música de fondo: Se utilizará música en este caso, cuando no tenga ningún protagonismo. Puede servir para recibir al alumnado en clase y crear un ambiente motivador durante la presentación de la clase. Les propondremos que sean ellos los que aporten música para este*

momento de la clase, involucrándolos desde un principio en la sesión.

- Como recurso organizativo: Para mantener la clase siempre bajo control, podemos ayudarnos de la música. En este caso, podemos aclarar con los alumnos unas "normas" que hay que respetar cuando se escucha una pieza musical. Algunos ejemplos podrían ser cuando empiece a sonar la música comienza la actividad; cuando cambie la música nos adaptamos al ritmo; cuando pare la música escuchamos al profesor, etc. Asimismo, son muchas las variantes que podemos encontrar para poder organizar la clase. Éstas dependen de los acuerdos que se lleguen con los niños para poder llevarlas a cabo y que ellos sepan lo que tienen que hacer en cada variación musical.
- Como recurso capaz de aumentar la motivación: Una de las características de la música es que puede cambiar nuestros estados de ánimo, siempre y cuando sea escogida especialmente para ello. Por ejemplo, para trabajar la condición física de una manera intensa se requiere de una música energizante porque transmitirían la energía que la actividad física requiere.
- Como soporte necesario para sustentar el movimiento: Este es el aspecto que más vamos a destacar ya que cobra protagonismo en las clases de Educación Física. Es el caso del aprendizaje de una danza o baile específico, que necesariamente se hace con una música concreta, jugando un papel esencial para el desarrollo motriz."

## **5. OBJETIVO**

### **5.1. OBJETIVOS GENERALES**

- Contribuir en el Bienestar Humano de los aprendientes de nivel secundaria mediante el uso de la música en la sesión de educación física.
- Estimular y mejorar la capacidad coordinativa.

### **5. 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Evaluar el nivel de coordinación motriz de los aprendientes de la escuela “Telesecundaria Antonio nava Castillo”
- Aplicar evaluación de satisfacción con la vida y felicidad, para contribuir en el Bienestar Humano de los aprendientes.
- Estimular y mejorar las capacidades coordinativas.
- Mejorar las posibilidades de movimiento.

## 6. FINALIDAD

La educación física como materia de especialización pedagógica tiene actualmente como objetivo lograr objetivos amplios encaminados al desarrollo integral de aptitudes y capacidades individuales y el trabajo multifuncional con otras materias en el proceso educativo del aprendiente.

Comprendida dentro del Plan y Programas de Educación Física en el marco de la Nueva Escuela Mexicana nivel básico, en la organización curricular del plan y los programas de estudio, esencialmente en el campo formativo de lo humano a lo comunitario.

El uso de la música en las clases de educación física que se imparten en la escuela "Telesecundaria Antonio Nava Castillo" tiene como objetivo mejorar la coordinación motriz. *Por ello, Fraisse (1976) afirma que "la música y el ritmo, transformados en movimientos por el cuerpo del niño, le abren paso a la percepción" (p. 207).* Así mismo, contribuir en la mejora del bienestar humano de los aprendientes. Teniendo en cuenta que "El alumno tiene que sentir el movimiento rítmico para disfrutarlo." (Fraisse, 1976)

## CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
Revisión bibliográfica													
Marco teórico													
Elaboración de protocolo													
Revisión de protocolo													
Preparación de actividades y materiales													
Reunión con padres de familia													
Consentimiento informado													
Aplicación de encuestas													
Aplicación de test													
Análisis de resultados													
Sesiones musicalizadas													
Evaluación final													
Análisis estadístico													

Tomando en cuenta que después de la aplicación y análisis pueden hacerse adecuaciones para su mejora.

Cronograma 1: Cronograma de actividades durante la realización de la tesis



## **La comunidad**

La localidad de Alta Luz Cuatro Rayas está situada en el municipio de San Juan Ixcaquixtla, en el estado de Puebla. Hay 1722 habitantes. Dentro de todos los pueblos del municipio, ocupa el número 2 en cuanto a número de habitantes. Alta Luz Cuatro Rayas se encuentra a 1.852 metros sobre el nivel del mar. Desde el 2015 ocupa el nombre de “Alta Luz Cuatro Rayas”, se ubica al suroeste, a 6.7 kilómetros de San Juan Ixcaquixtla, la localidad más poblada del municipio. En esta comunidad la mayor parte de su población se dedica a la agricultura de temporal y de riego, por que los hace uno de los más grandes productores de hortalizas de la región.

## **La escuela**

La escuela Telesecundaria “Antonio Nava Castillo” C.C.T. 21ETV0181H, se encuentra ubicada en la comunidad de Alta Luz Cuatro Rayas, perteneciente al municipio de Ixcaquixtla, Pue. Es integrada por un director comisionado, 2 docentes frente a grupo de tiempo completo y una docente de educación física con 6 horas a la semana.

La Institución educativa cuenta con lo necesario en infraestructura; un aula para cada uno de los grados, sanitarios, un laboratorio de Ciencias Naturales, una cancha de básquetbol, áreas verdes, energía eléctrica, agua potable y drenaje, mantenimiento, equipamiento y actualización de la red EDUSAT. A pesar de ser ello, no cuenta con televisores y/o pantallas que es una de las herramientas propias de telesecundaria y hace falta la conexión a internet, desayunador, personal capacitado para atender las necesidades educativas especiales de los aprendientes, es decir, trabajador(a) social y/o psicólogo(a).

## **Los grupos**

Se conforma por 3 grupos, 1° A, 2° A y 3° A, cada uno atendido por un docente de tiempo completo. El grupo de primero está constituido por 24 alumnos: 16 hombres y 8 mujeres, segundo grado con un total de 33 alumnos siendo 15 hombres y 18 mujeres y el tercer grado 25 alumnos de los cuales son 13 hombres y 12 mujeres, dando un total de 82 aprendientes.

## **7. MARCO TEÓRICO**

### **7.1. EDUCACIÓN FÍSICA**

Son muchos los beneficios que se obtienen al realizar actividad física y deportiva en edades escolares. En la escuela se consolida la educación motora mediante la clase de educación física, lo dicho por Pérez et al. (2015) asegura el hecho de “Son numerosas las investigaciones que apoyan la necesidad de que las autoridades educativas y sanitarias consideren que es una buena decisión ampliar los días a la semana de educación física en las escuelas, ya que, lejos de afectar al rendimiento académico, contribuye a su mejora e incrementa la salud de los escolares.” Mientras tanto Connolly (1973) destaca el desarrollo motor basándose desde el concepto de habilidad que están constituidas por subrutinas cuyos actos de realización pertenecen a la condición necesaria pero no suficiente para una ejecución secuenciada y organizada cuyo carácter debe ser más complejo. Por otro lado, Pérez (2005) “Menciona que para otros puede ser un proceso natural, para otro un proceso de dificultad donde la ejecución de correr, saltar, lanzar,

trepar o cuando escriben puede ser simple o simplemente una acción con un nivel de dificultad avanzado.”

La educación física es una intervención pedagógica que contribuye a la formación integral de niños, niñas y adolescentes, al desarrollo de la motricidad e integrar su corporeidad a través de la realización de diversas acciones motrices a partir de estrategias didácticas como el juego motor, la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo. Esto bajo el sustento de Cano (2014) quien comenta como afecta claramente el desarrollo infantil en el primer año de vida ya que a esta edad el niño ya está empezando a conocer su cuerpo y los movimientos requeridos para involucrar una acción, el desarrollo motriz apropiado para la edad del niño es importante en el ámbito de la motricidad gruesa, ya que el estado de desarrollo afecta otros ámbitos de la vida del niño.

Así mismo, la educación física es la base para evitar, prevenir o retardar la aparición de enfermedades, mediante la concientización de la importancia de realizar actividad física.

A lo largo de los años, el programa educativo de la SEP ha implementado varios cambios en las materias de tronco común en los diferentes niveles educativos, ya sea a través de los nombres asignados o del plan de estudios implementado. Sin embargo, en lo que respecta a la actividad física para el acondicionamiento de los estudiantes, la asignatura de educación física – en algunos casos denominada cultura física – sigue siendo un aspecto fundamental de implementación para el bienestar de los estudiantes, con miras a futuros estilos de vida saludables que promuevan el bienestar físico y mental.

Ahora bien, la implementación de esta asignatura no es simplemente un capricho institucional; se debe recordar que "El Artículo 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos reconoce el derecho de toda persona a

la cultura física y a la práctica del deporte, correspondiendo al Estado su promoción, fomento y apoyo. Por lo tanto, se deben garantizar igualdad de oportunidades a todas las personas, independientemente de su género, edad, discapacidad, condición social, religión, opiniones, preferencias o estado civil, dentro de los programas de desarrollo promulgados en este ámbito." (CONADE, 2019). Además, al considerar "[...] el Artículo 48, que detalla la programación institucional, esta debe incluir el establecimiento de objetivos y metas, los resultados económicos y financieros esperados, así como las bases para evaluar las acciones emprendidas; estrategias y prioridades; asignación y organización de recursos para lograrlos; expresión de programas para coordinar tareas y proyecciones sobre posibles cambios estructurales. Además, el Artículo 49 de la misma disposición establece que el programa institucional de la entidad para estatal se desarrollará de acuerdo con los términos y condiciones a los que se hace referencia en el Artículo 22 de la Ley de Planeación y se revisará anualmente para introducir modificaciones necesarias según las circunstancias." (CONADE, 2019). Con los puntos mencionados, se entiende, en primer lugar, que la implementación de esta asignatura es de suma importancia, resultando en un derecho fundamental dentro de la educación mexicana, que permite una vida saludable en el futuro, ya que se reconocen ampliamente los beneficios del ejercicio para nuestras vidas. Por lo tanto, la educación física se vuelve esencial para una educación integral.

Si nos enfocamos más detenidamente en el nivel educativo donde se implementa esta asignatura, como la educación secundaria, los beneficios para los estudiantes son más evidentes. "[...] los estudiantes creen que participar en clases de educación física contribuye a su desarrollo personal y formación; valoran aspectos relacionados con la salud y el conocimiento sobre los efectos de la actividad física, las habilidades motoras y la condición física. Esto plantea un desafío para la incorporación de una asignatura curricular básica en todo el plan

de estudios." (Gaviria-Cortés y Castejón-Oliva, 2019). Más allá de los objetivos estéticos que las personas persiguen fervientemente durante estos años, muchos estudiantes están genuinamente interesados en los aspectos positivos del ejercicio constante en sus vidas, como lo ha demostrado cierta investigación, "[...] los resultados más relevantes indican que los estudiantes resaltan la importancia de entender sus cuerpos y mejorar las habilidades motoras (65,6%), abarcando tanto el conocimiento conceptual como el práctico. A esto le sigue el conocimiento de las reglas deportivas (conceptual, 12,9%) y el disfrute de la actividad física (práctico, 12,9%). Esto sugiere que los estudiantes relacionan los contenidos conceptuales y procedimentales y comprenden que la actividad física no implica solo la acción, sino que también tiene una base conceptual sobre qué hacer." (Gaviria-Cortés y Castejón-Oliva, 2019). Por lo tanto, es esencial comprender verdaderamente las opiniones de nuestra juventud, entender cómo el deporte afecta su entorno desde su perspectiva, así como los círculos sociales en los que interactúan, ya que "[...] revelan la importancia de abordar aspectos educativos que, aunque arraigados en habilidades motoras, se extienden a los ámbitos cognitivo y afectivo-social, como el respeto y las relaciones sociales.

Vale la pena destacar la importancia que los estudiantes otorgan a valores como la unidad, la honestidad, la felicidad y el pensamiento crítico en la educación física. Además, consideran esta asignatura como el espacio ideal para cultivar o reforzar estos valores, ya que proporciona un entorno propicio para la interacción y las relaciones con los compañeros." (Gaviria-Cortés y Castejón-Oliva, 2019). Es importante mencionar que los aprendizajes esperados en el componente pedagógico-didáctico desarrollo de la motricidad, el aprendiente en el nivel de secundaria:

- Emplea sus capacidades, habilidades y destrezas al controlar sus movimientos ante situaciones de juego, expresión corporal, iniciación deportiva y deporte educativo, con el propósito de actuar activamente.
- Relaciona sus desempeños motores con el incremento de su condición física al participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, para promover la salud.
- Pone a prueba su potencia motora al diseñar, organizar y participar en actividades recreativas, de iniciación deportiva y deporte educativo, con la intención de formar estilos de vida activos y saludables.

## **7.2. MÚSICA**

La música como herramienta para las sesiones de educación física, se propone para la mejora de la coordinación motriz, así como apoyo en la labor docente y contribución para el bienestar humano de los aprendientes. Esto quiere decir que "en la ejecución instrumental o la emisión vocal, se establece un estrecho lazo entre la motricidad y la recepción sensorial" (Delalande, 1991, p.326), agregando también a Gaston (2002) quien sostiene "la música es una ciencia o arte de reunir combinaciones inteligibles de tonos siguiendo una determinada estructura con una gama de infinita variedad de expresión. Depende de la relación de diferentes factores que la componen." Es importante hacer mención del impacto que esta herramienta tiene en el desarrollo emocional, cognitivo y motor de los aprendientes, según lo dicho por De Valladolid (s. f.) "Cuando existe un contacto entre los sentidos (tacto y vista) y el objeto sonoro, se desencadena una respuesta motriz que produce un sonido." Agregando autores como Storr (2002), mencionando "la música provoca en las personas el efecto de intensificar o subrayar el sentido que despierta un acontecimiento especial y a su vez coordina los sentimientos de grupos de personas."

En momentos como estos, surgen diferentes métodos de enseñanza y técnicas de aprendizaje que permiten una educación física más efectiva dentro de las instituciones. Estas variaciones ayudan a experimentar con diversas formas de comprender las lecciones, promoviendo así el desarrollo académico y fomentando una adquisición beneficiosa que se retenga por más tiempo.

Tomemos como base la influencia de la música en los seres humanos; muchos estudios revelan que “La música es una actividad que las personas desarrollan a lo largo de toda su vida, independientemente de las características de personalidad y/o patológicas que presenten.” (González, López y Díaz, 2019). Como cita el libro ‘La música en el aula. Globalización y programación’ de Moreno y Müller, la música es considerada uno de los mejores catalizadores emocionales para una persona, ya que permite expresar nuestro interior al integrar sentimientos y pensamientos, contribuyendo así al bienestar y la felicidad personal. Además “La música tiene una dimensión simbólica que nos lleva hacia la expresión corporal. La necesidad de representar la música con el cuerpo. De esto se encarga la interpretación, de vivenciar la música, envolviendo la plasticidad de los movimientos con las emociones.” (Delalande, 1991.)

También es importante considerar aspectos más allá de lo emocional. Si recurrimos a datos científicos y números, descubrimos que “Cuando el estímulo competente es una pieza musical, el sonido llega a la cóclea (oído medio), donde se producen vibraciones en la membrana basilar, convirtiéndose en actividad eléctrica. Esta actividad eléctrica viaja hacia regiones del tallo encefálico como la formación reticular (ciclos circadianos), el complejo olivar superior (parte inferior del tallo encefálico - función auditiva) y hacia los colículos inferiores en el mesencéfalo (vía auditiva). Aquí ocurre el primer procesamiento de la señal acústica, donde se analizan el tono, el timbre y la intensidad que permitirá la identificación de la melodía. Luego, la señal llega al tálamo (núcleo geniculado

medial) y, desde ahí, se transmite a la corteza sensorial auditiva primaria y secundaria (lóbulo temporal), donde continúa el procesamiento de los componentes del sonido” (Montalvo Herdoíza, 2016 citado por Iribarne, 2021, p.21). Agregando entonces lo dicho por Delalande (1991), “el individuo pasa por tres fases diferentes. En la primera fase se dedica la mayor parte del tiempo a la manipulación del objeto para crear diferentes sonidos, teniendo en cuenta la importancia que tiene crear el sonido que se desea crear, como realizar hábilmente la acción motriz. Alcanzamos la segunda fase cuando el niño es capaz de centrarse en el control del sonido, siendo la escucha quien guía el movimiento. La última fase, corresponde a escuchar de manera atenta las peculiaridades de los sonidos, creando una actitud de escucha más tensa y activa que prepara al individuo para manifestar sus propias opiniones y juicios sobre lo que escucha.”

Si buscamos aplicar estas metodologías en el nivel básico, en la educación secundaria, podemos considerar algunos antecedentes, como el estudio de Salvador y Catrava, quienes a través de su trabajo 'Influencia de la música en las emociones percibidas en el alumnado de educación secundaria y bachillerato', demostraron diferentes resultados para un análisis y afinamiento de la técnica, pues “[...] la presente experiencia, aunque modesta, muestra una influencia significativa que la música tiene para mejorar el bienestar psicológico, a través del aumento de ciertas emociones positivas y la disminución de algunas emociones negativas.” (Blasco y Aguilar, 2020).

Además, esta misma metodología musical ha sido replicada en la enseñanza de nuestra asignatura de educación física, siendo la Musicomotricidad la más aceptada. Se ha señalado en la investigación que “Al escuchar música, el cuerpo se mueve de forma instintiva, desarrollando la expresión corporal y esquemas propios de relación espacial y temporal que facilitan la creatividad del estudiante.” (López, Pozo, Fuentes y Vicente, 2020 citado por González, 2022). En este punto, González señala efectos físicos evocados por la música (variaciones



en el ritmo cardíaco y respiratorio, tamaño pupilar, respuesta galvánica de la piel, cambios en la función endocrina y respuestas a nivel cortical), así como emocionales, asegurando que, cuando se dirigen adecuadamente, pueden permitir un aprovechamiento docente durante la clase de educación física, citando que “La experimentación y la asimilación de las capacidades musculares se adaptan para poder producir un ritmo determinado.” (Martí et al, 2007).

Es importante conocer el impacto que tiene la música en la realización de actividades físicas, las condiciones idóneas para llevar a cabo su uso, el contexto cultural, edades y además sus intereses en cuanto a géneros musicales, dado que “Al percibir un sonido rítmico, se estimula el sistema motor creando movimientos repetitivos.” (Davis, Gfeller y Thaut, 2000).

En conclusión, se puede afirmar que el aprovechamiento de la música en contextos físicos dentro de la educación genera numerosos beneficios tanto para docentes como para estudiantes. Como señala Iribarne (2021), “[...] se puede afirmar que la música tiene la capacidad de ayudar a regular las emociones y que, a través de su influencia sobre estas, puede provocar cambios a nivel psíquico y físico que promuevan el bienestar.”

### **7.3. COORDINACIÓN**

La falta de coordinación, siendo este un problema matriz, tiene como consecuencia el desarrollo motor de los niños, se ha evidenciado ciertas problemáticas que impiden un óptimo desarrollo motor, se asegura en investigaciones que “Está ampliamente demostrado que una baja coordinación suele ir asociada con bajos niveles de práctica, una baja condición física, un

aumento poco saludable del peso corporal, una baja autoestima, baja competencia percibida, ansiedad e incluso acoso escolar.” (Pérez et al., 2015).

Es importante trabajar la coordinación motriz en edades escolares, ya que la educación física como principal mediador en las capacidades y habilidades que desarrollan las personas en su vida son bastante importante mejorar la capacidad motriz para un crecimiento saludable y próspero. Tal como lo describe Cadavid (2007) “las capacidades perceptivo-motrices desde sus orígenes se abordan como una herramienta para ayudar al desarrollo de las percepciones desde un entorno escolar, plantea que desde los primeros años el niño debe estar centrado en la educación de la motricidad propia de cualquier edad, es decir, que desde la educación física se puede abordar al fortalecimiento motriz ya que es un proceso donde se educa a las capacidades sensitivas, perceptivas y representativas propias del desarrollo básico del niño desde sus primeros años y su infancia”.

La coordinación motriz es la forma en que los movimientos musculares aislados se organizan de forma sincrónica para lograr un objetivo motor predeterminado; es decir, ordenar movimientos motores. Según Rivera (2009) “la coordinación motriz es aquella que se encarga de regular y organizar el movimiento de sus elementos cualitativos”. Además, Grosser (1991) Establece la coordinación motriz como la organización de procesos de actos motores, establecido como un objetivo motor, es decir, el cuerpo por sí mismo establece movimientos motores propios pero en la mayoría de casos no se toman como un fin, dicha organización se encarga de dar ajustes a las fuerzas producidas de estos movimientos tanto internas como externas establecido los grados de libertad del aparato motor y los cambios que existen dependiendo a la situación. La base de la coordinación motora está conformada por procesos sensorio motriz, cuyos medios de coordinación son aquellos que inducen una buena combinación

de todas las fuerzas internas y externas para la correcta ejecución de los movimientos.

