

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICO PÚBLICO DE
“EDUCACIÓN FÍSICA” HUANCVELICA**



(Creado por D.S. N° 032-84-E)

Proyecto de Investigación

Gimnasia Aeróbica y la Expresión Corporal en Estudiantes
de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de
Castilla- Huancavelica, 2023

Línea de investigación:

El Ejercicio y la Actividad Física

AUTORES:

VILLALVA CCANTO, Yessi

JURADO CAYLLAHUA, Luis Eduardo

ASESOR:

Mg. HUAYLLANI PALOMINO, Víctor Juan de Dios

**PARA OPTAR TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
HUANCVELICA – PERU**

2023

Dedicatoria

A mi familia por el apoyo incondicional, a quienes amo y han sido mi apoyo en todo momento y han creído en mí, su presencia mis hijos me impulsaban para salir adelante, además de saber que mis logros son los suyos.

Yessi

A mi madre, hermanas y cónyuge, por su apoyo incondicional por impulsar el logro de mis metas en el proceso de mi formación inicial como docente de Educación Física, y convertirme en un profesional de excelencia para el servicio y el bien común a la sociedad.

Luis Eduardo

Agradecimiento

El agradecimiento y reconocimiento al Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “Educación Física” de Huancavelica por contribuir en la formación profesional de nuestra carrera profesional, que es muy importante para el cambio de nuestras familias y sociedad.

Reconocer y agradecer a nuestros maestros, formadores de esta casa superior, quienes nos ofrecieron sus conocimientos, experiencias profesionales y reflexiones que son base para la construcción de nuestros aprendizajes.

También agradecer a los docentes de la especialidad de Educación Física de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica; a las estudiantes del tercer grado “A”, por brindarnos su apoyo en la ejecución del proyecto de investigación.

Presentación

Señores miembros del jurado:

Dando cumplimiento al Reglamento de Titulación del Instituto de Educación Superior Pedagógica Pública de Educación Física Huancavelica, presentamos a vuestra consideración el Trabajo de Investigación titulada: “ Gimnasia Aeróbica y la Expresión Corporal en estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, 2023, trabajo de investigación, elaborado en cumplimiento a las normas educativas vigentes y los lineamientos de investigación del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de “Educación Física” – Huancavelica, con el propósito de obtener el Título de Profesional de Profesor de Educación Física. Trabajo de investigación del tipo Aplicada del nivel pre experimental, enfoque cuantitativo, cuyo objetivo principal fue Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en la expresión corporal de los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023.

La investigación está constituida por cuatro capítulos, estructurado de la siguiente forma: CAPÍTULO I, que corresponde al planteamiento del problema de investigación, donde se hace la descripción de la realidad problemática y se ha formulado el problema objeto de estudio, así como se han planteado los objetivos y justificación de la investigación.

CAPÍTULO II, se refiere al sustento o marco teórico, en la que se presenta los resúmenes de los antecedentes de estudio, las consideraciones teóricas que sustentan el trabajo de investigación, formulación de las hipótesis de investigación y el sustento teórico de las variables de investigación, definiciones de términos.

CAPÍTULO III, comprende el marco metodológico, en la que se ha realizado la descripción del tipo y nivel de investigación, el método de investigación empleado, el diseño, así como la población, la muestra, la técnica de muestreo, la técnica e instrumento de recolección y análisis estadístico de datos.

CAPÍTULO IV, que corresponde a la obtención de los resultados de la investigación, contiene el análisis descriptivo e inferencial de datos, los resultados del estudio (tablas y figuras), la discusión de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones. En la parte final, presenta los anexos, en el cual se adjuntan diversas informaciones relevantes y detalladas que evidencian la implementación, la obtención de los resultados y la toma de decisiones en el presente trabajo de investigación.

Los autores.