Por regularización de la acción se comprende la preparación del niño al clasificar y dominar sus gestos motores de acuerdo a las exigencias puestas en una situación concreta. Es decir, consta de procesos mentales de primer orden y acciones motoras en función de un objetivo concreto. Si el movimiento es dirigido a los niveles de regulación consientes y de regulación sensomotora, entonces estos movimientos constituyen la etapa principal en el aprendizaje de la coordinación de nuevos gestos y estímulos. Desde la perspectiva de Rigal (2006), menciona que “la Educación Física se puede potenciar por medio de la coordinación motriz fortaleciendo sus habilidades en parte al esquema corporal ya que son útiles en todas las actividades en la vida cotidiana ya sean deportivas o no, el desarrollo de la eficiencia motriz es el punto de partida de la construcción de las organizaciones espacio-temporal que a su vez son partes integrantes de dicha coordinación.” Por ejemplo, “Un movimiento coordinado implica una interacción eficaz entre el sistema nervioso central y el sistema muscular esquelético destacan diferentes criterios para considerar un movimiento como coordinado: Precisión en velocidad, dirección adecuada, eficacia en los resultados, economía en el gasto energético y armonía en la contracción y relajación muscular.” (Burbano, 2018).

Las bases morfológicas de la coordinación son principalmente:

- Los receptores.
- El sistema nervioso.
- El sistema muscular.

Los receptores forman parte importante en la toma de información para la coordinación motora. Resulta importante destacar 5 receptores significativos:

**Tabla I**

<b>RECEPTORES</b>		
<b>Receptores</b>	<b>Localización</b>	<b>Estímulos</b>
Óptico	Ojos	Ópticos Movimientos hechos por el propio aprendiente Movimientos hechos por otra persona
<b>Acústico</b>	<b>Oído</b>	<b>Acústicos</b>
Quinestésico	Músculos Tendones Ligamentos Articulaciones	Posición del cuerpo y de los segmentos corporales Tensión muscular
Táctil	Piel	Precisión y tracción Superficie y forma
Vestibular (estático-dinámico)	Aparato vestibular	Posición en el espacio Cambio de dirección Aceleración

Fuente: Propia recopilada diciembre 2022.

El sistema nervioso tiene la función de dirigir estímulos desde los receptores hacia el sistema nervioso central; analizar información para crear programas motores, dirigir estímulos al sistema muscular y hacia atrás y recordarexperiencias motoras (memoria motriz). Además, también existen procesos

psicológicos que afectan la coordinación motora, como la motivación, la emoción, la orientación y el control.

El sistema nervioso forma efectores que cooperan estrechamente con el sistema musculo esquelético al realizar acciones motoras. Para asegurar la velocidad, fuerza y precisión necesarias para el movimiento, la coordinación de ambos sistemas es fundamental. Por ende, se necesita suficiente trabajo para estimular las capacidades coordinativas.

La coordinación es necesaria para el aprendizaje motor y requiere un alto grado de implicación psicológica del aprendiente, y la coordinación requiere estimulación tanto a nivel consciente como sensorio-motor. Aunque Ruiz, Mata y Jiménez (2005) mencionan que “la forma, la distancia, las relaciones espaciales y la discriminación viso-espacial son un funcionamiento deficitario de los mecanismos del feedback visual y de integración viso-motora” pero Wilson y McKenzie (1993) redactan que “la clave se encuentra en la memoria visual y en el proceso de la información”.

El procesamiento de información es importante para comprender objetivos, realizar imágenes motoras, transmitir patrones técnicos y formas de programas motores y memoria motora.

La importancia de la motivación para el aprendizaje radica en el hecho de que, al influir en la velocidad y la calidad del aprendizaje motor, se convierte en la base decisiva para detener el uso de otros requisitos previos. Para que los aprendientes adquieran técnicas de manera consciente y efectiva, se necesitan conocimientos específicos.

El nivel existente de capacidades de coordinación motriz determina la disponibilidad de habilidades técnicas y el grado de uso de las capacidades condicionales desarrolladas.

El conjunto de capacidades coordinativas distingue siete componentes, los cuales son:

- Orientación.
- Combinación (sincronización).
- Diferenciación.
- Equilibrio.
- Ritmo.
- Reacción
- Adaptación.

La importancia que adquieren las anteriores, está íntimamente relacionada con la iniciación deportiva y se reflejará en su entorno a través de su desenvolvimiento social y cognitivo. Si a ello agregamos que “La sincronización se puede dar de forma individual (sincronizar los movimientos con un ritmo) o de forma grupal, cuando dos o varias personas se ponen de acuerdo en sus movimientos y esto, desde el punto de vista afectivo es muy reconfortante.” (De Valladolid, s. f.).

#### **7.4. BIENESTAR HUMANO**

Los entendidos definen el bienestar de manera diferente. Pero la mayoría coinciden en que bienestar significa estar sano desde el punto de vista físico,

mental y emocional. Así mismo, no hay nada de malo en estar más sano en algunas áreas del bienestar que en otras.

El bienestar subjetivo es un concepto multidimensional, en el que se incluyen las distintas evaluaciones que las personas realizan sobre sus vidas, las cosas que le suceden y las circunstancias en las que viven.

En este concepto caben las emociones y estados de ánimo, la satisfacción con ámbitos específicos de la vida y los juicios globales de satisfacción, según lo dicho por Pablo (2012) “La satisfacción con la vida refleja la distancia percibida de los individuos con relación a un umbral de comparación, mientras que la felicidad resulta del balance entre los afectos”. Cada uno de estos conceptos debe ser comprometido en sus propios términos, aun cuando existen correlaciones entre ellos. De este modo, el bienestar subjetivo es un área general de interés científico, dentro del cual caben los elementos cognitivos y emocionales del juicio acerca de la vida emocional.

Los indicadores subjetivos reflejan la evaluación general de la vida de cada persona, y la evaluación de la propia vida significa la gravedad de la vida de cada persona y la calificación que se hace de la propia vida lleva implícitos los ponderadores que cada individuo les dé a los diferentes aspectos que valore de su vida. Recordando siempre que “Los métodos más empleados son las entrevistas y cuestionarios, aplicados a través de encuestas, mediante las cuales se solicitan auto-reportes, de carácter retrospectivo, de satisfacción o felicidad, generalizada o específica al dominio. También se han desarrollado procedimientos para captar la experiencia hedónica presente (reportes "on-line") y-se ha medido el bienestar subjetivo a través de las expresiones faciales o la actividad cerebral.” (Pablo, 2012)

## **PREGUNTAS PARA LA MEDICIÓN DEL BIENESTAR SUBJETIVO**

La grafica muestra resultados tanto de hombres como mujeres. Se aplicó antes de iniciar el proyecto. Es importante mencionar que las preguntas se fueron leyendo y explicando, ya que para la mayoría de las y los aprendientes nunca habían contestado un instrumento de este tipo.

Felicidad global, Gurin, Veroff y Feld (1960): Considerando todo, usted diría que usted es:						
Muy feliz	(1)	Bastante feliz	(2)	Poco feliz	(3)	
Felicidad global, Escala de Lyubomirsky y Lepper (1999). Para cada una de las siguientes frases, por favor encierre con un círculo el punto de la escala que Ud. cree describe mejor lo que Ud. siente.						
En general, me considero:						
Una persona no muy feliz						Una persona feliz
1	2	3	4	5	6	7
En comparación a la mayoría de mis pares, me considero:						
Menos feliz						Más feliz
1	2	3	4	5	6	7
Algunas personas son generalmente muy felices. Disfrutan la vida independientemente de lo que está sucediendo, sacando el máximo provecho de todo. En qué medida esta caracterización lo describe a usted?						
Para nada						Totalmente
1	2	3	4	5	6	7
Algunas personas generalmente no son muy felices. Aunque no están deprimidas, ellas nunca parecen ser todo lo felices que deberían ser. En qué medida esta caracterización lo describe a usted?						
Para nada						Totalmente
1	2	3	4	5	6	7





Gráfica 1: Primera evaluación: Felicidad global, Gurin, Veroff y Feld (1960).



Gráfica 2: Segunda evaluación: Felicidad global, Gurin, Veroff y Feld (1960).



Gráfica 3: Primera evaluación, se considera dentro de la escala del 1 al 7; 1 como “UNA PERSONA NO MUY FELÍZ” y 7 como “UNA PERSONA FELÍZ”: Escala de Lyubomirsky y Leeper (1999).



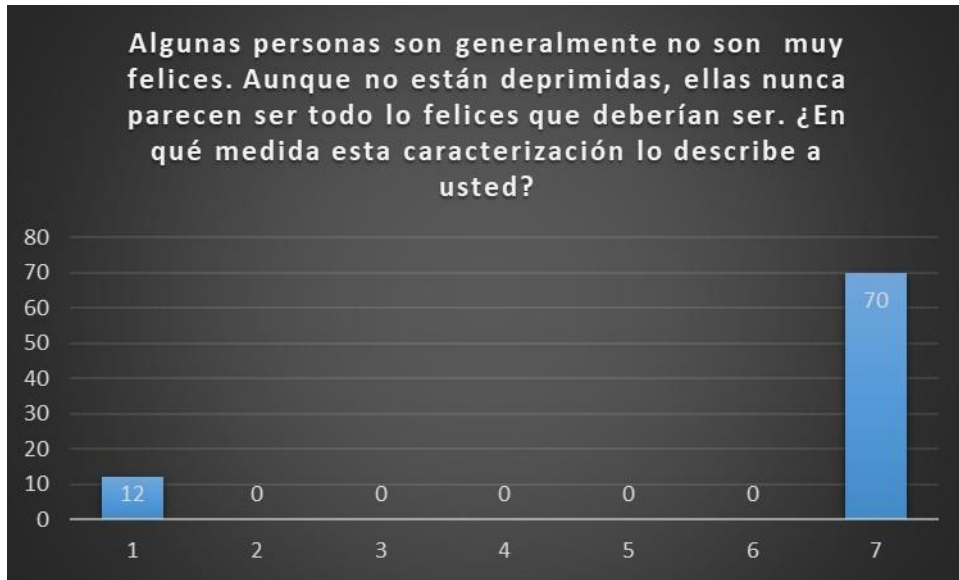
Gráfica 4: Segunda evaluación, se considera dentro de la escala del 1 al 7; 1 como “UNA PERSONA NO MUY FELÍZ” y 7 como “UNA PERSONA FELÍZ”: Escala de Lyubomirsky y Leeper (1999).



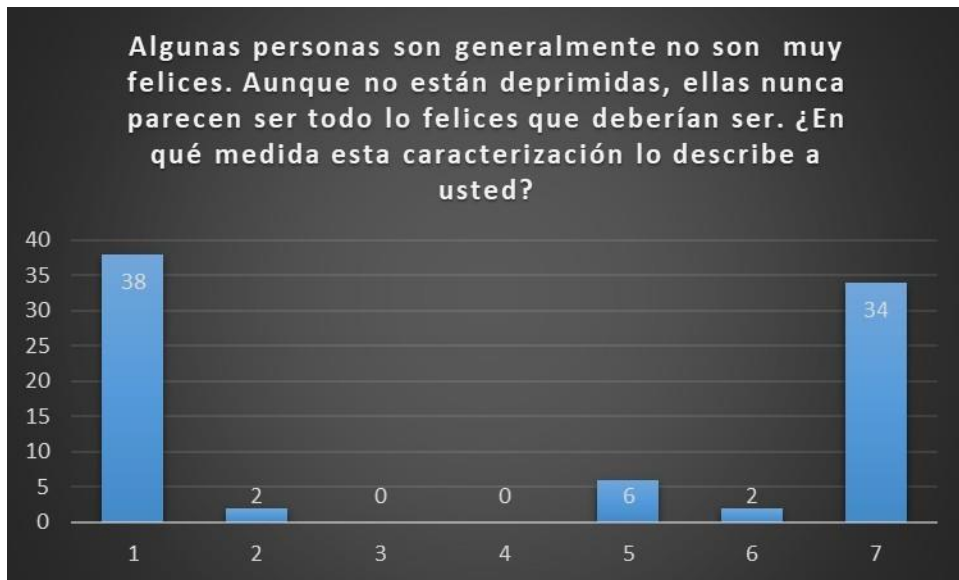
Gráfica 5: Primera evaluación, se considera dentro de la escala del 1 al 7; 1 como “MENOS FELÍZ” y 7 como “MÁS FELÍZ”: Escala de Lyubomirsky y Leeper (1999).



Gráfica 6: Segunda evaluación, se considera dentro de la escala del 1 al 7; 1 como “MENOS FELÍZ” y 7 como “MÁS FELÍZ”: Escala de Lyubomirsky y Leeper (1999).

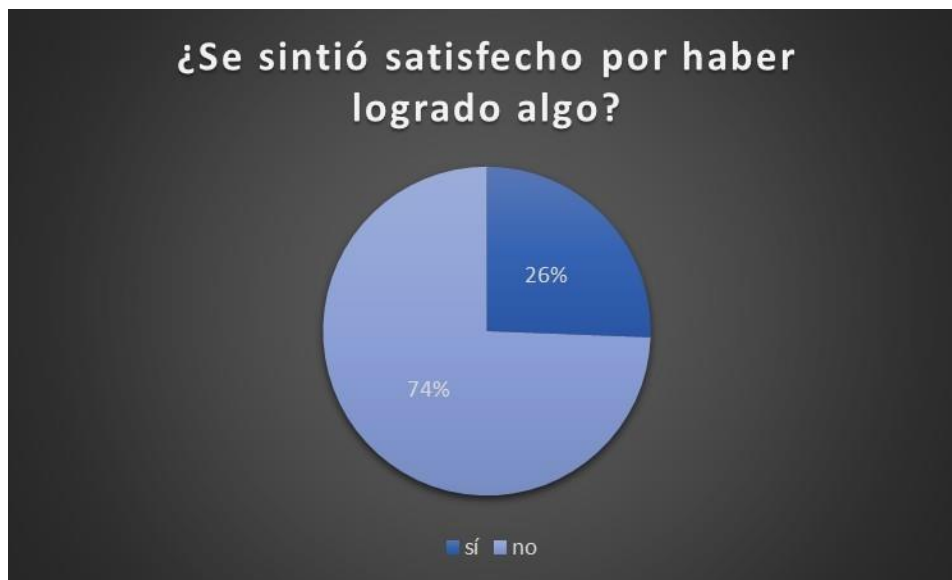


Gráfica 9: Primera evaluación, se considera dentro de la escala del 1 al 7; 1 como “PARA NADA” y 7 como “TOTALMENTE”: Escala de Lyubomirsky y Leeper (1999).

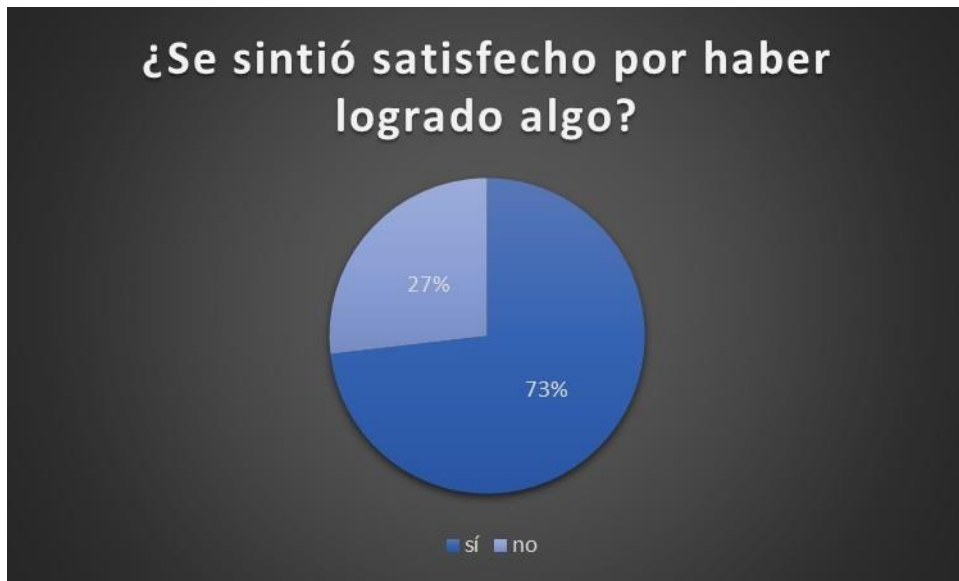


Gráfica 10: Segunda evaluación, se considera dentro de la escala del 1 al 7; 1 como “PARA NADA” y 7 como “TOTALMENTE”: Escala de Lyubomirsky y Leeper (1999).

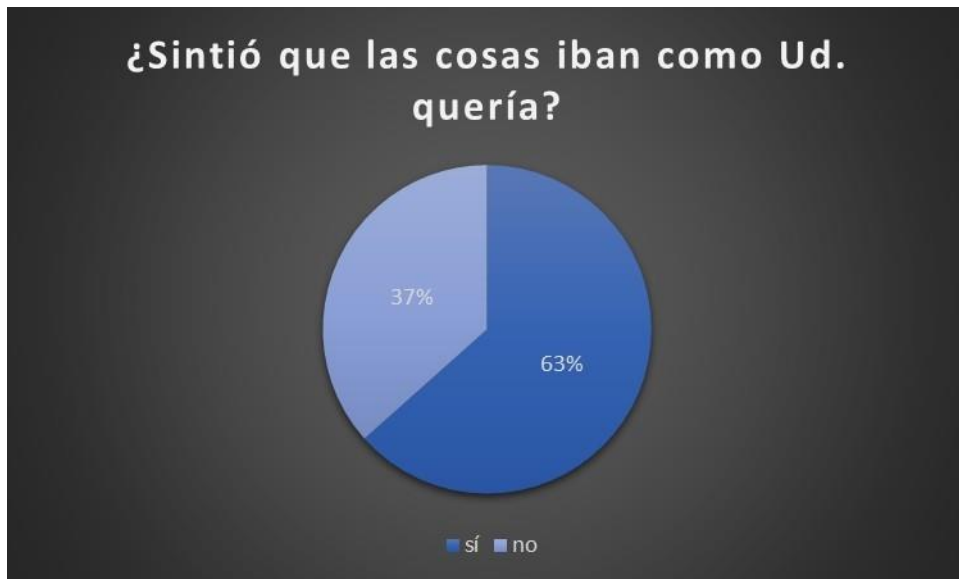
Afectos positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965)		
¿Durante las últimas semanas, en algún momento Ud...	NO	SI
Se sintió satisfecho por haber logrado algo?	0	1
Sintió que las cosas en su vida iban como Ud. quería?	0	1
Se sintió orgulloso porque lo felicitaron por algo que Ud. hizo?	0	1
Se sintió especialmente estimulado o interesado en algo?	0	1
Se sintió en la cima del mundo?	0	1
Se sintió tan inquieto que no podía permanecer sentado?	0	1
Se sintió aburrido?	0	1
Se sintió deprimido o muy infeliz?	0	1
Se sintió muy solo o aislado de las demás personas?	0	1
Se sintió molesto porque alguien lo criticó?	0	1



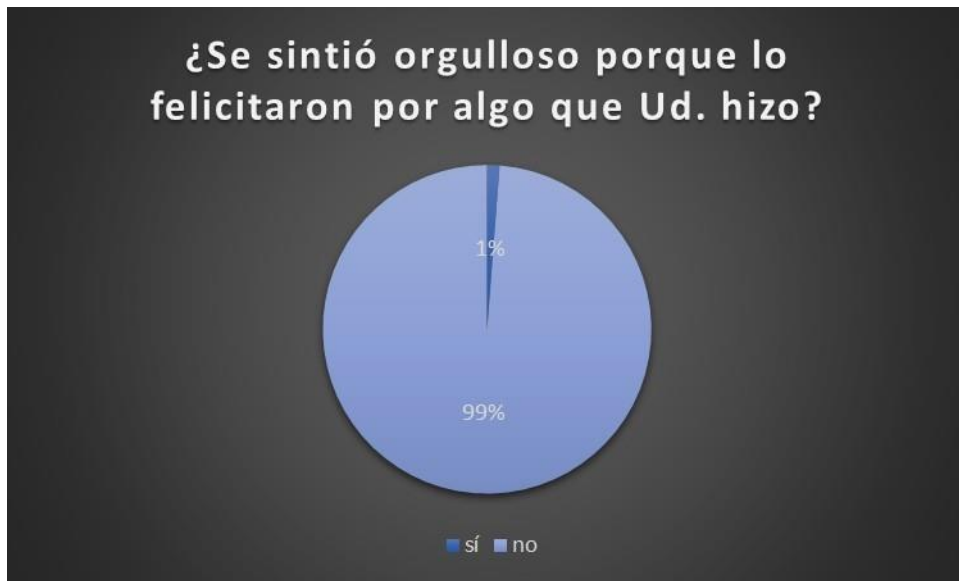
Gráfica 11: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



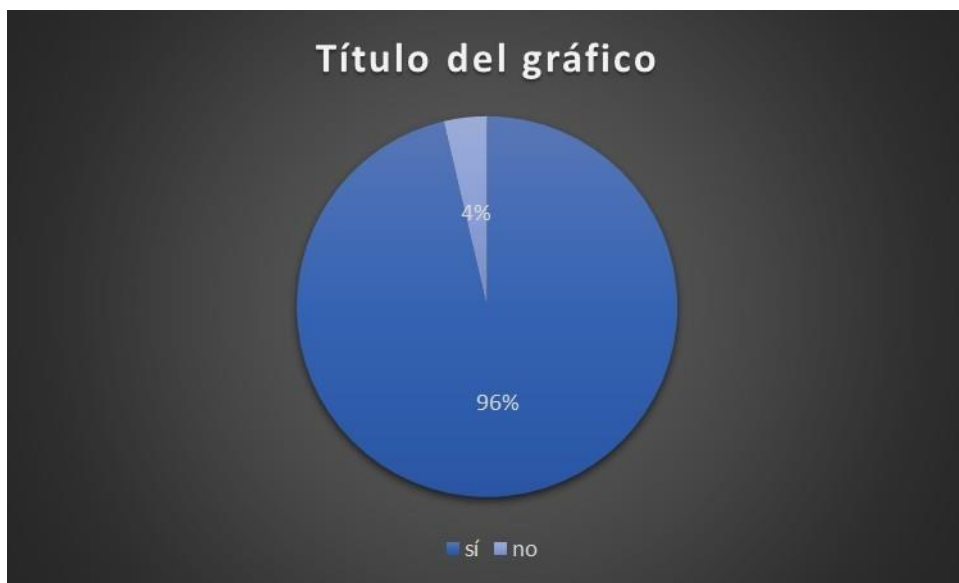
Gráfica 12: Segunda evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



Gráfica 14: Segunda evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



Gráfica 15: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



Gráfica 16: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).

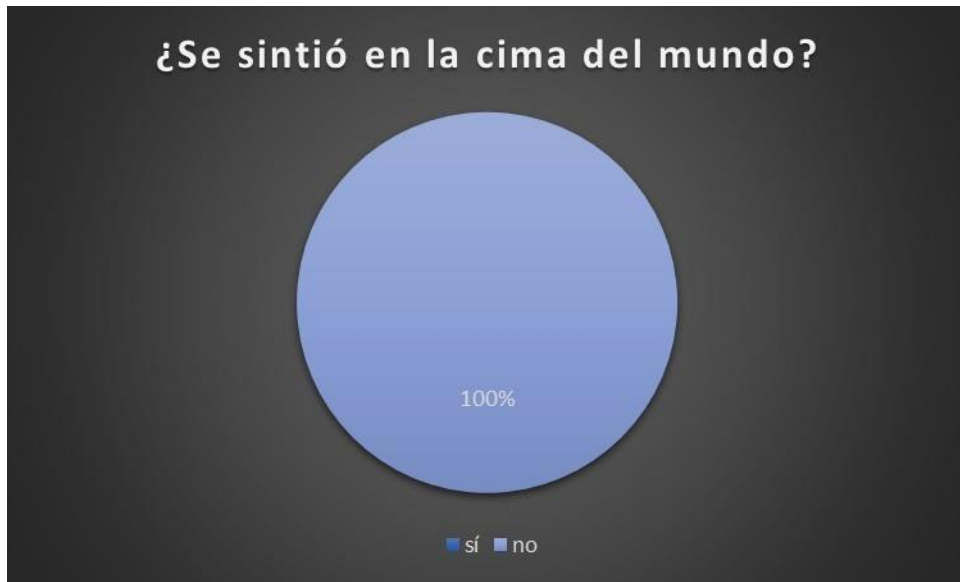


Gráfica 17: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).

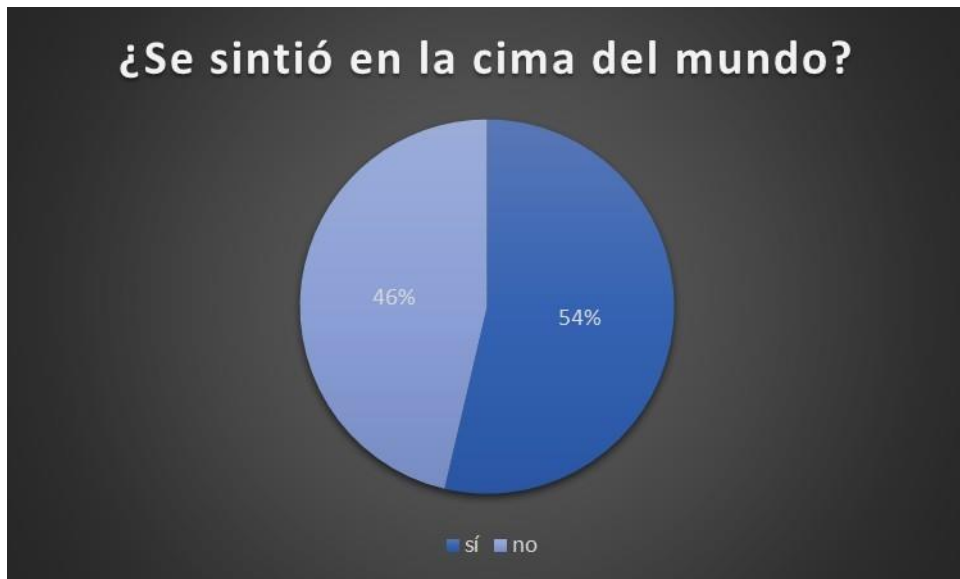


Gráfica 18: Segunda evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).





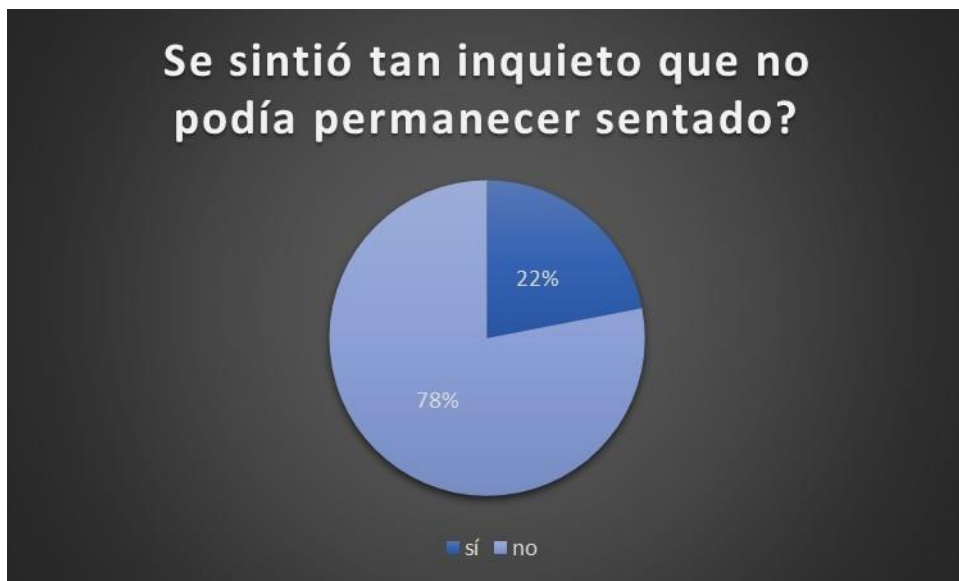
Gráfica 19: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



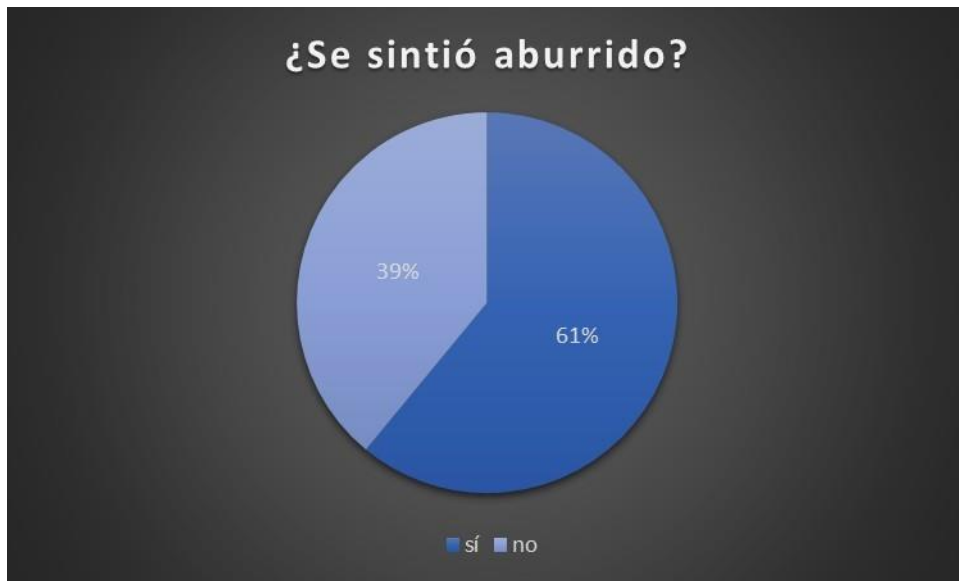
Gráfica 20: Segunda evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



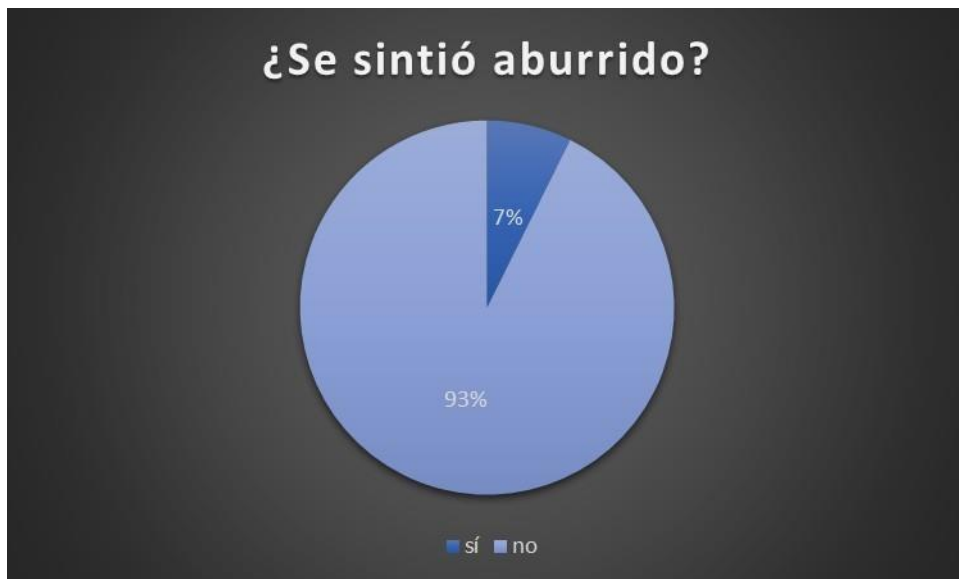
Gráfica 21: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



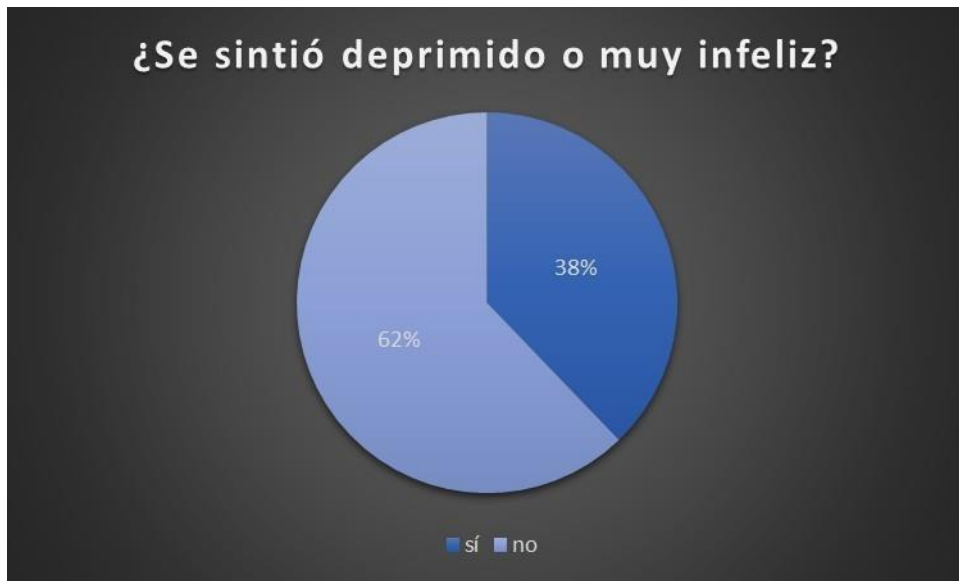
Gráfica 22: Segunda evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



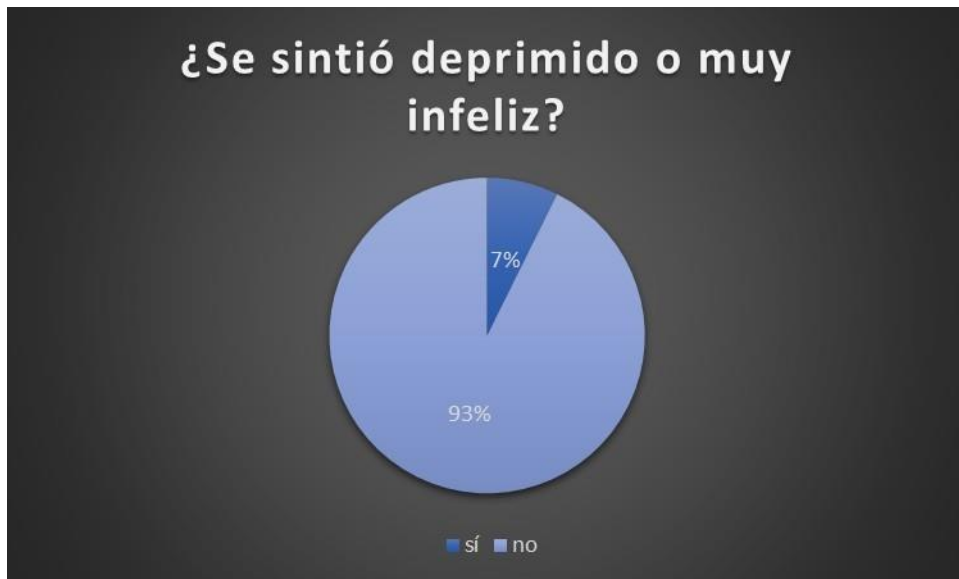
Gráfica 23: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



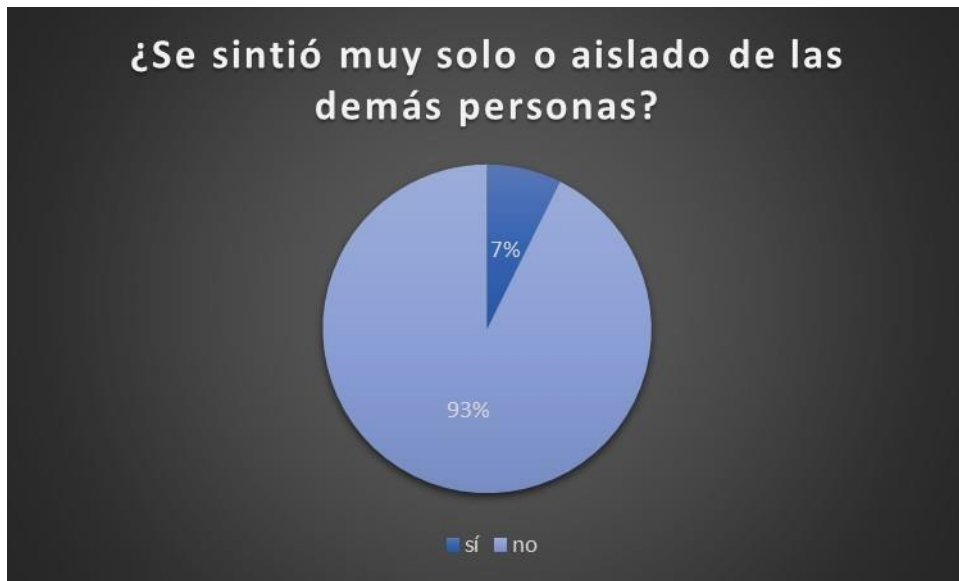
Gráfica 24: Segunda evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



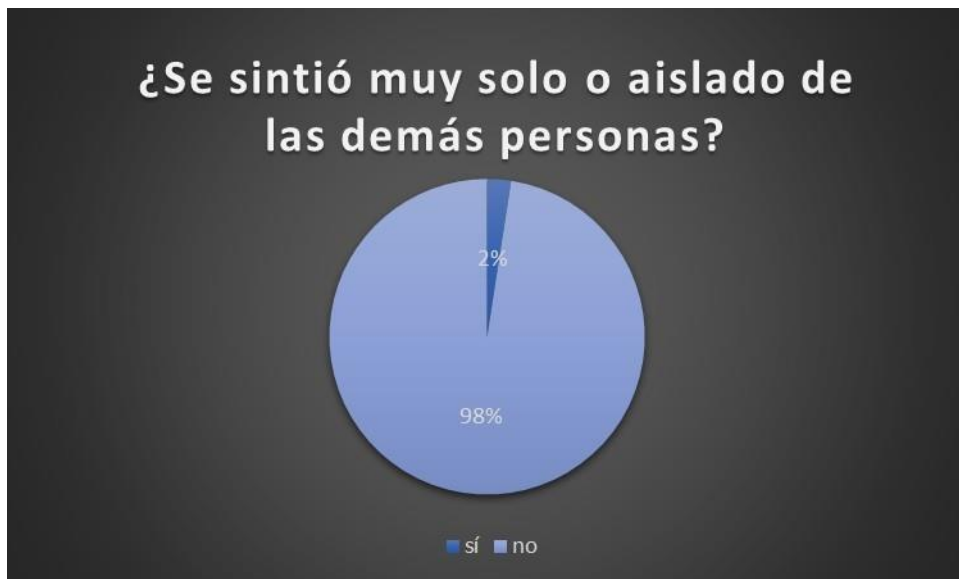
Gráfica 25: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



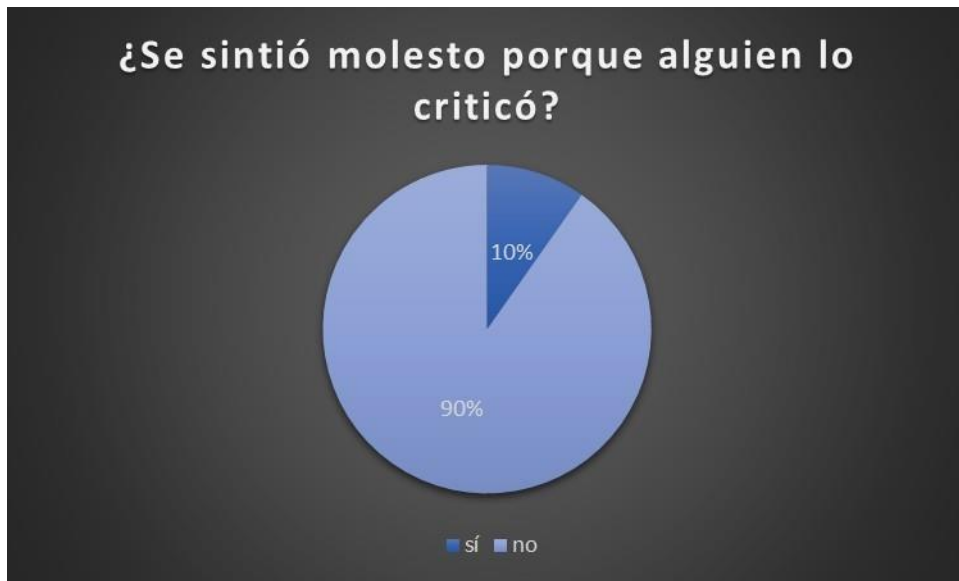
Gráfica 26: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