Índice

Dedicatoria	i
Agradecimiento.....	ii
Presentación.....	iii
Índice	v
Índice de Tablas	viii
Índice de Figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
CAPITULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del Problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	2
1.2.1. Problema General.....	2
1.2.2. Problemas Específicos.....	2
1.3. Objetivos de la investigación.....	3
1.3.1. Objetivo General.....	3
1.3.2. Objetivos específicos	3
1.4. Justificación de la investigación.....	3
1.5. Limitaciones.....	4

CAPITULO II.....	5
MARCO TEORICO	5
2.1. Antecedentes de la investigación.	5
2.1.1. Internacionales.....	5
2.1.2. Nacionales.	7
2.1.3. Locales.....	9
2.2. Base Teórico.....	10
2.2.1. Gimnasia Aeróbica.....	10
2.2.2. Expresión corporal.	17
2.3. Definición de términos	26
2.4. Formulación de hipótesis.....	27
2.4.1. Hipótesis general.	27
2.4.2. Hipótesis específicas.	28
2.5. Identificación de variables.	28
2.6. Operacionalización de variables	29
CAPÍTULO III.....	30
METODOLOGIA.....	30
3.1. Diseño Metodológico	30
3.1.1. Enfoque y tipo de investigación.....	30
3.1.2. Método de investigación.....	30

3.1.3. Diseño de investigación.....	31
3.1.4. Población, Muestra y Muestreo.	31
3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	33
CAPITULO IV	34
RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	34
4.1. Resultados y Discusión	34
4.2. Contrastación de Hipótesis	42
4.2.1. Verificación de la hipótesis general.....	42
Discusión	48
Conclusiones	51
Recomendaciones	53
Referencias Bibliográficas	54
ANEXOS.....	58

Índice de Tablas

Operacionalización de variables	29
Tabla 1.....	29
Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la Dimensión conciencia corporal	34
Tabla 2.....	34
Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la Dimensión Imagen Corporal	36
Tabla 3.....	36
Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la Dimensión Esquema Corporal	38
Tabla 4.....	38
Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la variable Expresión Corporal.....	40
Tabla 5.....	40
Comprobación de la hipótesis general	43
Tabla 6.....	43
Comprobación de la hipótesis específica 1	44
Tabla 7.....	44
Comprobación de la hipótesis específica 2	45
Tabla 8.....	45
Comprobación de la hipótesis específica 3	46
Tabla 9.....	46

Índice de Figuras

Prueba de Entrada y Salida de la Dimensión Conciencia Corporal	35
Figura 1.....	35
Prueba de Entrada y Salida de la Dimensión Imagen corporal.....	37
Figura 2.....	37
Prueba de Entrada y Salida de la dimensión Esquema Corporal	39
Figura 3.....	39
Prueba de Entrada y salida de la variable Expresión Corporal.....	41
Figura 4.....	41

Resumen

El objetivo de la presente investigación, es Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica, en la expresión corporal de los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023. La investigación es de tipo aplicado del enfoque cuantitativo del nivel pre experimental, ejecutado en una muestra de 23 estudiantes del tercer grado seleccionados mediante el muestreo no probabilístico por conveniencia, en las que se aplicó el pre test y post test teniendo como resultado de que después de haber aplicado el programa a los estudiantes mejoraron su expresión corporal a través de la gimnasia aeróbica, cuyos resultados fueron procesados por el programa SPSS-V26. La presente investigación concluyo en la existencia de una influencia significativa de la gimnasia aeróbica en la expresión corporal de los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla - Huancavelica, 2023.

De esta manera se puede rechazar la hipótesis nula (H_0), puesto la prueba paramétrica de t de Studen manifiestan una significancia de 0,05 que rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna. Estadísticamente es un nivel significativo de confianza del 95 %.

Palabras claves: Gimnasia aeróbica y expresión corporal.

Abstract

The objective of this research is to determine the influence of aerobic gymnastics on the body expression of the students of the Third Grade "A" of the Francisca Diez Canseco Educational Institution of Castilla Huancavelica – 2023. The research is of an applied type with a quantitative approach. of the pre-experimental level, executed in a sample of 23 third grade students selected through non-probabilistic convenience sampling, in which the pre-test and post-test were applied, resulting in the fact that after having applied the program the students improved in their bodily expression in the physical activities they carry out, the results of which were processed by the SPSS-V26 program. The present investigation concluded in the existence of a significant influence of aerobic gymnastics on the body expression of the third-grade students of the Francisca Diez Canseco Educational Institution of Castilla - Huancavelica, 2023.