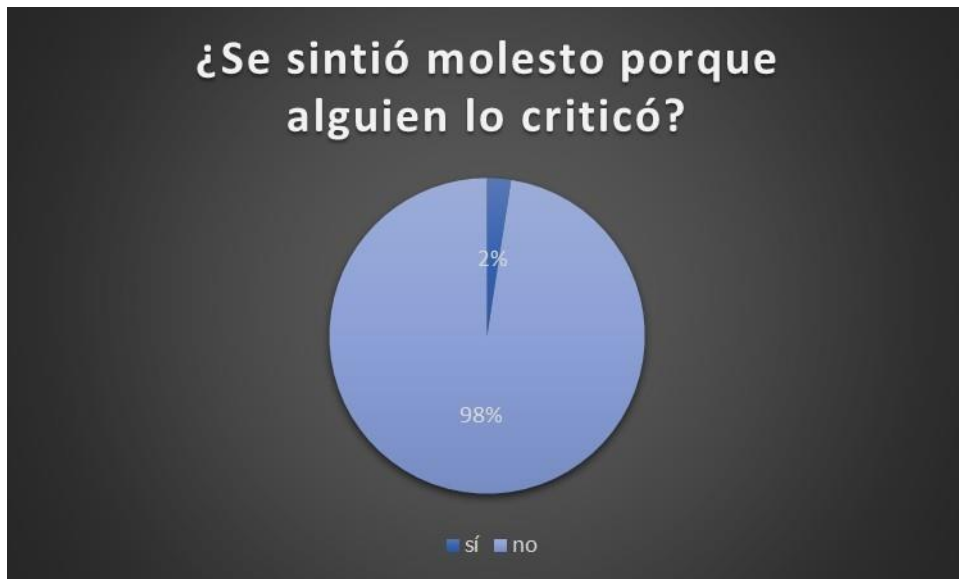
Gráfica 27: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



Gráfica 28: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



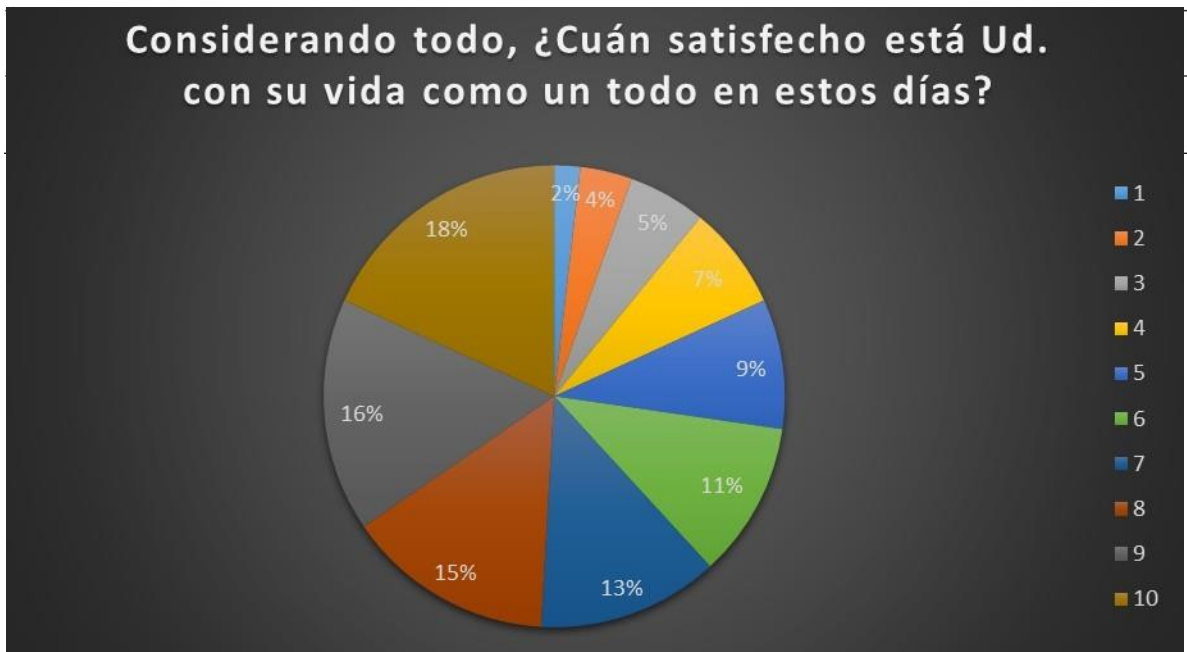
Gráfica 29: Primera evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).



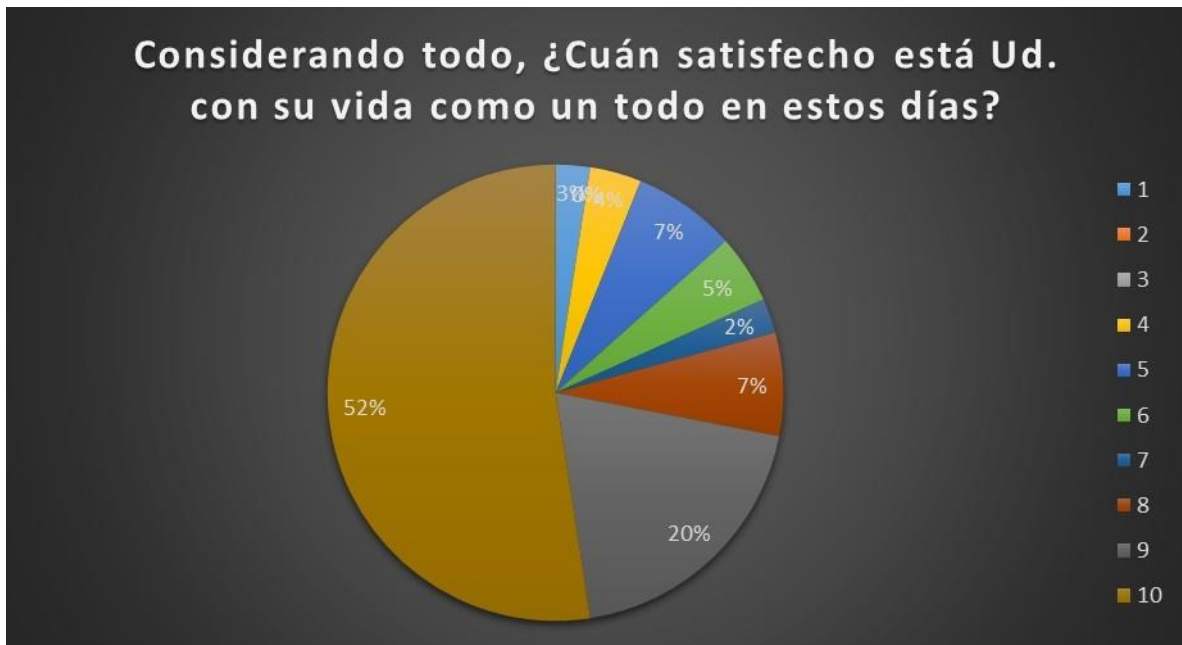
Gráfica 30: Segunda evaluación: Aspecto positivos y negativos, Escala de Bradburn y Caplovitz (1965).

SATISFACCIÓN GLOBAL CON LA VIDA, Encuesta Mundial de Valores: Considerando todo, cuán satisfecho está Ud. con su vida como un todo en estos días?. Por favor, use esta tarjeta para ayudar su respuesta.

Insatisfecho									Satisfecho
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Gráfica 31: Primera evaluación, de la escala 1 a 10, 1 es INSATISFECHO Y 2 SATISFECHO: SATISFACCIÓN CON LA VIDA GLOBAL, Encuesta mundial de valores.



Gráfica 32: Segunda evaluación de la escala 1 a 10, 1 es INSATISFECHO Y 2 SATISFECHO: SATISFACCIÓN CON LA VIDA GLOBAL, Encuesta mundial de valores.

## 8. HIPÓTESIS

Según el marco teórico que subyace a este estudio, el tratamiento necesario para mejorar la coordinación y beneficiar al bienestar humanos de los aprendientes, requiere de procesos metodológicos adecuados. Para dar una posible solución a este problema se plantean la siguiente hipótesis: “El uso de la música en Educación Física mejora la coordinación motriz y contribuye en el Bienestar Humano de los aprendientes de nivel secundaria”



## 9. METODOLOGÍA

Las posibilidades que tienen los profesores de educación física para mejorar las capacidades de los aprendientes son enormes.

Además de las tareas formativas específicas, entre ellas se encuentra la de desarrollar hábitos saludables al practicar alguna actividad física que acompañarán a los aprendientes durante toda su vida. De esta manera, los aprendientes se beneficiarán del valor físico, psicológico y educativo de esta actividad.

Para lograr este objetivo, es necesario brindar a los aprendientes sesiones de educación física atractivas, de manera que quede la necesidad perdurable de realizar ejercicio y/o actividad física.

Para lograr los objetivos establecidos en este estudio, es necesario un enfoque que utilice la música como herramienta en las sesiones de educación física para garantizarlos.



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA**  
**FACULTAD D CULTURA FÍSICA**  
**ENCUESTA**

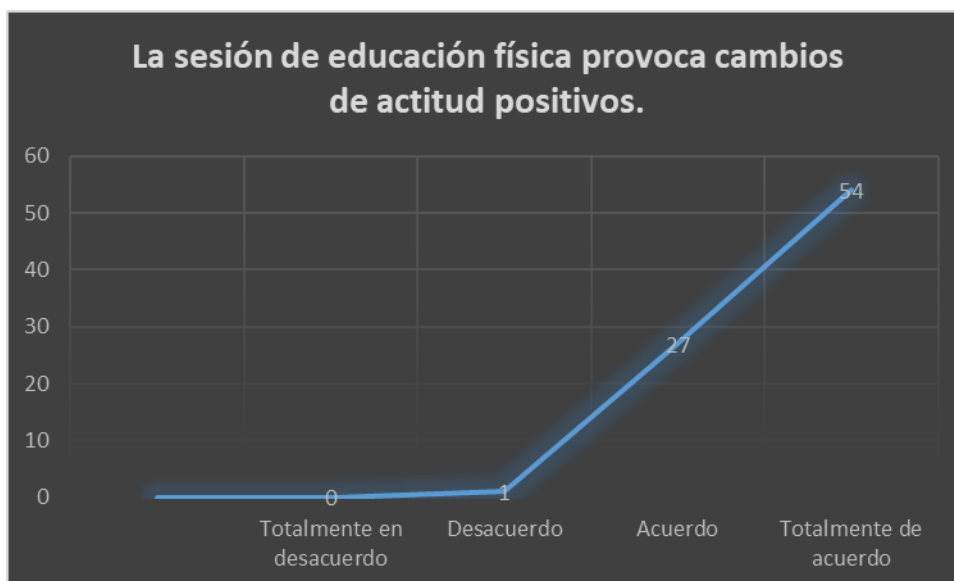


**Edad:** \_\_\_\_\_ **Género:** Femenino / Masculino  
**Grado:** \_\_\_\_\_

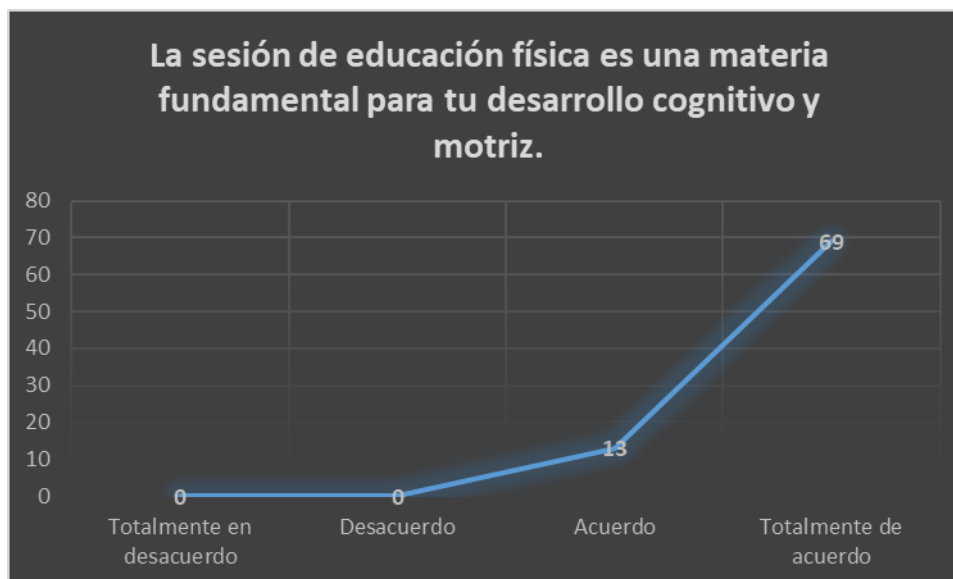
Con esta encuesta se busca obtener datos que serán usados para la realización de un proyecto de investigación en beneficio de los estudiantes del nivel secundaria, donde conoceremos sus actitudes hacia la sesión de educación física y el gusto por la música. Encierra la opción de tu elección. Gracias por tu participación.

1. La sesión de educación física provoca cambios de actitud positivos.	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
2. La sesión de educación física es una materia fundamental para tu desarrollo cognitivo y motriz.	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
3. Si se incluye música en las sesiones de educación física tus aprendizajes pueden mejorar.	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
4. La música influye en la realización de tus actividades cotidianas de manera positiva.	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
5. La música es una herramienta al alcance de todos para acompañar la realización de cualquier actividad física.	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
6. La sesión de educación física es mejor si se acompaña con música.	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
7. Debería promoverse las sesiones de educación física acompañadas de música para la mejora de los aprendizajes.	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
8. Tu estado de ánimo depende de la música que escuchas	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
9. Las sesiones de educación física generan mejores relaciones interpersonales entre estudiantes y docente.	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
10. Las sesiones de educación física acompañadas de música, promueven la práctica del deporte y actividad física para el bienestar humano.	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo

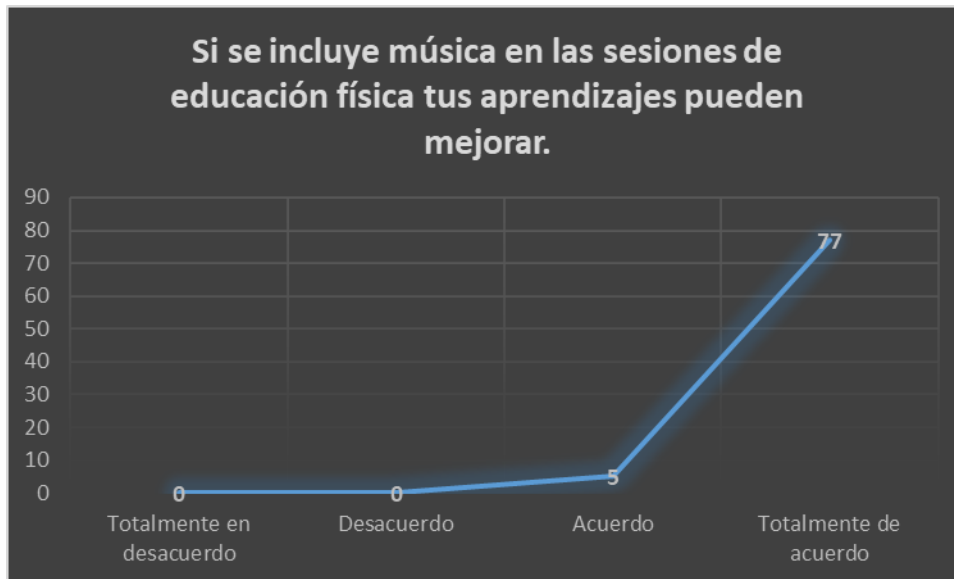
Encuesta 1: Influencia de las sesiones de educación física



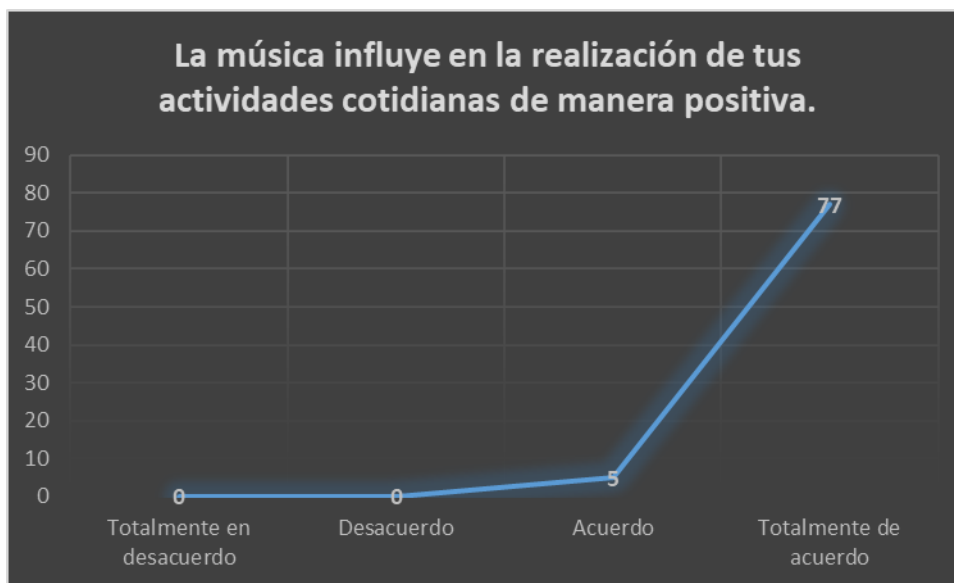
Gráfica 33: La sesión de educación física provoca cambios de actitud positivos



Gráfica 34: La sesión de educación física es una materia fundamental para tu desarrollo cognitivo y motriz



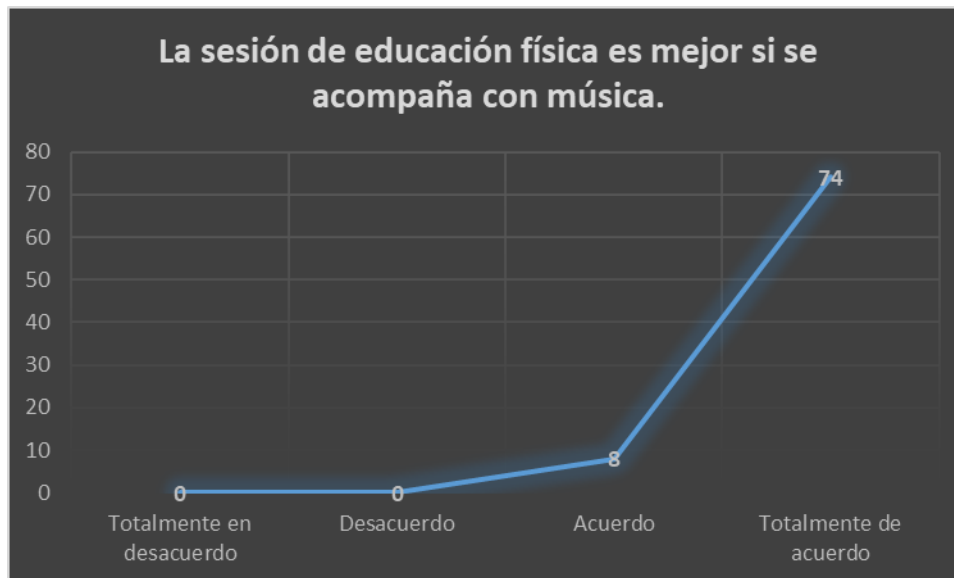
Gráfica 35: Si se incluye música en las sesiones de educación física tus aprendizajes pueden mejorar



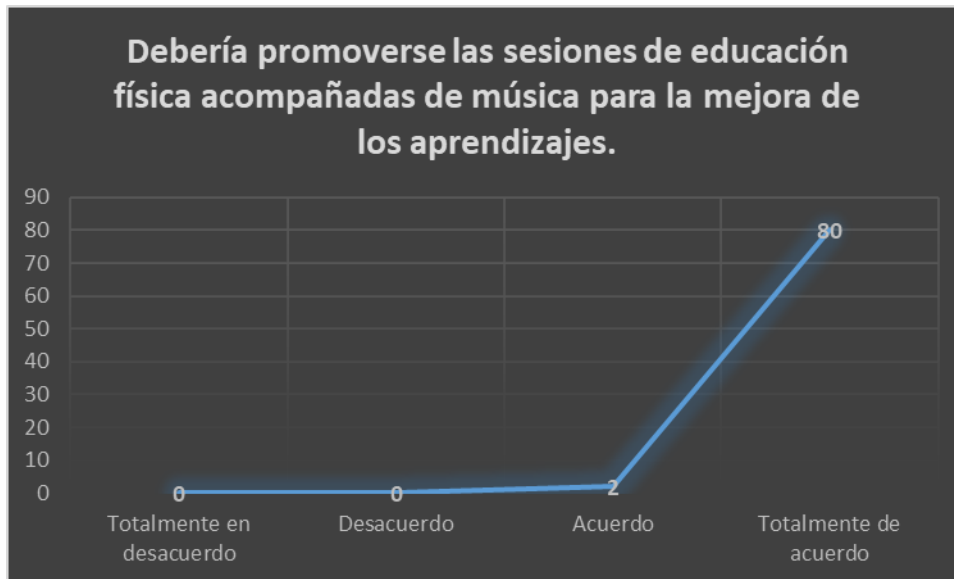
Gráfica 36: La música influye en la realización de tus actividades cotidianas de manera positiva