In this way the null hypothesis can be rejected (H_0), since Student's parametric t test shows a significance of 0.05, which rejects the null hypothesis and accepts the alternative hypothesis. Statistically it is a significant 95% confidence level.

Keywords: Aerobic gymnastics and body expression.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema.

La sociedad en general que, nos rodea está, continuamente expuesto a distintos cambios, y dinámicas de modo, constante, sin embargo, en la mayoría de, las sociedades se, está normalizando la inmovilidad y el sedentarismo, principalmente en los niños, donde ya, no desarrollan movimientos y dinámicas de, interacción social, en las principales ciudades del mundo. Desde, el punto de vista social, la dinámica comunitaria, tendrá relación con el comportamiento, que las personas tienen cuando interactúan, entre ellas. En efecto, vemos que las sociedades cambian, y pueden observarse, en estos, cambios algunas leyes que es necesario, comprender para entender, de mejor manera al comportamiento, humano. En época de pandemia, los cambios y movimientos, sociales son más frecuente y abarca, a cada vez mayor población, en muchos casos, estos cambios traen perjuicio, para la salud de los niños, de los primeros grados de la educación, secundaria.

El mundo y la sociedad, está en permanente cambio, dado a su dinámica casi infinita, cabe señalar, que en general, todo sistema que podamos observar, está sujeto a cambios constantes, que se sostienen en leyes específicas, leyes que el hombre, de ciencia debe intentar evaluar, en función, de la experimentación. La educación como componente, social debe de proponer medidas, metodológicas y pedagógicas, para apalear, estos cambios perjudiciales, para la salud de su población, más vulnerable, como son los niños. Al igual que la sociedad, el sistema educativo también, es una unidad dinámica, que está en permanente, cambio y movimiento, en ella podemos observar, dinámicas, y cambios específicos, tanto en el Los ejercicios aeróbicos se han venido fomentando cada vez con mayor frecuencia en las grandes ciudades como una necesidad imperiosa para eliminar el estrés, para controlar el sobrepeso o para eliminar ciertas enfermedades. Además, el cuerpo humano es el instrumento de expresión y comunicación no verbal por excelencia, por lo que, a los estudiantes se le debe

instruir sobre estas particularidades. El gesto es necesario para la expresión y la comunicación y el movimiento es la base que permite al hombre desarrollar sus capacidades intelectuales, su bienestar físico y emocional.

Siendo la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla uno de los principales centros de estudio de la ciudad de Huancavelica, actualmente tiene gran cantidad de estudiantes y docentes que son profesionales capacitados en las diferentes especialidades que se imparten. La institución consta con la infraestructura necesaria para que los estudiantes se sientan en un ambiente agradable en la práctica de la de la gimnasia aeróbica y la expresión corporal ya que es una actividad que desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana. Es un lenguaje por medio del cual el individuo puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse. La práctica de la gimnasia aeróbica y la expresión corporal proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad.

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema General.

¿En qué medida favorece la gimnasia aeróbica en la expresión corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023?

1.2.2. Problemas Específicos

PE1: ¿En qué medida favorece la gimnasia aeróbica al desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023?

PE2: ¿En qué medida favorece la gimnasia aeróbica al desarrollo de la imagen corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023?

PE3: ¿En qué medida favorece la gimnasia aeróbica al desarrollo del esquema corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023?

1.3. Objetivos de la investigación.

1.3.1. Objetivo General.

Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en la expresión corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023.

1.3.2. Objetivos específicos.

OE1: Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en el desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023.

OE2: Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en el desarrollo de la imagen corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023.

OE3. Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en el desarrollo del esquema corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023.

1.4. Justificación de la investigación.

En la Institución Educativa del nivel secundario de mujeres Francisca diez Canseco de Castilla de Huancavelica, se pudo observar que los estudiantes de los diferentes grados no cuentan con el desarrollo adecuado de la expresión corporal a la hora de practicar la Gimnasia Aeróbica en las clases de Educación Física, el mismo que se atribuye al escaso conocimiento sobre los beneficios que proporciona esta disciplina a los estudiantes sobre todo en el desarrollo de su expresión corporal.