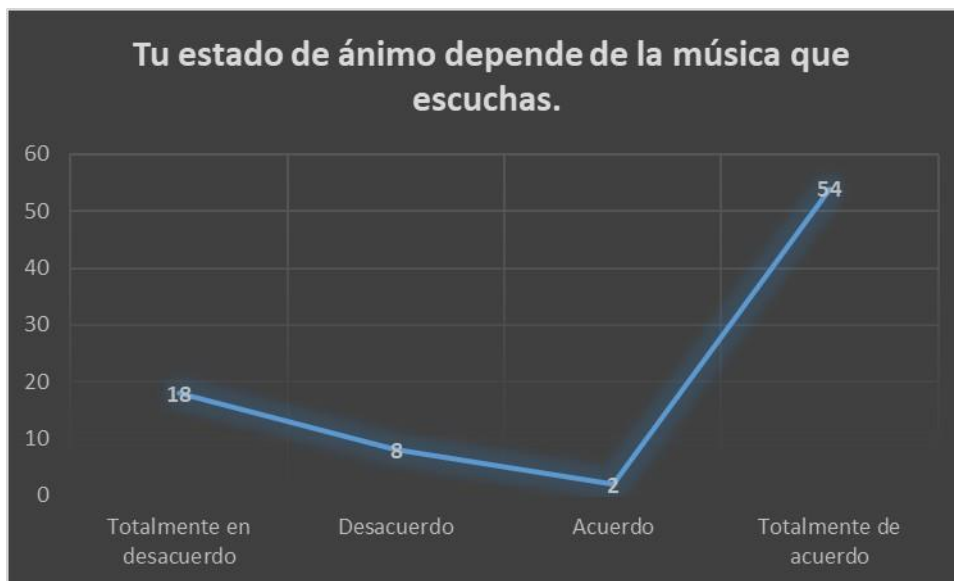
Gráfica 37: La música es una herramienta al alcance de todos para acompañar la realización de cualquier actividad física



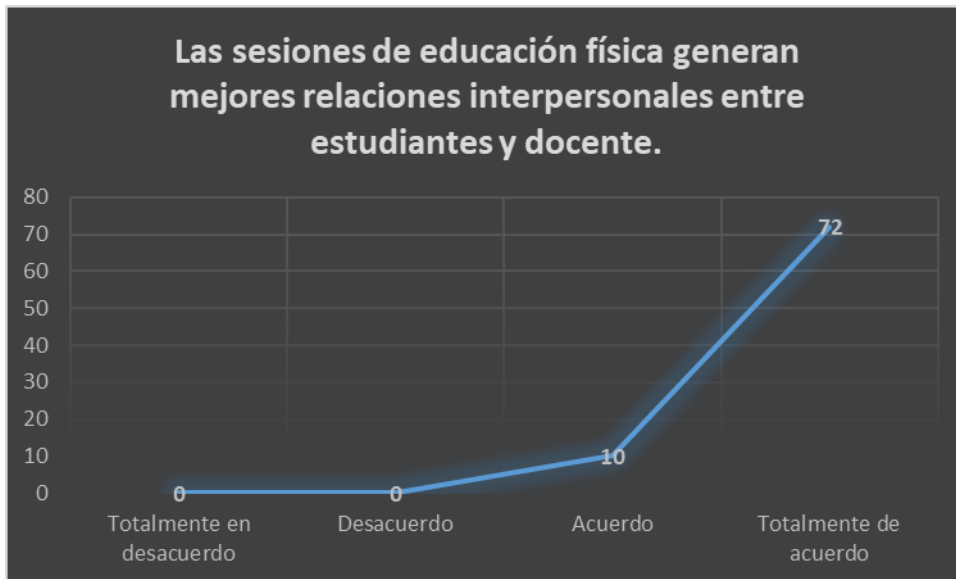
Gráfica 38: La sesión de educación física es mejor si se acompaña con música



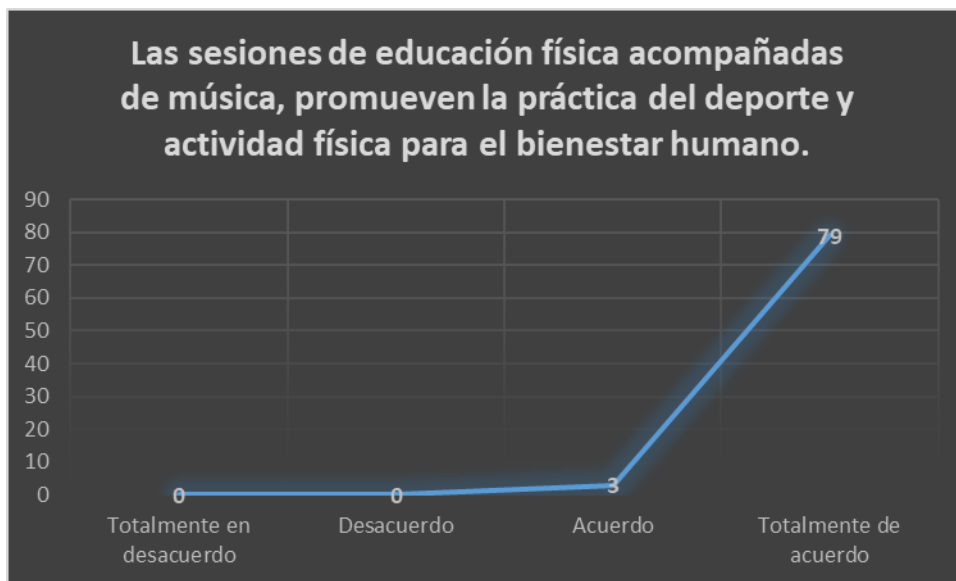
Gráfica 39: Debería promoverse las sesiones de educación física acompañadas de música para la mejora de los aprendizajes



Gráfica 40: Tu estado de ánimo depende de la música que escuchas



Gráfica 41: Las sesiones de educación física generan relaciones interpersonales entre estudiantes y docente



Gráfica 42: Las sesiones de educación física acompañadas de música, promueven la práctica del deporte y actividad física para el bienestar humano

## **10. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

El método a utilizar para el cumplimiento de los objetivos del proyecto de investigación es la metodología mixta.

Este método está formado por la integración de síntesis y el análisis. Mediante la síntesis se presenta una visión de conjunto del juego o ejercicio a realizar. Se hace una presentación de conjunto con la demostración del profesor a la que sigue la acción de los alumnos basada en el esquema mental que previamente ha hecho. Todo se lleva cabo con la sincronización de las actividades y la música previamente seleccionada.

Más adelante se entra en el análisis de las distintas partes del juego o del ejercicio a realizar, una vez dominadas las secciones particularizadas se vuelve a la ejecución completa,

Por otro lado, los entendidos definen el bienestar de manera diferente, pero la mayoría coinciden en que bienestar significa estar sano desde el punto de vista físico, mental y emocional. No hay problema en tener mejor salud en algunas áreas de bienestar que en otras. Interactúan entre sí.

Aquí, como método de recolección de datos se llevará a cabo una evaluación de satisfacción con la vida y felicidad.

### **Métodos generales para la clase de educación física**

El método es el camino para alcanzar los objetivos de una acción. Constituye un recurso didáctico, mediante el cual, el profesor conduce la



enseñanza aprendizaje con el propósito de que en sus alumnos se operen cambios de conducta.

Método de mando directo:

Este método realza la personalidad del profesor, pues lleva el mando de la clase.

Su estructura:

- Voz explicativa.
- Voz preventiva.
- Voz ejecutiva.
- Corrección de faltas.

Asignación de tareas:

Normalmente este método se desarrolla por estación. Se puede aplicar de dos formas:

- Se designan los grupos a las distintas estaciones para que todos comiencen a realizar los ejercicios simultáneamente, al concluir la estación, rotan a la siguiente, la duración será de acuerdo a la música a utilizar, ya que esta de manera automática va marcando tiempos. Se debe cuidar que los tiempos coincidan con la participación de todos los integrantes del equipo. La pausa de recuperación también se considera considerada con la música a utilizar.
- Se establece un orden para los grupos y según este, entran en el circuito por el primer ejercicio y van pasado estación en estación hasta terminar.

El desarrollo de la clase de educación física por este método, contempla las siguientes fases:

- Un planteamiento previo de lo que se va a realizar.
- Una explicación o demostración, así como un ensayo.
- La repetición del trabajo para alcanzar el perfeccionamiento deseado.

## **11. UBICACIÓN ESPACIO-TEMPORAL**

- El proyecto de investigación se llevará a cabo en la Escuela Telesecundaria Antonio Nava Castillo, ubicada en la comunidad de Alta Luz Cuatro Rayas perteneciente al municipio de San Juan Ixcaquixtla.
- Se contempla llevar a cabo la investigación en el primer semestre del ciclo escolar 2022-2023.
- Alumnos de los tres grados. (1°, 2° y 3°).

## **12. VARIABLES**

Dependientes:

- 
- Evaluación de las capacidades coordinativas.

- Evaluación emocional y cognitiva.
- Gusto de género musical.

Independientes:

- Edad.
- Duración de las sesiones de educación física.
- Actividades a realizar durante la sesión de educación física.
- Uso de música: Volumen y sincronización del ritmo de la música con el ritmo del trabajo que se quiere desarrollar, la variedad de la música que debe mantener el interés de los alumnos en la actividad y el volumen adecuado de la música con el objetivo de que esta no se vea entorpecida por otros ruidos ambientales. Tomando de ejemplo lo dicho según Vallejo (1984) refiere que cuando se habla de ritmo se ubica por el lado de la música, pero lo que está claro es que se halla una cierta relación con el movimiento, por ende, el ritmo se deriva de la organización del movimiento humano haciendo referencia al hombre, que además de experimentar diferentes tipos de movimiento adquiere cierta parte de conciencia por medio del lenguaje, haciendo esto posible por medio de sonidos: tata, Lala, sonidos que hacen tomar conciencia de su desarrollo y aprendizaje rítmico.

### 13. EVALUACIÓN

Se utilizaron métodos mixtos para lograr los objetivos de la investigación:

Cualitativa: Se entrevistará a los aprendientes sobre sus gustos musicales, cómo se sienten al escuchar música, si la música afecta su estado de ánimo y sus tareas diarias, y cómo valoran las clases de educación física y el deporte.

Cuantitativo: El instrumento utilizado para evaluar la coordinación motriz será el 3JS.

Se buscó un test que evalúe las competencias perceptivo-motriz que tuviera validez y confiabilidad. Por lo tanto, en este estudio se utilizó el test 3JS.

Esta herramienta satisface las necesidades de docentes e investigadores. La prueba 3JS está diseñada para evaluar el nivel de coordinación motriz en niños y niñas de 6 a 11 años, pero dado que los estudiantes de secundaria de 12 a 15 años tuvieron casi 2 ciclos escolares sesiones de educación física a distancia y el desarrollo de su coordinación motriz se vio afectada.

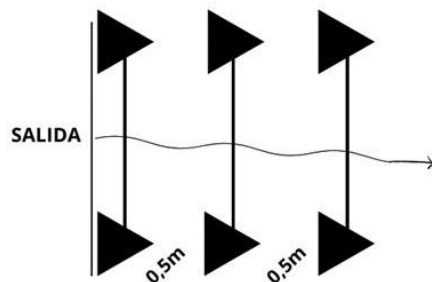
El uso del test 3JS como herramienta de evaluación y las entrevistas a los estudiantes se relacionan con dos objetivos: caracterizar a la población o muestra en cuanto al grado de coordinación y analizar el efecto de las lecciones de educación física en la mejora de la coordinación motriz.

Este test está constituido de siete pruebas:

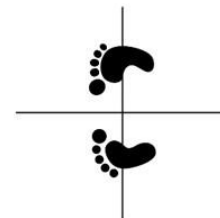
<b>PRUEBAS</b>
Saltos verticales
Giro
Lanzamientos
Golpeos con el pie

Carrera de slalom
Bote con slalom
Conducción sin slalom

## HABILIDADES MOTRICES Y TIPO DE COORDINACIÓN QUE CONTRIBUYE A VALORAR

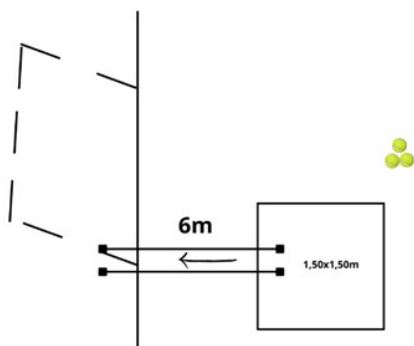


FIGURA\_\_\_SALTOS VERTICALES:  
Saltar con los dos pies juntos las picas situadas a una altura.

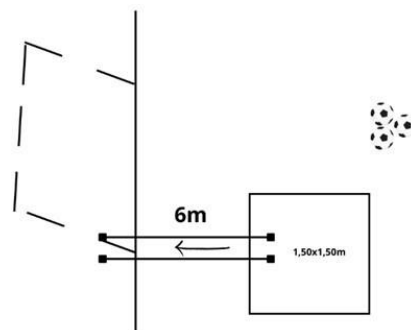


Cruz de 1x1 metro pintado en el área de trabajo

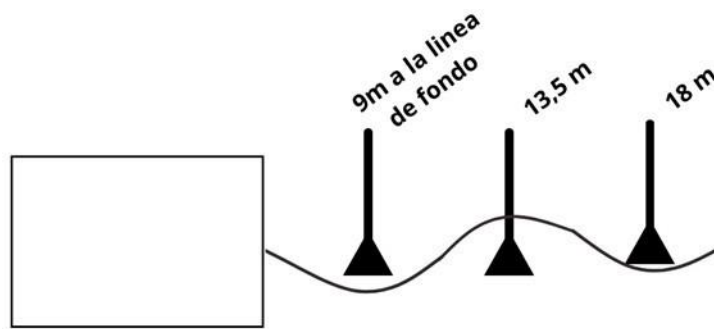
FIGURA\_\_\_GIRO EJE LONGITUDINAL



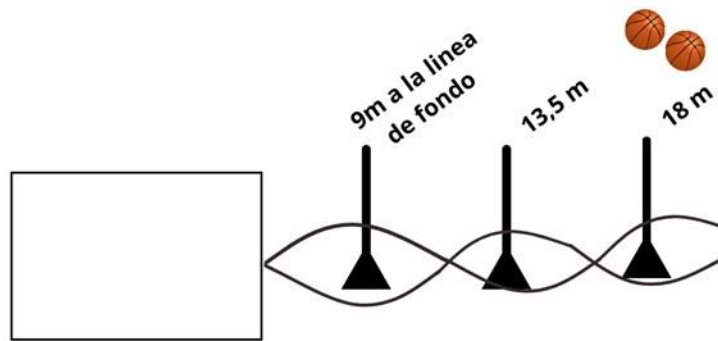
FIGURA\_\_\_LANZAMINTOS: Lanzar dos pelotas al poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.



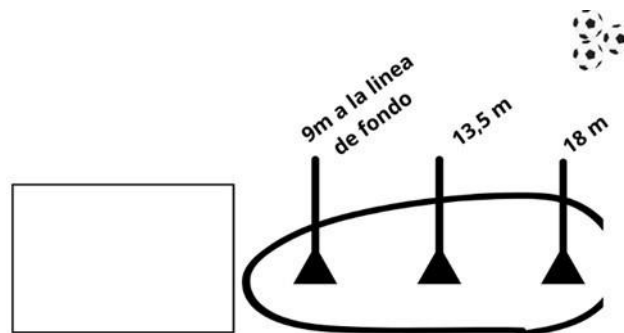
FIGURA\_\_\_GOLPEO CON EL PIE:  
Golpear dos balones al poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.



FIGURA\_\_\_\_\_CARRERA: Desplazarse corriendo haciendo slalom.



FIGURA\_\_\_\_\_BOTE: Botar un balón de baloncesto ida y vuelta superando un slalom simple y cambiando el sentido rodeando un pivote.



FIGURA\_\_\_\_\_CONDUCCIÓN: Conducir ida y vuelta un balón con el pie superando un slalom simple.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

PRUEBAS	SALTOS VERTICALES	GIRO	LANZAMIENTOS	GOLPEOS CON EL PIE	CARRERA DE SLALOM	BOTE CON SLALOM	CONDUCCIÓN SIN SLALOM
	Saltar con los dos pies juntos las picas situadas a una altura.		Lanzar dos pelotas al poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.	Golpear dos balones al poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro.	Desplazarse corriendo haciendo slalom.	Botar un balón de baloncesto ida y vuelta superando un slalom simple y cambiando el sentido rodeando un pivote.	Conducir ida y vuelta un balón con el pie superando un slalom simple.
1 punto	<b>No se impulsa con las dos piernas simultáneamente. No realiza flexión de tronco.</b> Importante fijarse que ni se impulsa, ni cae con las dos piernas.	<b>Realiza un giro entre 1° y 90°.</b> El niño/a salta y NO es capaz de dar más de un curto de giro en el eje longitudinal (cae con las puntas de los pies en el primer cuadrante).	<b>El tronco no realiza rotación lateral de hombro y el brazo lanzador no se lleva hacia atrás.</b> Brazo delante sin llevar la pelota atrás.	<b>No coloca la pierna de apoyo al lado del balón. No hay flexión y extensión de la rodilla en la pierna que golpea.</b> Pie de apoyo lejano al balón y/o no hay flexión extensión de rodilla y cadera.	<b>Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual. Fase área muy reducida.</b> Apenas levanta los pies del suelo y/o las piernas están rígidas en la carrera.	<b>Necesita agarre de balón para darle continuidad al bote.</b> Coge la pelota con las manos sin botar, no hay continuidad, pierde el control del balón.	<b>Necesita agarra el balón con la mano para darle una continuidad a la conducción.</b> Toca el balón con la mano.
2 puntos	<b>Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. No cae con los dos pies simultáneamente.</b> Esta vez se impulsa con las dos piernas a la vez pero NO cae con las dos al mismo tiempo.	<b>Realiza un giro entre 91° y 180°.</b> El niño/a salta y No es capaz de hacer un giro de más de media vuelta en el eje longitudinal, pero sí más de un curto de giro (cae con las puntas de los pies en el segundo cuadrante).	<b>Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombre.</b> Ligero armado del brazo, la pelota sigue sin llegar atrás.	<b>No con la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con movimiento de pierna y pie.</b> Sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. Pie de apoyo lejano al balón.	<b>Se distinguen las fases de amortiguación e impulsión, pero con un movimiento limitado del braceo (no existe flexión del codo).</b> El tren inferior realiza bien el movimiento pero NO el braceo (brazos rígidos).	<b>No hay homogeneidad en la altura del bote o te colea el balón (no se acompaña el contacto con el balón).</b> Bote no homogéneo a pelota golpeada.	<b>No hay homogeneidad en la potencia del golpeo. Se observan diferencias en la distancia que recorre el balón.</b> Golpeos no uniformes.
3 puntos	<b>Se impulsa y cae con las dos, pero no coordina la extensión simultánea de brazos y</b>	<b>Realiza un giro entre 181° y 270°.</b> El niño/a salta y No es capaz de dar más de tres	<b>Hay armado del brazo y el objeto se lleva hacia atrás de la cabeza.</b> La pelota se lleva atrás pero	<b>Se equilibra la pierna de apoyo colocándola al lado del balón. Balancea la</b>	<b>Existe braceo y flexión en el codo. Los movimientos del brazo no facilitan la</b>	<b>Se utiliza la flexión y extensión del codo y muñeca para ejecutar el bote. Utiliza</b>	<b>Utiliza una sola pierna para dominar constantemente el balón,</b>

	<p><b>piernas.</b> Esta vez se impulsa y cae con las dos piernas pero NO coordina movimiento de brazos y piernas.</p>	<p>cuartos de giro en el eje longitudinal, pero sí más de media vuelta (cae con las puntas de los pies en el tercer cuadrante).</p>	<p>el movimiento no es coordinado entre brazos y piernas. (ejemplo: descoordinación adelantada con el brazo ejecutador).</p>	<p><b>pierna golpeando con una secuencia de movimiento de cadera, pierna y pie.</b> Pie de apoyo junto al balón y sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay secuencia de movimientos coordinados.</p>	<p><b>fluidez de los apoyos (la frecuencia del braceo no es la misma que la de los apoyos).</b> Braceo y movimiento de piernas que no facilitan la marcha.</p>	<p><b>una sola mano/brazo.</b> Movimiento coordinado y correcto sólo con una mano, Aun haciendo uso de las dos.</p>	<p><b>utilizando la superficie de contacto más oportuna y adecuando la potencia de los golpes.</b> Lo hace bien. Sólo usa su pierna dominante.</p>
<p>4 puntos</p>	<p><b>Se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas.</b> Esta vez se impulsa y cae con las dos piernas a la vez y el movimiento es totalmente coordinado de brazos y piernas.</p>	<p><b>Realiza un giro entre 271° y 360°.</b> El niño/a salta y Sí es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal (cae con las puntas de los pies).</p>	<p><b>Coordina un movimiento fluido desde las piernas y el tronco hasta la muñeca del brazo contrario a la pierna adelantada.</b> Pelota llevada atrás, coordinación tronco y pierna contraria adelantada.</p>	<p><b>Se equilibra sobre la pierna de apoyo y balancea la pierna de golpeo, siguiendo una secuencia de movimiento desde el tronco a la cadera, muslo y pie.</b> Pie de apoyo junto al balón y sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay secuencia de movimientos coordinados de todo el cuerpo.</p>	<p><b>Coordina en la carrera brazos y piernas y se adapta al recorrido establecido cambiando la dirección correctamente.</b> Flexo-extensión del brazo perfectamente coordinada.</p>	<p><b>Coordina correctamente el bote utilizando la mano/brazo más adecuada para el desplazamiento en el slalom.</b> Utiliza adecuadamente ambas manos/brazos. Movimiento coordinado y correcto utilizando ambas manos.</p>	<p><b>Domina constantemente el balón, utilizando la pierna más apropiada y la superficie más oportuna.</b> Adecua la potencia de los golpes y mantiene la vista sobre el recorrido (no sobre el balón). Lo hace bien. Utiliza ambas piernas.</p>

Tabla 2: Criterios de evaluación

La ruta realiza 7 tareas de forma continua y sin interrupción. Se considera una prueba menos compleja y se utiliza para evaluar el nivel de coordinación motriz, coordinación de movimientos y coordinación de control de objetos (brazos y pies).