La educación física es base primordial. Según Aranda, (2017) asegura que: Nuestros estudiantes aprenden por medio de ejercicios metodológicos el desarrollo de la expresión corporal de una manera adecuada y lograr que esta formación sea excelente para que su adaptación a lo largo de su vida y que esta forme parte de su esencia (p.4). Por lo tanto:

a) A nivel epistemológico, el presente estudio permite organizar, sistematizar y crear cierto, conocimiento científico, a través de nuestra práctica en el desarrollo de experiencias, de aprendizaje y actividades específicas y secuenciales, debidamente estructuradas con coherencia lógica. En este caso, determinar el nivel de mejora de la expresión corporal a través de la gimnasia aeróbica con el uso de dinámicas de los estudiantes del tercer grado de educación, secundaria de la I.E Francisca diez Canseco de Castilla de Huancavelica.

b) A nivel metodológico, el desarrollo de la presente, investigación va a contribuir al desarrollo, de conciencia de, hábitos de alimentación saludable, y de adoptar la práctica, de la gimnasia rítmica, como estilo de vida, saludable después de la post pandemia que padecieron las estudiantes de la mencionada institución.

c) A nivel Práctico, el enfoque práctico de la presente investigación comprende, el poder determinar, describir la práctica de la gimnasia aeróbica que contribuye en la formación de la expresión corporal en los estudiantes del tercer grado "A" de la I.E Francisca diez Canseco de Castilla de Huancavelica.

1.5. Limitaciones.

Realizada el estudio de factibilidad del presente proyecto de investigación se ha identificado como limitación la escasa bibliografía actualizada acerca de la gimnasia aeróbica como aporte a mejorar la expresión corporal que limitaron el estudio y su aplicación práctica del proyecto de investigación.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de la investigación.

2.1.1. Internacionales.

Enrique, (2019) cuyo objetivo Determinar los factores que impiden la realización de ejercicios aeróbicos para mejorar la salud física y mental en los adultos mayores que viven en el barrio La Estación del Cantón Arenillas. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo del diseño explicativo. La técnica utilizada es encuesta y observación directa, y como instrumento el pre test y post test, cuestionario, La población constituida por el Barrio la estación se recurrió a la información proporcionada por secretaría del Comité Barrial, muestra 180 moradores. Se logro. Desarrollar programas de actividad física deben incorporarse a las tareas diarias de cualquier persona, pero muy especialmente a la población de mayores. Incorporando actividades de carácter multidimensional que procuren mejoras en capacidades fisiológicas, emocionales y psicológicas. Se concluye.

Entre los diferentes tipos de trastornos que afectan al adulto mayor están los problemas cardiovasculares, perdida de la memoria y falta de sueño o insomnio, así mismo la frecuencia en la que los adultos mayores realizan ejercicios aeróbicos es rara vez. (p.63)

El trabajo de investigación se vincula con la variable gimnasia aeróbico que estamos ejecutando. Su importancia radica en que los aeróbicos benefician la condición física por ende la salud.

Pérez, (2022) se plantea el objetivo de crear y aplicar la guía de arteterapia basada en el teatro, para desarrollar la expresión oral y corporal de los estudiantes con necesidades educativas especiales- Tipo de investigación aplicada e este trabajo es cuantitativo, con un diseño pre experimental, a través de una tipología de campo y longitudinal con un nivel aplicativo. Técnica utilizada es la encuesta y como instrumento la ficha de observación

Población constituida por 206 estudiantes y 16 docentes; la muestra constituida por 14 estudiantes y 16 docentes. Se logro crear y aplicar la guía de arte terapia basada en el teatro, para desarrollar la expresión oral y corporal de los estudiantes con necesidades educativas especiales. Se concluye.