El objetivo de esta prueba es observar la coordinación motriz mediante un procedimiento cualitativo. Evalúa la dinámica general y la coordinación viso-motriz,



y los resultados obtenidos ayudarán a mejorar los procesos de formación en las sesiones de educación física, la recreación y el deporte en las escuelas secundarias.

**Material:**

- 3 vallas
- Balones de fútbol
- Balones de baloncesto
- Pelotas de tenis
- 6 conos
- Cinta para marcar áreas de inicio y lanzamientos.

**Ejecución:**

1. Ejecutar 3 saltos verticales, con los dos pies juntos hacia adelante sobre las vallas.
2. Ejecutar un giro en el propio eje de manera longitudinal en 360°
3. Realizar 2 lanzamientos de precisión viso motriz con la mano, hacia el poste de una portería desde una distancia y sin salirse del cuadro previamente marcado.
4. Golpear el balón de fútbol con el pie hacia el poste de la portería, desde una distancia y sin salirse del cuadro.
5. Desplazarse corriendo haciendo un slalom.
6. Conducir un balón de baloncesto con bote, en zigzag de ida y de regreso.
7. Con el pie conducir un balón de fútbol de ida y de regreso.

**Consideraciones:**

- El test no se debe realizar de manera rápida, se debe realizar tranquilo y sin velocidad.
- Se realiza de manera continua.
- Recomienda una distancia entre cada valla de 50 centímetros.
- Durante la ejecución del giro se debe evitar caer intentando quedar en el cuarto cuadrante con referencia al lado que se realice el giro.
- En el lanzamiento no se debe fijar en la precisión sino en la técnica que usa el aprendiente al ejecutarlo.
- El bote y conducción de los balones se deben realizar con ambas manos, es decir intercalando derecha e izquierda.

Se contó con la colaboración de 5 licenciados en Educación Física, todos ellos con más de 10 años de docencia, lo que nos permitió conocer su juicio sobre si la prueba era percibida como válida por el profesorado que posteriormente lo aplicaría.

## **14. LA MUESTRA**

El grupo representativo de la población o del universo a integrarse se encuentra entre edades de 12 a 15 años. A este nivel son capaces de realizar ejercicios elementales como: rodadas, apoyos múltiples, balanceos, suspensiones, saltos, giros y ejercicios generales. Tomando en cuenta lo anterior, se considera que el proceso de mejoramiento de lo aprendido puede continuar su desarrollo, constituyéndose en apoyo para aprendizajes más complejos, mediante procesos

que impliquen la estimulación de las capacidades coordinativas como agentes básicos de la formación física.

El medio utilizado para la selección de la muestra fue el llamado muestreo no probabilístico, debido a que se realizará en el centro de trabajo donde se labora y los aprendientes en su mayoría está disponible para apoyar en la realización del proyecto, además de contar con el apoyo de autoridades inmediatas. El uso de los espacios y de los materiales necesarios para la realización de las actividades, son accesibles.

Se considera la participación de una población estudiantil de 82 alumnos, de los cuales 38 son mujeres y 44 hombres de 12 a 15 años, que cursan actualmente primero, segundo y tercer grado de secundaria.

A pesar de que el test 3JS está enfocado en edades de 6 a 11 años, se aplicara a alumnos de nivel secundaria, tomando en cuenta que esta generación no tuvo sesiones de educación física de manera presencial durante casi 2 ciclos escolares a causa de la pandemia por COVID-19. Y se ha observado dificultad en la realización de tareas que requieren de sus habilidades motrices básicas.



## MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA EL BIENESTAR HUMANO



***“La música en la clase de Educación Física para mejorar la coordinación motriz y contribuir en el Bienestar Humano, en nivel secundaria”.***

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Duración del proyecto: Ciclo escolar 2022-2023

Sede: Escuela Telesecundaria Antonio Nava Castillo C.C.T. 21ETV0181H

Investigador: Belem Montserrat Morales Carpinteyro

### OBJETIVOS

a) Objetivos generales.

- Contribuir en el Bienestar Humano de los aprendientes de nivel secundaria mediante el uso de la música en la sesión de educación física.
- Estimular y mejorar la capacidad coordinativa.

b) Objetivos particulares:

- Evaluar el nivel de coordinación motriz de los aprendientes de la escuela “Telesecundaria Antonio nava Castillo”
- Aplicar evaluación de satisfacción con la vida y felicidad, para contribuir en el Bienestar Humano de los aprendientes.
- Estimular y mejorar la capacidad de orientación.
- Estimular y mejorar la capacidad de equilibrio.
- Estimular y mejorar la capacidad de ritmización.
- Estimular y mejorar la capacidad de reacción.
- Estimular y mejorar la capacidad de combinación (sincronización).
- Estimular y mejorar la capacidad de diferenciación.
- Mejorar las posibilidades de movimiento.

### JUSTIFICACIÓN:

La presente investigación surge de la necesidad de captar la atención e interés de los aprendientes del nivel secundaria, con el objetivo principal de mejorar su desempeño en las sesiones de educación física y a la par sus habilidades motrices mediante el uso de la música como herramienta pedagógica durante la misma y así contribuir en su bienestar humano.

## **CONFIDENCIALIDAD:**

Se garantiza a los participantes y encuestados la confidencialidad de la información que proporcionen, los datos obtenidos de no podrán comunicarse, ya que es información para uso del investigador.

## **BENEFICIOS:**

- Mejora de los aprendizajes en los y las estudiantes.
- Una herramienta pedagógica al alcance de los docentes para la mejora de los aprendizajes.
- Participación en sesiones didácticas y novedosas con un nuevo enfoque.

## **ACLARACIONES:**

- La decisión de participar en el programa es completamente voluntaria, sin tener repercusiones en su calificación final.
- El participante deberá contestar la encuesta de la manera más clara y concisa para poder planear las sesiones con actividades que más se ajusten a sus necesidades.
- No habrá pago por la aplicación del programa.
- En el transcurso del proyecto, el padre de familia o tutor podrá solicitar información actualizada sobre el desempeño de su hija o hijo, o cualquier situación referente al proyecto, así como dudas para la ejecución de los ejercicios y actividades.
- El proyecto se llevará a cabo durante las sesiones de educación física sin afectar tiempos de otras asignaturas
- El material a utilizar será proporcionado por el investigador, evitando cualquier gasto a los participantes.

Si considera que no hay dudas ni preguntas acerca de la participación de su hija o hijo en el proyecto, puede, si así lo desea, firmar la carta de consentimiento informado que aparece a continuación:

## **CONSENTIMIENTO:**

Yo,

\_\_\_\_\_, padre o tutor del alumno(a) \_\_\_\_\_, he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de

manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en la encuesta pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en permitir participar a mi hijo (a) en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

\_\_\_\_\_  
Firma del padre o tutor  
testigo

\_\_\_\_\_  
Nombre y firma de

He explicado al padre o tutor del participante \_\_\_\_\_ la naturaleza y los propósitos de la investigación, así como los beneficios que implica su participación. He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda. Acepto que he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar la presente investigación y me apego a ella. Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

\_\_\_\_\_  
Firma del encuestador

Fecha \_\_\_\_\_

Documento 1: Carta de consentimiento informado para la realización del proyecto



Secretaría  
de Educación  
Gobierno de Puebla

**SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR**

**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA  
COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA  
REGIÓN TEPEXI DE RODRÍGUEZ**

<b>SECUENCIA DIDÁCTICA</b>			
<b>TEPEXI DE RODRÍGUEZ</b>			
Escuela:	<b>TSE. ANTONIO NAVA CASTILLO</b>	Supervisor :	<b>IVÁN SALDIVAR FERMIN</b>
Turno:	Matutino	CCT:	<b>21ETV0181H</b>
Docente:	<b>BELEM MONTSERRAT MORALES CARPINTEYRO</b>		
Nivel:	<b>TELESECUNDARIA</b>	Grado:	<b>3°</b>
Componente pedagógico:		Integración de la corporeidad	
<p>Aprendizaje esperado: Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices, al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan.</p>			
<b>ESTRATÉGIAS DIDÁCTICAS</b>	<b>TÉCNICAS DE ENSEÑANZA</b>	<b>ORGANIZACIÓN</b>	<b>ÁREA DE TRABAJO</b>
<b>TAREAS MOTRICES</b>	<b>MANDO DIRECTO</b>	<b>EQUIPOS</b>	<b>CAMPO DE FÚTBOL</b>
<b>RETOS MOTORES</b>	<b>ASIGNACIÓN DE TAREAS</b>	<b>GRUPAL</b>	
<b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN</b>	<b>EVIDENCIA DE DESEMPEÑO</b>	<b>MATERIALES</b>	
Lista de cotejo Entrevista	Fotografías Video Rutinas	1 balón Una bocina y música	

L.C.F. BELEM M. MORALES  
CARPINTEYRO

PROF. NICOLÁS MOTA  
MUÑOZ

L.E.F. IVÁN SALDIVAR  
FERMÍN

DOCENTE

Director de la Escuela

Supervisor de  
Educación Física

¡IMPORTANTE: Este documento permanecerá con el docente para su aplicación y deberá mostrarse cuando sus autoridades lo soliciten

## SESIÓN

Duración:	INTENCIÓN PEDAGÓGICA:	No. De sesión:
50 minutos.	Mejorar la agilidad del desplazamiento y la coordinación.	10
INICIO:	Rutina de calentamiento. Realizar movimientos articulares al ritmo de la música.	
DESARROLLO:	<p>Circuito: Se forman equipos del mismo número de integrantes. Cada equipo se sitúa en una estación, al término de cada canción, se realiza una rotación en sentido de las manecillas. Los equipos deberán pasar por todas las estaciones. Entre cada cambio de estación e inicio de cada canción se llevará a cabo la recuperación.</p> <p><b>Estación 1.-</b> Se colocan 5 conos en hilera a una distancia de 50 cm. Cada alumno saldrá saltando con pies juntos sobre los conos y regresa corriendo a formarse detrás del último integrante del equipo.</p> <p><b>Estación 2.-</b> Se forma un círculo con conos, el mismo número de integrantes del equipo, cada alumno se coloca de lado derecho de los conos. A la señal un alumno toma su cono y sale corriendo entre sus compañeros hasta llegar a su lugar. Ahora es el turno de su compañero que se encuentra de lado derecho y así sucesivamente hasta que la señal.</p> <p><b>Estación 3.-</b> Se colocan aros en hilera, 1-2-1-2...uno junto al otro. El alumno saldrá saltando dentro de cada aro alternado un salto con 2 pies y el otro con un solo pie dependiendo si toca saltar en 1 o 2 aros.</p> <p><b>Estación 4.-</b> Se coloca un cono a una distancia de 2 metros, con referencia al punto de salida, el siguiente cono se coloca a 4 metros con referencia a la salida y el tercer cono a 6 metros con referencia a la salida. El primer alumno sale corriendo al primer cono y</p>	



	<p>regresa de espaldas al punto de salida, después se desplaza al segundo cono y regresa nuevamente de espaldas para después ir de frente al tercer cono y terminar regresando</p>
<b>CIERRE:</b>	<p>Todos sentados en círculo se van pasando un balón mientras la música esté sonando. Cuando esta pare, el alumno que se quede con el balón bailará la pelusa. Se puede pasar el balón con las manos pies.</p>

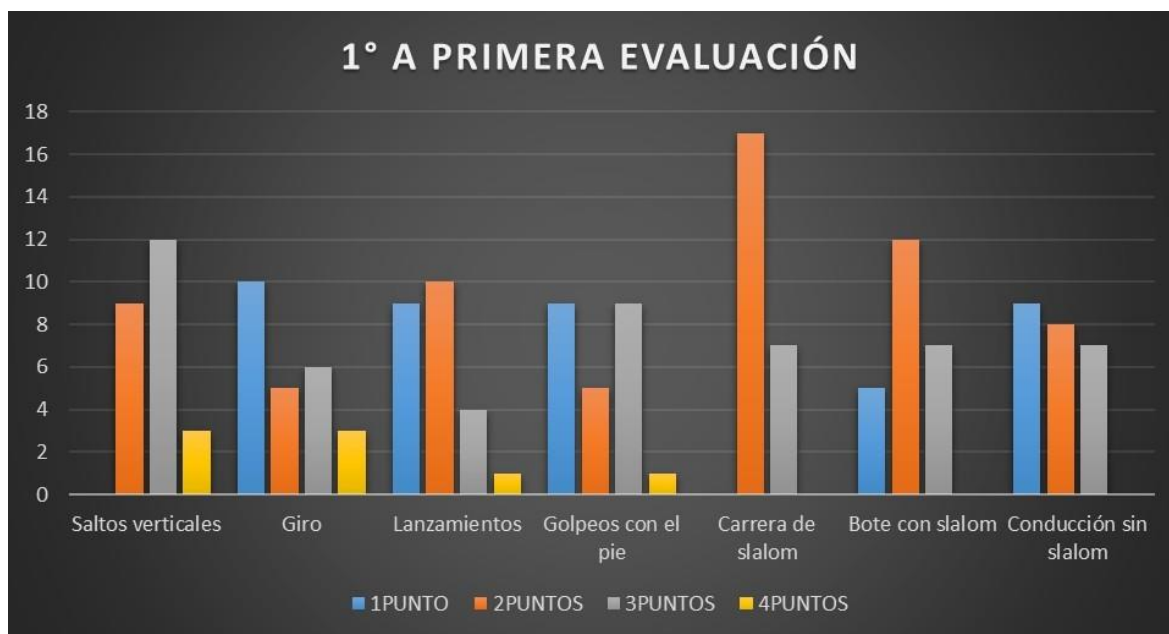
Evidencia de clase 1: Ficha del profesor y planeación de la clase muestra

Lista de alumnos con resultados de la primera evaluación: 1° A

	ALUMNO (A)	Salto verticale s	Giro	Lanzamiento s	Golpeo s con el pie	Carrera de slalom	Bote con slalom	Conducció n sin slalom
1	AMBROSIO CASTILLO ALAN	3	1	3	1	2	2	1
2	AMBROSIO MOTA LEANDRO	2	1	3	1	3	2	1
3	AMBROCIO OREA EMIR	4	1	3	1	2	1	1
4	AMBROCIO VICTORIA MALILLANY	4	2	1	2	3	2	1
5	ANAYA FERNANDEZ ALONSO	2	3	2	1	2	3	2
6	BERNABE MARTINEZ JUAN ESTEBAN	3	1	2	3	2	3	1
7	CALDERON FERNANDEZ AXEL	3	4	4	3	3	1	2
8	CASTILLO HOYOS KEVIN	3	1	2	1	2	3	1
9	CASTILLO MUÑOZ JOSE MIGUEL	3	1	1	3	3	1	2
10	FUENTES ANGEL KIMBERLY ABIGAIL	3	2	1	1	2	2	3
11	GARCIA ARANDA ISADORA	3	3	2	3	2	3	1
12	HOYOS MELCHOR DULCE MARIA	2	3	1	2	2	1	3
13	MARTINEZ OREA LESLY	2	1	2	1	2	2	2
14	MIRANDA GOMEZ MARVIN JAIR	2	1	1	1	2	1	3
15	OCAÑA RODRIGUEZ MARIA DE LOS ANGELES	2	2	1	2	2	2	3
16	OREA AMBROCIO EDWIN	3	4	2	2	2	2	3
17	OREA PERALTA ERIC	2	4	1	1	3	2	2
18	RAMOS RODRIGUEZ JOSE EDUARDO	2	3	2	2	2	2	3
19	ROMERO CALDERON ALEXANDER DE JESUS	3	2	2	3	3	3	3
20	SALDIVAR FERNANDEZ OMAR	2	3	2	4	2	3	2
21	SALDIVAR OREA JUAN CARLOS	3	1	1	3	2	2	2
22	SANCHEZ SANTIAGO MISHA SELENE	3	1	1	3	2	3	1
23	URBANO MORENO BETSABE	4	3	3	3	2	2	1
24	VICTORIA FERNANDEZ OMAR	3	2	2	3	3	2	2

## Resultados de la primera evaluación por prueba 1° A

	Saltos verticales	Giro	Lanzamientos	Golpes con el pie	Carrera de slalom	Bote con slalom	Conducción sin slalom	TOTAL
1PUNTO	0	10	9	9	0	5	9	42
2PUNTOS	9	5	10	5	17	12	8	66
3 PUNTOS	12	6	4	9	7	7	7	52
4 PUNTOS	3	3	1	1	0	0	0	8
	24	24	24	24	24	24	24	168



La distribución de la frecuencia de los resultados situados en la escala de 1 a 4, se representa gráficamente en la figura. Compara los datos de la evaluación inicial, indicando la tendencia de aumento mediante el avance positivo del área delimitada.

Lista de alumnos con resultados de la segunda evaluación: 1° A

	ALUMNO (A)	Salto verticales	Giro	Lanzamientos	Golpes con el pie	Carrera de slalom	Bote con slalom	Conducción sin slalom
1	AMBROSIO CASTILLO ALAN	3	4	3	3	4	4	2
2	AMBROSIO MOTA LEANDRO	3	4	3	3	3	3	3
3	AMBROCIO OREA EMIR	2	3	3	2	3	3	3
4	AMBROCIO VICTORIA MALILLANY	3	4	3	2	4	3	3
5	ANAYA FERNANDEZ ALONSO	2	3	4	3	3	4	3
6	BERNABE MARTINEZ JUAN ESTEBAN	3	4	2	3	4	4	4
7	CALDERON FERNANDEZ AXEL	2	4	4	3	4	4	3
8	CASTILLO HOYOS KEVIN	4	3	2	4	3	3	3
9	CASTILLO MUÑOZ JOSE MIGUEL	3	4	3	3	4	4	3
10	FUENTES ANGEL KIMBERLY ABIGAIL	3	3	4	4	4	3	3
11	GARCIA ARANDA ISADORA	2	3	3	3	3	3	4
12	HOYOS MELCHOR DULCE MARIA	3	3	4	2	3	3	3
13	MARTINEZ OREA LESLY	3	3	4	2	2	3	3
14	MIRANDA GOMEZ MARVIN JAIR	4	4	3	2	3	3	4
15	OCAÑA RODRIGUEZ MARIA DE LOS ANGELES	2	3	3	3	3	3	3
16	OREA AMBROCIO EDWIN	3	3	3	3	3	3	3
17	OREA PERALTA ERIC	3	3	3	3	3	3	3
18	RAMOS RODRIGUEZ JOSE EDUARDO	4	3	4	3	4	3	3
19	ROMERO CALDERON ALEXANDER DE JESUS	3	2	3	3	4	3	4
20	SALDIVAR FERNANDEZ OMAR	4	3	3	3	3	3	4
21	SALDIVAR OREA JUAN CARLOS	2	3	4	3	4	3	3
22	SANCHEZ SANTIAGO MISHA SELENE	4	4	4	4	3	4	4
23	URBANO MORENO BETSABE	3	3	3	3	3	3	3
24	VICTORIA FERNANDEZ OMAR	4	4	4	3	4	3	3

Resultados de la segunda evaluación por prueba 1° A

	Saltos verticales	Giro	Lanzamientos	Golpes con el pie	Carrera de slalom	Bote con slalom	Conducción sin slalom	TOTAL
<b>1PUNTO</b>	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
<b>2PUNTOS</b>	6	1	2	5	1	0	1	<b>16</b>
<b>3 PUNTOS</b>	12	14	13	16	13	18	17	<b>103</b>
<b>4 PUNTOS</b>	6	9	9	3	10	6	6	<b>49</b>
	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>168</b>



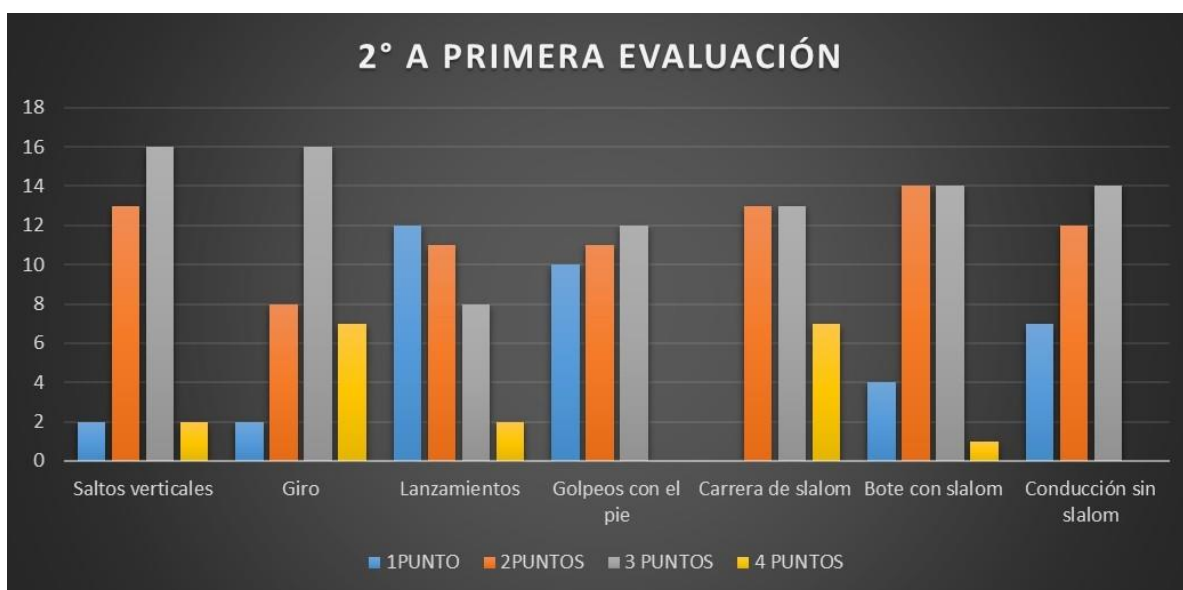
La distribución de la frecuencia de los resultados situados en la escala de 1 a 4, se representa gráficamente en la figura. Compara los datos de la segunda evaluación, indicando la tendencia de aumento mediante el avance positivo del área delimitada.

Lista de alumnos con resultados de la primera evaluación: 2° A

	ALUMNO (A)	Saltos verticales	Giro	Lanzamientos	Golpeos con el pie	Carrera de slalom	Bote con slalom	Conducción sin slalom
1	AMBROCIO GREGORIO ANGEL	3	2	1	1	4	3	3
2	AMBROSIO DE JESUS EVELIN	2	2	1	1	3	2	2
3	AMBROSIO RODRIGUEZ MARIBEL	3	3	1	1	4	2	1
4	ANAYA CARREON BRYAN	2	3	2	1	3	3	2
5	ANAYA CARREON BRYANA	2	2	1	3	4	3	3
6	CARREON CARRASCO DULCE MARIA	3	3	1	3	3	2	1
7	CARREON FERNANDEZ VICTOR MANUEL	2	3	1	1	3	1	2
8	CASTILLO CRUZ ZAHIRA	3	3	2	1	3	1	2
9	CASTILLO GIL BENJY	3	4	3	1	4	2	2
10	CASTILLO CARMONA TERESA	4	3	3	3	3	3	3
11	CASTILLO LOPEZ YAIR	4	3	2	3	2	3	1
12	CORA CARREON ESTEFANY GUADALUPE	3	4	3	3	3	2	2
13	CUCHILLO ROMERO YAIR	2	4	3	2	3	3	1
14	DE JESUS LEZAMA XIMENA	2	2	4	3	4	3	3
15	EVARISTO OREA FATIMA GUADALUPE	3	3	2	2	4	3	3
16	HOYOS FLORES MARLEN	3	3	3	3	3	3	3
17	HOYOS MOTA ANALY	3	2	3	2	4	3	3
18	LUIS CARREON YAEL	3	2	3	3	2	2	2
19	MARTINEZ RUIZ ARIEL	3	3	4	2	2	2	3
20	MENDOZA CARREON CRISTOBAL	1	2	2	3	2	2	2
21	MORALES HOYOS RUBI	1	4	2	2	2	2	2
22	RODRIGUEZ OREA ANGEL SAID	3	3	2	3	2	3	1
23	ROMERO AMBROCIO LIZET MAYTE	3	4	1	3	3	3	1
24	ROMERO GONZALEZ NESLY GUADALUPE	3	3	1	2	3	3	2
25	ROMERO MOTA GIOVANNY	3	3	2	3	2	3	1
26	ROMERO RODRIGUEZ JULIAN	2	3	1	2	2	1	3
27	ROMERO ROMERO NIDIA YANET	2	1	2	1	2	2	2
28	ROMERO RUIZ ANGEL YAIR	2	1	1	1	2	1	3
29	SALDIVAR CARREON LENY ARIEL	2	2	1	2	2	2	3
30	SANCHEZ SANTIAGO ASHLI DENNIS	3	4	2	2	2	2	3
31	VALDEZ MENDOZA KATERINE YOSETH	2	4	1	1	3	2	2
32	VELEZ OLIVARES MELISSA	2	3	2	2	2	2	3
33	VICTORIA AMBROSIO MANUEL	2	3	3	2	3	4	3

### Resultados de la primera evaluación por prueba 2° A

	Saltos verticales	Giro	Lanzamientos	Golpes con el pie	Carrera de slalom	Bote con slalom	Conducción sin slalom	TOTAL
1PUNTO	2	2	12	10	0	4	7	37
2PUNTOS	13	8	11	11	13	14	12	82
3 PUNTOS	16	16	8	12	13	14	14	93
4 PUNTOS	2	7	2	0	7	1	0	19
	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>231</b>



La distribución de la frecuencia de los resultados situados en la escala de 1 a 4, se representa gráficamente en la figura. Compara los datos de la evaluación inicial, indicando la tendencia de aumento mediante el avance positivo del área delimitada.

Lista de alumnos con resultados de la segunda evaluación: 2° A

	ALUMNO (A)	Salto verticales	Giro	Lanzamientos	Golpeos con el pie	Carrera de slalom	Bote con slalom	Conducción sin slalom
1	AMBROCIO GREGORIO ANGEL	4	2	3	4	4	3	4
2	AMBROSIO DE JESUS EVELIN	4	3	3	4	3	4	3
3	AMBROSIO RODRIGUEZ MARIBEL	4	3	3	4	4	4	3
4	ANAYA CARREON BRYAN	4	4	4	3	3	4	2
5	ANAYA CARREON BRYANA	3	4	2	3	4	3	3
6	CARREON CARRASCO DULCE MARIA	2	3	3	3	3	3	3
7	CARREON FERNANDEZ VICTOR MANUEL	2	3	3	3	4	3	4
8	CASTILLO CRUZ ZAHIRA	3	2	4	2	3	3	4
9	CASTILLO GIL BENJY	3	4	3	4	4	4	4
10	CASTILLO CARMONA TERESA	4	3	3	3	4	3	2
11	CASTILLO LOPEZ YAIR	4	3	3	3	4	3	2
12	CORA CARREON ESTEFANY GUADALUPE	3	4	3	3	4	4	3
13	CUCHILLO ROMERO YAIR	3	4	4	3	3	2	3
14	DE JESUS LEZAMA XIMENA	3	3	4	4	4	4	3
15	EVARISTO OREA FATIMA GUADALUPE	3	4	3	3	4	4	4
16	HOYOS FLORES MARLEN	4	3	3	3	2	3	4
17	HOYOS MOTA ANALY	3	4	4	3	4	3	3
18	LUIS CARREON YAEL	3	4	4	3	4	3	3
19	MARTINEZ RUIZ ARIEL	4	3	4	3	3	3	3
20	MENDOZA CARREON CRISTOBAL	3	4	4	4	3	4	3
21	MORALES HOYOS RUBI	3	4	3	3	4	4	3
22	RODRIGUEZ OREA ANGEL SAID	4	3	3	4	4	4	3
23	ROMERO AMBROCIO LIZET MAYTE	3	3	4	4	4	3	3
24	ROMERO GONZALEZ NESLY GUADALUPE	4	3	3	4	4	3	3
25	ROMERO MOTA GIOVANNY	3	4	3	3	3	4	4
26	ROMERO RODRIGUEZ JULIAN	3	3	3	3	3	3	3
27	ROMERO ROMERO NIDIA YANET	3	4	3	3	3	4	4
28	ROMERO RUIZ ANGEL YAIR	3	3	3	3	3	3	3
29	SALDIVAR CARREON LENY ARIEL	4	3	4	3	3	3	4
30	SANCHEZ SANTIAGO ASHLI DENNIS	3	4	3	4	4	3	4
31	VALDEZ MENDOZA KATERINE YOSETH	4	3	3	3	3	4	3
32	VELEZ OLIVARES MELISSA	4	4	3	3	3	3	3
33	VICTORIA AMBROSIO MANUEL	3	3	3	3	4	4	3



## Resultados de la segunda evaluación por prueba 2° A

	Saltos verticales	Giro	Lanzamientos	Golpes con el pie	Carre ra de slalom	Bote con slalom	Conduc ción sin slalom	TOT AL
<b>1PUNTO</b>	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
<b>2PUNTOS</b>	2	2	1	1	1	1	3	<b>11</b>
<b>3 PUNTOS</b>	18	17	22	22	14	18	20	<b>131</b>
<b>4 PUNTOS</b>	13	14	10	10	18	14	10	<b>89</b>
	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>231</b>



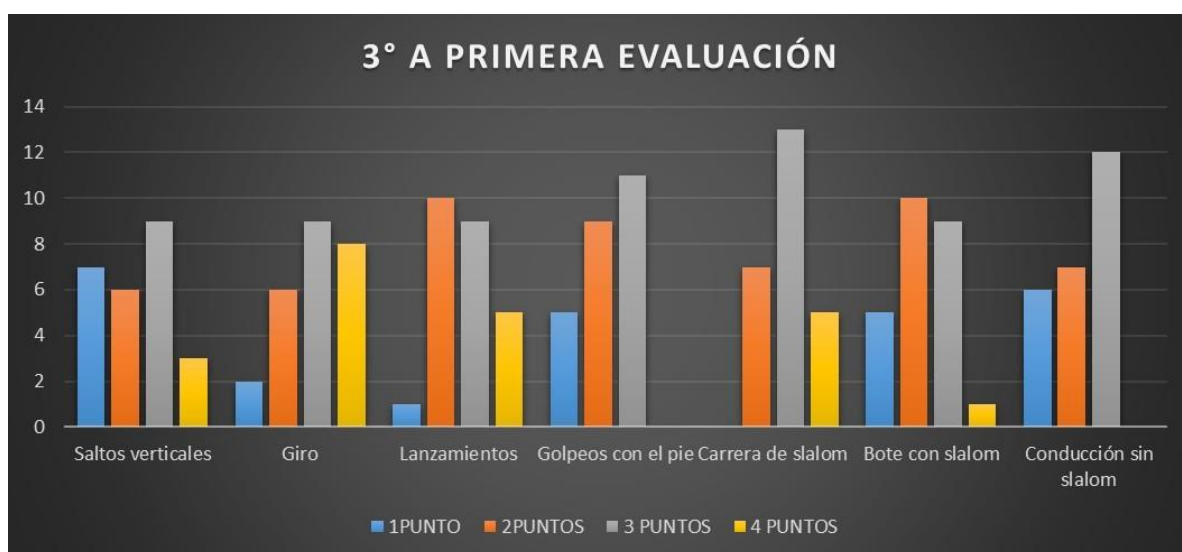
La distribución de la frecuencia de los resultados situados en la escala de 1 a 4, se representa gráficamente en la figura. Compara los datos de la segunda evaluación, indicando la tendencia de aumento mediante el avance positivo del área delimitada.

Lista de alumnos con resultados de la primera evaluación: 3° A

	ALUMNO (A)	Salto verticales	Giro	Lanzamientos	Golpeos con el pie	Carrera de slalom	Bote con slalom	Conducción sin slalom
1	AMBROCIO FERNANDEZ LUIS ANGEL	1	4	3	3	3	2	3
2	AMBROSIO BERNABE JUAN ANDRES	2	4	2	2	3	1	2
3	AMBROSIO ROMERO ARIANA	2	3	2	1	3	2	1
4	ANAYA FERNANDEZ ADILENE	1	4	3	2	4	1	2
5	ANAYA FERNANDEZ RODRIGO	2	3	3	2	3	2	2
6	ARRIOJA RIVERA ALAN URIEL	3	4	2	3	4	2	3
7	CARMONA CASTILLO MARIA GUADALUPE	1	2	4	3	4	2	3
8	CARREON ANAYA MARELY	1	3	2	3	3	2	3
9	CARREON VAZQUEZ DIEGO	3	4	2	3	3	3	3
10	CASTILLO AMBROSIO ODALIS	3	3	4	2	3	3	1
11	CORTEZ MENDOZA MARELI	2	3	3	3	3	2	3
12	CRUZ ANGEL REBECA	1	3	4	2	2	3	2
13	FUENTES HOYOS AXEL OMAR	1	3	2	1	2	2	1
14	GOMEZ ORTA HANY JANETH	2	2	1	1	3	2	1
15	HOYOS MORA FHERNI	1	2	3	1	2	1	1
16	MENDOZA VICTORIA DULCE MARIA	3	2	2	1	2	1	1
17	MIRANDA GOMEZ ITZEL	3	1	2	2	3	1	3
18	MIRANDA GREGORIO ERIK BRAYAN	3	2	2	2	2	3	3
19	MOTA LUNA ALVARO	3	1	3	2	3	3	2
20	OREA CARREON ARTURO	4	2	3	3	3	3	2
21	ROMERO RODRIGUEZ JESUS DAVID	2	3	4	3	2	3	3
22	ROMERO OLGUIN SAUL	4	4	2	3	3	3	3
23	SALDIVAR FERNANDEZ MARIA GUADALUPE	3	3	3	3	2	3	3
24	TAPIA GONZALEZ JOSE ALEJANDRO	4	4	4	2	4	2	2
25	VICTORIA AMBROSIO YAIR	3	4	3	3	4	4	3

### Resultados de la primera evaluación por prueba 3° A

	Saltos verticales	Giro	Lanzamientos	Golpes con el pie	Carrera de slalom	Bote con slalom	Conducción sin slalom	TOTAL
1PUNTO	7	2	1	5	0	5	6	26
2PUNTOS	6	6	10	9	7	10	7	55
3 PUNTOS	9	9	9	11	13	9	12	72
4 PUNTOS	3	8	5	0	5	1	0	22
	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>175</b>



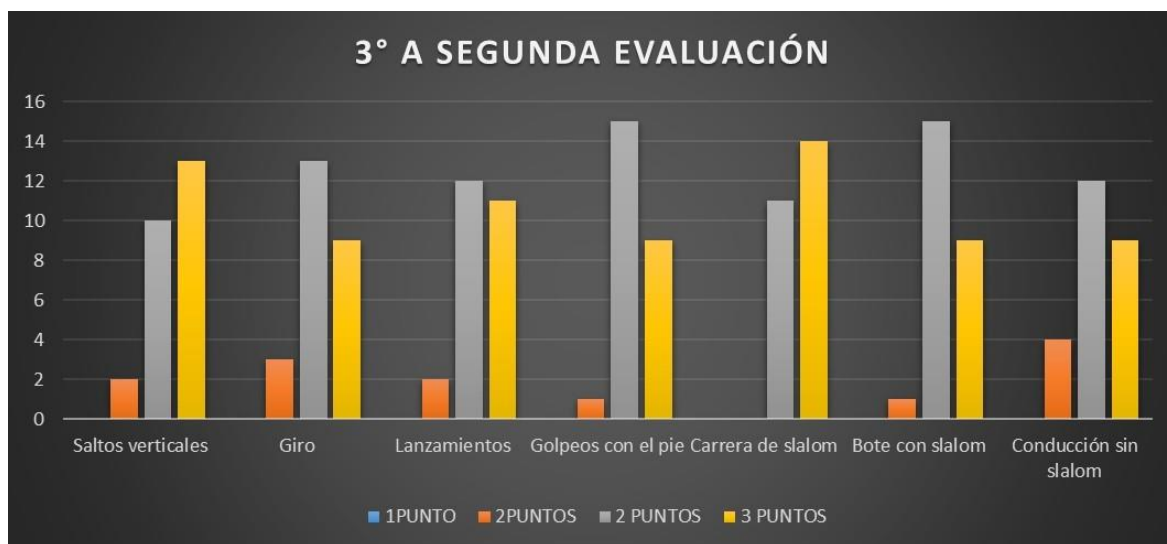
La distribución de la frecuencia de los resultados situados en la escala de 1 a 4, se representa gráficamente en la figura. Compara los datos de la evaluación inicial, indicando la tendencia de aumento mediante el avance positivo del área delimitada.

Lista de alumnos con resultados de la segunda evaluación: 3° A

	ALUMNO (A)	Saltos verticales	Giro	Lanzamientos	Golpeos con el pie	Carrera de slalom	Bote con slalom	Conducción sin slalom
1	AMBROCIO FERNANDEZ LUIS ANGEL	3	4	4	3	3	3	4
2	AMBROSIO BERNABE JUAN ANDRES	3	3	3	3	4	3	2
3	AMBROSIO ROMERO ARIANA	3	2	4	3	3	3	4
4	ANAYA FERNANDEZ ADILENE	4	4	3	4	4	3	3
5	ANAYA FERNANDEZ RODRIGO	2	3	3	2	3	4	3
6	ARRIOJA RIVERA ALAN URIEL	3	4	3	3	4	2	2
7	CARMONA CASTILLO MARIA GUADALUPE	3	3	4	3	4	3	3
8	CARREON ANAYA MARELY	3	3	4	3	3	3	3
9	CARREON VAZQUEZ DIEGO	4	4	2	3	4	4	3
10	CASTILLO AMBROSIO ODALIS	4	3	4	4	3	3	4
11	CORTEZ MENDOZA MARELI	4	3	3	4	3	3	4
12	CRUZ ANGEL REBECA	2	4	4	4	4	4	4
13	FUENTES HOYOS AXEL OMAR	4	3	3	4	4	4	4
14	GOMEZ ORTA HANY JANETH	4	3	4	3	3	4	2
15	HOYOS MORA FHERNI	4	4	3	3	4	3	4
16	MENDOZA VICTORIA DULCE MARIA	3	3	4	3	4	3	3
17	MIRANDA GOMEZ ITZEL	3	2	3	3	4	3	3
18	MIRANDA GREGORIO ERIK BRAYAN	4	3	3	3	4	4	3
19	MOTA LUNA ALVARO	3	3	2	4	3	3	3
20	OREA CARREON ARTURO	4	4	3	4	4	3	3
21	ROMERO RODRIGUEZ JESUS DAVID	4	3	4	4	3	4	3
22	ROMERO OLGUIN SAUL	4	4	4	3	3	4	3
23	SALDIVAR FERNANDEZ MARIA GUADALUPE	4	3	3	3	4	4	4
24	TAPIA GONZALEZ JOSE ALEJANDRO	4	4	4	3	4	3	4
25	VICTORIA AMBROSIO YAIR	3	2	3	4	3	3	2

### Resultados de la segunda evaluación por prueba 3° A

	Saltos verticales	Giro	Lanzamientos	Golpes con el pie	Carrera de slalom	Bote con slalom	Conducción sin slalom	TOTAL
<b>1PUNTO</b>	0	0	0	0	0	0	0	<b>0</b>
<b>2PUNTOS</b>	2	3	2	1	0	1	4	<b>13</b>
<b>3 PUNTOS</b>	10	13	12	15	11	15	12	<b>88</b>
<b>4 PUNTOS</b>	13	9	11	9	14	9	9	<b>74</b>
	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>175</b>



La distribución de la frecuencia de los resultados situados en la escala de 1 a 4, se representa gráficamente en la figura. Compara los datos de la segunda evaluación, indicando la tendencia de aumento mediante el avance positivo del área delimitada.