Luego de investigar los tipos de teatro adecuados para ser utilizados con los estudiantes con NEE, se concluye que el uso de los títeres beneficia a los niños de educación básica elemental, mientras que el teatro de sombras es idóneo para los estudiantes de básica media y la dramatización es la técnica teatral idónea para la básica superior; en pro de mejorar y fortalecer el desarrollar de la expresión oral y corporal. (p.81)

El trabajo de investigación se relaciona con la segunda variable expresión corporal del trabajo de investigación que estamos desarrollando. Demuestra que con la construcción y guía en el teatro se mejora la expresión corporal

Nora. (2022) Cuyo objetivo es Determinar los principales inconvenientes en la conciencia corporal con los que llega un estudiante de primer semestre a la carrera de Arte Dramático de la universidad El Bosque. Tipo de investigación aplicada del enfoque cualitativo del nivel descriptivo. Técnica se utilizó la encuesta y como instrumento un cuestionario, La población constituida por estudiantes de primer y cuarto semestre en la carrera de Arte Dramático de la Universidad El Bosque, y la muestra 16 estudiantes del primer ciclo y 31 del cuarto ciclo. Se logro en esta investigación se trabajó a nivel teórico para aclarar términos indispensables que ayudan a direccionar la misma y darle un fundamento teórico. Se concluye.

Gracias a los diferentes análisis, encuestas y entrevistas, concluimos que los estudiantes de primer semestre llegan a la carrera cargados de prejuicios, inseguridades, miedos, y faltos de una destreza corporal que se les convierte en un problema a resolver durante el semestre. Creemos que gracias al entrenamiento el cuerpo se va transformando y gana una confianza que le

permite asumir cualquier tarea escénica expresiva, pero al ingresar con estas fragilidades aumenta el nivel de complejidad en el proceso y hace que se provoquen lesiones y esguinces por la falta de conciencia con la que llegan los cuerpos. Como estudiantes reflexionamos sobre la exposición y la vulnerabilidad en la que un cuerpo se encuentra durante los primeros semestres de la carrera, la falta de apropiación de las técnicas vistas y el poco avance que se presenta y como puede afectar a un buen desarrollo corporal. (p.29)

Este trabajo se vincula con la dimensión conciencia corporal de la segunda variable expresión corporal. Su importancia radica que a través de la revisión de una serie de bibliografías concluyen en los aspectos teóricos de la conciencia corporal.

2.1.2. Nacionales.

Mendieta, (2021) objetivo general demostrar el índice de influencia de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis. Tipo de investigación aplicada del enfoque cualitativo del nivel explicativo. Técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario y el pre y post test. Población consta de 222 estudiantes del VII ciclo de la I.E. N° 32223 "MARIANO DAMASO BERAUN" PAUCARBAMBA. Y la muestra 163 estudiantes, Se demostró que existe una influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura. Segundo; En un 0,15 % se demostró que no hubo influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal. En consecuencia, en base a los resultados del trabajo de campo se comprobó que existe una influencia significativa de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal, además en la mejora de movimientos articulares, de la capacidad aeróbica y de la plasticidad corporal. Se concluye.

En concordancia con los resultados de la investigación, se tiene que los datos estadísticos de las tablas del N° 01 al N° 08 comprueban que existe significativa influencia de los movimientos articulares en la mejora de la alineación simétrica

de la postura corporal, teniendo como resultado mejoras en desarrollo de fuerza, movimientos de flexibilidad, practica de resistencia en los estudiantes (p.131)

El trabajo de investigación se relaciona con la variable gimnasia aeróbica del proyecto de investigación que se está ejecutando. Es importante porque demuestra que los ejercicios físicos mejoran la flexibilidad y otros corrigiendo la postura corporal de los estudiantes.