## TABLAS DE FRECUENCIA

MEDIA	<b>2.15</b>
MEDIANA	<b>2</b>
MODA	<b>2</b>

PRIMERA EVALUACIÓN 1° A

MEDIA	<b>3.34</b>
MEDIANA	<b>3</b>
MODA	<b>3</b>

SEGUNDA EVALUACIÓN 2° A

MEDIA	<b>3.2</b>
MEDIANA	<b>3</b>
MODA	<b>3</b>

SEGUNDA EVALUACIÓN 1° A

MEDIA	<b>2.51</b>
MEDIANA	<b>3</b>
MODA	<b>3</b>

PRIMERA EVALUACIÓN 3° A

MEDIA	<b>2.41</b>
MEDIANA	<b>2</b>
MODA	<b>3</b>

PRIMERA EVALUACIÓN 2° A

MEDIA	<b>3.35</b>
MEDIANA	<b>3</b>
MODA	<b>3</b>

SEGUNDA EVALUACIÓN 3° A



Se observa un porcentaje del 38% en la puntuación de 3 de la primera evaluación, siendo la de menor porcentaje la de 4 puntos con un 9% en la totalidad de resultados entre los tres grados. Sin embargo, es importante mencionar que se observa un 18% de los resultados obtenidos con una puntuación de 1.



En la segunda evaluación, de manera general, se observa un incremento en la obtención de 3 puntos y desaparece el porcentaje de la puntuación de 1, aumentando un 2% en la obtención de 4 puntos.

**TABLA 3**  
**TOTAL DE ALUMNOS**

GRADO	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL
1° A	16	8	24
2° A	15	18	33
3° A	13	12	25
<b>TOTAL</b>	<b>44</b>	<b>38</b>	<b>82</b>

Fuente: Propia recopilada agosto 2022.

## **15. RECURSOS FINANCIEROS**

- Gestión para la obtención de material que podrá ser parte de la escuela (deportivo).
- Recursos en cuanto a gastos de traslado, papelería, material impreso, etc., serán previstos por el investigador.

## **16. PRINCIPIOS ÉTICOS**

Es importante contar con la firma del consentimiento informado por parte de padres de familia o tutores para la participación de sus hijos en el proyecto de investigación, así como por parte del director de la escuela, debido a que todas las actividades se van a realizar en las instalaciones de la escuela y en horario escolar.

## **17. CONCLUSIONES**

Después de haber realizado este estudio de investigación, se considera que el uso de la música en las sesiones de educación física, contribuye de manera significativa en el estado de ánimo de las y los aprendientes. Así mismo, favorece su desarrollo integral mediante la mejora de sus capacidades coordinativas.



Se comprobó en los resultados obtenidos por medio del test 3Js, un mejoramiento en la segunda evaluación en un 18 % de la escala 1 a 4, ya no se obtienen resultados de 1. Teniendo en cuenta que este test se aplica hasta edades de 11 años y los alumnos de nivel secundaria deberían salir con el puntaje mayor.

A pesar de que en la primera evaluación prevalece la puntuación de 3, el objetivo de llegar en la escala al puntaje de 4 se logró y se observa en los resultados de la segunda evaluación.

Por lo tanto, se concluye lo siguiente:

- El mejoramiento del nivel coordinativo de las y los aprendientes, dependen de la correcta estimulación de las capacidades coordinativas.
- Para que las capacidades coordinativas se desarrollen en forma óptima, se requiere de una gran disposición a nivel emocional, por parte de las y los aprendientes, así como del docente.
- Un buen nivel de coordinación en aprendientes de secundaria permite un dominio eficiente de la rapidez y la exactitud del movimiento. Esto beneficiará a las y los aprendientes en la práctica de un deporte.

## **18. RECOMENDACIONES**

- Las planeaciones deben ser estructuradas tomando en cuenta, en la medida de lo posible, las diferencias en el nivel de capacidad coordinativa de cada aprendiente.

- Se recomienda integrar a padres de familia en la ejecución de algunas actividades que se desarrollen en las sesiones de educación física con el uso de la música, ya que esto también podría beneficiar su bienestar humano.
- La aplicación de este proyecto se debe adaptar a las necesidades y características de cada centro de trabajo, así como la de las y los aprendientes, respetando la diversidad cultural, la sexual, la biológica, la funcional, lingüística, etc.
- Los docentes deben ofrecer sesiones de educación física que sean compatibles con la música que van a usar en cada planeación.
- Los docentes deben ofrecer un proceso educativo con bases más sólidas, que proporcionen al alumno, posibilidades más reales de desarrollo.

## **REFERENCIAS**

1. Alarcón Vásquez, D.; Padilla Sepúlveda, Victoria Uso del test KTK como instrumento de evaluación de la coordinación motora gruesa entre los 6y 11 años de edad en hombres y mujeres Revista Ciencias de la Actividad Física, vol. 18, núm. 1, 2017, -Julio, pp. 43-52 Universidad Católica del Maule Chile.
2. Alcántara, L. (2013). La didáctica en la educación física. En L. Alcántara, La didáctica en la educación física (pág. 14). Scribd.
3. Alvares J, Gayon J. (2003). Como hacer investigación Cualitativa. Fundamentos y Metodología. México D.F.: Paidós Educador.
4. Aynara, G. G. (2019). The influence of music on emotions. CORE. [https://core.ac.uk/display/235850455?utm\\_source=pdf&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=pdf-decoration-v1](https://core.ac.uk/display/235850455?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1)
5. Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., y Martínez-Molina, M. (2016b). Modelo de predicción de la satisfacción y diversión en Educación Física a partir de la autonomía y el clima motivacional. Universitas Psychologica, 15(2), 15-25.
6. Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Bracho-Amador, C., y Pérez-Quero, F. J. (2012). Versión española del Sport Satisfaction Instrument (SSI) adaptado a la Educación Física. Revista de Psicodidáctica, 17(2), 377-395.
7. Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Ponce de León Elizondo, A., Sanz-Arazuri, E., Valdemoros San Emeterio, M. Á., y Martínez- Molina, M. (2016a). Factores psicológicos relacionados con las clases de educación física como predictores de la intención de la práctica de actividad física en el tiempo libre en estudiantes. Ciência & Saúde Coletiva, 21(4), 105-112.
8. Balcells, M. C., & Foguet, O. C. (1991). La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona: INDE.

9. Balcells, M. C., & Foguet, O. C. (1996). La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta curricular para la reforma. Barcelona: INDE.
10. Baños, R., Ortiz-Camacho, M. M., Baena-Extremera, A., y Tristán-Rodríguez, J. L. (2017). Satisfacción, motivación y rendimiento académico en estudiantes de Secundaria y Bachillerato: antecedentes,
11. Belsky, G. (2023, 5 octubre). ¿Qué son las habilidades motoras gruesas? Understood. <https://www.understood.org/es-mx/articles/all-about-gross-motor-skills>
12. Burbano, A. (2018). Propuesta didáctica para fortalecer la coordinación motriz por medio de juegos cooperativos del curso 401 del IED Robert Francis Kennedy sede A jornada tarde. Universidad Libre Facultad de ciencias de la educación Programa de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes Bogotá D.C. <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15795/TESIS>
13. Cadavid, L. E. (2007). CUATRO HERMENÉUTICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN COLOMBIA. Educación física y deporte, 4.
14. Campos, L. (2002). Estrategias Pedagógicas para el Siglo XXI.
15. Cano, G. I. (2014). “ESTIMULACIÓN TEMPRANA EN EL DESARROLLO INFANTIL”. Guatemala.
16. Castañeda, R. (2019, 27 febrero). CARACTERIZACIÓN DEL RENDIMIENTO CARDIORRESPIRATORIO DE LOS PROMOTORES DE ACTIVIDAD FÍSICA MUSICALIZADA DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ. UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558>

17. Castañer, M. (2000). Expresión corporal y danza. Barcelona: INDE.
18. Castillo, I., Balaguer, I., y Duda, J. L. (2001). Perspectivas de meta delos adolescentes en el contexto académico. *Psicothema*, 13(1), 79-86.
19. Cenizo Benjumea, J., Ravelo Afonso, J., Morilla Pineda, S., & FernándezTruan, J. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución (Motor Coordination Test 3JS: Assessing and analyzing its implementation). *Retos*, 32, 189-193.
20. *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, vol. 16, núm. 62, junio, 2016, pp. 355-371 Universidad Autónoma de Madrid, España
21. Coldelvallewruadminusr. (2021, 28 junio). Descubre cómo influye la adolescencia en la escuela | CDV. Colegio Del Valle.  
<https://www.coldelvalle.edu.mx/como-influye-la-adolescencia-en-la-escuela/#:~:text=Un%20adolescente%20experimental%2C%20adem>
22. Conde, J. L. (1998). Las canciones Motrices: Metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en la Educación Infantil a través dela música. Barcelo, España: Paidotrivo.
23. Connolly, E. y. (1973). moverse con dificultad en la escuela. Sevilla:Wanceulen editorial deportiva S.L.
24. Davis, W., Gfeller, K. y Thaut, M. (2000). Introducción a la musicoterapia. Teoría y práctica. Barcelona, Boileau.
25. De Valladolid, U. (s. f.). UVADOC principal. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/>
26. Delalande, F. (1991) Música y educación. Revista trimestral de pedagogía musical, nº8, pp. 309-328.
27. Diseño, metodología y propuesta de análisis para un trabajo de

- investigación. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 10(20), 40-50.
28. DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2015.60.006>
29. *El Valor Humano de La Educación Musical* (Vol. 1). (1981). Paidós Iberica.
30. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. (2017). En J. M. Benjumea, J. R. Alfonso, S. M. Pineda, & J. C. Truan, *Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución* (págs. 189-193). España. fraile, N. (2011). Obtenido del equilibrio y su proceso de aprendizaje en educación física: <https://core.ac.uk/download/pdf/61506294.pdf>
31. Fraisse, P. (1976) *Psicología del ritmo*. Madrid, Morata.
32. Franco, E., Coterón, J., y Pérez-Tejero, J. (2016). Intención de ser físicamente activos entre estudiantes de EF: Diferencias según la obligatoriedad de la enseñanza. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 414, 39-51.
33. Frega, A. L. (1997). *Metodología comparada en la Educación Musical*. Buenos Aires.: CIEM. Centro de Investigación Educativa Musical.
34. García, M. I. B. (2020, 29 junio). *Perspectivas curriculares para la enseñanza y aprendizaje de la educación física aplicada a la lúdica*. <https://metropolis.metrouni.us/index.php/metropolis/article/view/7>
35. Gastón, S. C. (2002). *Introducción a la Musicoterapia*. Jornadas de formación en Musicoterapia y discapacidad.
36. Gaviria-Cortés, D. F., & Oliva, F. J. C. (2019). ¿Qué aprende el estudiantado de secundaria en la asignatura de educación física? *Revista Electronic@ Educare*, 23(3), 1-20. <https://doi.org/10.15359/ree.23-3.2>
37. Gil, M. E. (2011). *El video como herramienta de investigación. Propuesta metodológica para la información de profesionales en comunicación*. *Revistas del CES Felipe II*.

38. Gómez Rijo, A. (2013). Satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en relación con la diversión y la desmotivación en las clases de educación física. *Revista de Investigación en Educación*, 11(2), 77-85
39. GOMEZ, C. V. (2004). EL RITMO COMO FACILITADOR DE LA ESTRUCTURACION DEL ESQUEMA CORPORAL EN LOS NIÑOS DE 5 AÑOS DEL INSTITUTO INTEGRADO CAPULLITOS. Manizales.
40. Gómez-López, M., Ruiz-Juan, F., García-Montes, M. E., Baena-Extremera, A., y Grane-ro-Gallegos, A. (2007). Opinión del alumnado universitario y de Educación Secundaria Postobligatoria sobre las clases de Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 12, 58-61.
41. Grosser. (1991). En D. R. Nebot, Diseño de pruebas motrices coordinativas. hacia la autoevaluación en educación física. (pág. 27).
42. Guillén, F. y Ruiz-Alfonso, Z. (2015) Influencia de la música en el rendimiento físico, esfuerzo percibido y motivación / Influence of Music on Physical Performance, Perceived Exertion and Motivation. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 15 (60) pp. 701-717.
43. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista60/artinfluencia653.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista60/artinfluencia653.htm)
44. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.52720>
45. Jaramillo, I. (1998). *Lenguaje Musical 2*. Quito.: Universidad Central de Ecuador. Facultad de filosofía. Ciencias Socio-Económicas.
46. Learreta, B. y Sierra, M. (2003). La música como recurso didáctico en Educación Física. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº6, 27-37.
47. Lorenzo, F. (2008). LA COORDINACIÓN Y MOTRICIDAD

- ASOCIADA ALA MADUREZ MENTAL EN NIÑOS DE 4 A 8 AÑOS. En H. R. Mori, LA COORDINACIÓN Y MOTRICIDAD ASOCIADA A LA MADUREZ MENTAL EN NIÑOS DE 4 A 8 AÑOS (págs. 140-142).
48. Madrona, P. G., Jordán, O. R., & Barreto, I. G. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo de una educación física animada. *Revista Iberoamericana de educación.*, 75-89.
49. Marfil, R. (s.f.). *Vivamos la música*. Madrid España: Audio Y Video S: L: Addón Terrada.
50. Martí M., Rodríguez N., Martín R., Pinell M., Andrés M., Colomé J. y Yuste M., Yuste R. (2007) *La educación psicomotriz (3-8 años) Cuerpo, movimiento, percepción, afectividad: una propuesta teórico práctica*. Barcelona, Graó.
51. Martín Flórez, M., Romero-Martín, M. R., y Chivite Izco, M. (2015). La educación física en el sistema educativo español. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 411, 35-51.
52. Moreno, J. A. y Hellín, M. G. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9(2).
53. Moreno, J. A., Llamas, L. S., y Ruiz, L. M. (2006b). Perfiles motivacionales y su relación con la importancia concedida a la Educación Física. *Psicología Educativa*, 12(1), 49-63.
54. Moreno, J. A., Rodríguez, P. L., y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, 11(2), 14-28.
55. Moreno, J. A., y Llamas, L. S. (2007). Predicción de la importancia concedida a la educación física según el clima motivacional y la motivación auto determinada en estudiantes adolescentes. *Enseñanza*, 25, 137-155.
56. Moreno-Murcia, J. A., Zomeño Álvarez, T., Marín de Oliveira, L. M.,



- RuizPérez, L. M. y Cervelló, E. (2013). Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente. *Revista de Educación*, 362, 380-401.
57. Mosston, M. (1993). *La enseñanza de la educación física*. EDITORIAL HISPANO EUROPEA, S.A, Barcelona (España).
58. Navarro, V. (1989). *Diseño curricular en educación física*. Barcelona: INDE.
59. Orlick, T. (1997). *Juegos y deportes cooperativos: desafíos divertidos sincompetición*.
60. Pablo, V. S. (2012, 1 julio). La medición del bienestar a través de indicadores subjetivos: una revisión. <https://hdl.handle.net/11362/4783>
61. Patricia Besada. (2022, 9 febrero). La etapa de la adolescencia - SEPEAP. SEPEAP. <https://sepeap.org/la-etapa-de-la-adolescencia/>
62. Peña, F., & Prieto., D. (2012). *ESTRATEGIA PEDAGÓGICA FUNDAMENTADA EN EL JUEGO PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 6 AÑOS DE EDAD DEL GIMNASIO GRANDES MARAVILLAS EN EDUCACIÓN INICIAL*. Bogotá, Colombia.
63. Peraza E, C.E. Veloza C., Javier R., (2016). *La actividad física musicalizada como estrategia pedagógica para potenciar la motricidad gruesa específicamente la coordinación y equilibrio e los estudiantes de la Institución Técnico comercial Sagrado Corazón de Jesús. (Trabajo de grado)*. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Chiquinquirá. <https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/1856>.
64. Pérez, L. M. (2004). Competencia motriz, problemas de coordinación y deporte. *Educación*, 24-25.
65. Pérez, L. M. (2005). *Moveirse con dificultad en la escuela*. Sevilla: Wanceluen editorial deportiva, S, L.

66. Pérez, L. M. (2005). moverse con dificultad en la escuela. armenia:Kinesis.
67. Pérez, L. R. M. (2015). ¿Debemos preocuparnos por la coordinación corporal de los escolares de la Educación Secundaria Obligatoria? scielo.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322015000300005&lang=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322015000300005&lang=es)
68. Pérez, M. (2012). Ritmos y Orientación Musical. El Artista. 9, 78-100.
69. QuestionPro. (2021). Tipos de encuestas. <https://www.questionpro.com/es/tipos-de-encuestas.html>
70. Ramos, B. L. (2003). La música como recurso didáctico en Educación Física. Retos: Nuevas tendencias en educación física y recreación.
71. Rivera, D. M. (marzo de 2009). Efdportes.com. Obtenido de <https://Efdportes.com>.
72. QuestionPro. (2021). Tipos de encuestas. <https://www.questionpro.com/es/tipos-de-encuestas.html>
73. Ruiz L. M. Moverse con dificultad en la escuela. Introducción a los problemas evolutivos de coordinación motriz. Sevilla: Wanceulen; (2005.)
74. Sánchez M. DESARROLLO EMOCIONAL DE NIÑOS PREESCOLARES A TRAVÉS DE LA MÚSICA, Universidad de Camagüey “Ignacio
75. Santiago, Y. J. (2010). EL JUEGO, PARA ESTIMULARLA MOTRICIDADGRUESA.
76. Secretaría de Educación Pública, “Aprendizajes clave para la Educación integral, Educación física. Educación básica”, México,

2017, Pág. 159.

77. Storr. (2002). La música, Facilita la expresión de sentimientos e ideas.
78. Torralba, M.A.; Vieira, M.B.; Lleixà, T.; Gorla, J.I. España  
EVALUACIÓN DE LA COORDINACIÓN MOTORA EN EDUCACIÓN  
PRIMARIA DE BARCELONA Y PROVINCIA Revista Internacional  
de Medicina y
79. Torre, E. Cárdenas, D., y García Montes, M. E. (2001). Las  
percepciones que se derivan de las experiencias recibidas en las  
clases de educación física y su repercusión en los hábitos deportivos  
en el alumnado de bachillerato. *Motricidad*, 7, 95-112.
80. Valdez, T. (2008). Didáctica en la educación física y el deporte.  
*Abccolor*, 2.
81. Vallejo, G. (1984). El ritmo. En G. Vallejo, *El ritmo en la educación  
física* (pág. 40).
82. Vernia, A. M. (s. f.). MÉTODO PEDAGÓGICO MÚSICAL DALCROZE.  
ARTSEDUCA. Recuperado 4 de julio de 2021, de [https://Dialnet-  
MetodoPedagogicoMusicalDalcroze-3946014.pdf](https://Dialnet-MetodoPedagogicoMusicalDalcroze-3946014.pdf)
83. Vista de Relación entre la satisfacción con las clases de  
Educación Física, su importancia y utilidad y la intención de práctica  
del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. (n.d.)  
<https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/57678/4564456>  
[549 688](#)
84. Wilson, & McKenzie. (1993). PERCEPCIÓN VISUAL Y PROBLEMAS  
EVOLUTIVOS DE COORDINACIÓN MOTRIZ EN LA EDAD  
ESCOLAR. En L. M. Ruiz, E. Mata, & F. Jiménez, *PERCEPCIÓN  
VISUAL Y PROBLEMAS EVOLUTIVOS DE 122 COORDINACIÓN  
MOTRIZ EN LA EDAD ESCOLAR*. España: Facultad de Ciencias del  
deporte universidad de castilla, La Mancha.
85. Yaguas, J. (2006). Influencia de la música en el rendimiento  
deportivo. *Apuntes de Medicina* 1', 41(152), 155-165.