Torres, (2020) cuyo objetivo fue Identificar el nivel de desarrollo de la expresión corporal en los estudiantes de 4 años del nivel inicial de la institución educativa integrada San Jorge – Satipo, 2020. Tipo de investigación aplicada del enfoque cuantitativo, el nivel fue descriptivo y con diseño descriptivo simple. La técnica fue la observación, como instrumento el cuestionario. Población constituida por los estudiantes de la Institución Educativa san Jorge Satipo 2020, la muestra constituida por niños de 4, 5, años en número 25. Se logró el cumplimiento del objetivo general, el cual fue identificar el nivel de desarrollo de la expresión corporal en los estudiantes del nivel inicial de la Institución Educativa Integrado San Jorge – Satipo, 2019. Los resultados indican que el 55% de los estudiantes de 4 años, nunca desarrollan expresión corporal, el 45 % a veces desarrolla su expresión corporal. Se concluye.

Se identificó que el 55% (11 niños y niñas) de 4 años de la Institución Educativa Integrada San Jorge de la provincia de Satipo presentan un bajo nivel de expresión corporal durante el desarrollo de las actividades pedagógicas, ello se pudo cuantificar en la observación que se realizó en todas las dimensiones: expresividad, comunicativa y creativa. Solamente el 45% a veces desarrollan su expresión corporal en las actividades académicas (p.47)

El presente trabajo de investigación guarda relación con la segunda variable expresión corporal del proyecto de investigación que estamos realizando. Demuestra que existe un deficiente desarrollo de la expresión corporal en el aula el cual debe de ser tomado en cuenta para su mejora.

Aylas, (2021) cuyo objetivo fue establecer la eficacia del circuito motor para la estimulación de la coordinación motriz en niños de la I.E. N° 30057 “María de Fátima” - Huancayo 2021. La investigación fue de tipo aplicada, del enfoque cuantitativo con un nivel experimental y diseño pre experimental con pre test y post test. Como técnica se utilizó la observación y como instrumento el pre y pos test. La población fue de 76 niños y la muestra de 40, el muestreo fue no probabilístico. Se logro aplicar el circuito motriz para estimular la coordinación motriz con la eficacia del circuito en la población de estudio, estos datos contrastan con las investigaciones de Rojas (25), cuyos datos señalan en el pre test, que el 82,4 % se encuentra en un nivel de desarrollo de la coordinación motriz insuficiente, mientras que el 17,6 % se encuentra en proceso; en el post test se demuestra una eficacia del 100%. Se concluye.

En el pre test de varones se obtuvo una media de 12,33, con puntuaciones de 10 a 15; en el post test 17,33 con puntajes de 15 a 21. En la prueba de hipótesis el valor-p es igual a 0,000 y menor que 0,05. En mujeres se obtuvo una media de 12,68 con puntuaciones de 11 a 16, entre tanto, en el post test se encontró una media de 17,63, con puntajes de 14 a 22, donde el valor-p es igual a 0,000 y menor que 0,05, demostrando de esta forma que los valores de post test son superiores al pre test, estableciendo la eficacia del circuito motriz para la estimulación de la coordinación motriz en niños y niñas de la I.E.I. N°30057 “María de Fátima” de la ciudad de Huancayo 2021 (p.67)

La tesis se vincula con la dimensión coordinación de la primera variable gimnasia aeróbica del proyecto de investigación en ejecución. Su importancia radica en que es muy importante desarrollar la coordinación de los estudiantes ya que es base para las prácticas deportivas.

2.1.3. Locales.

Huamán, (2022) cuyo objetivo es determinar si los juegos simbólicos influyen en el desarrollo de la expresión corporal en una muestra de niños de 5 años de una institución educativa inicial del distrito de Ascensión del Departamento de Huancavelica en el año 2021.Tipo de

investigación aplicada del enfoque cuantitativo del diseño pre explicativo del nivel pre experimental. La técnica utilizada es lista de cotejos y como instrumento el cuestionario el pre y post test. La población compuesta por los estudiantes de la Institución mencionada y la muestra conformada por 20 estudiantes. Se demostró que a influencia de los juegos simbólicos sobre la expresión corporal ($\tau = 0.00$; $Z = -4.072$; sig. bilateral = $0.000 < \alpha = 0.05$); también se hallaron influencias significativas sobre las dimensiones gestos, movimientos y ritmos. Se concluyó que los juegos simbólicos representan una oportunidad didáctica para el desarrollo de habilidades de expresión corporal. Se concluye.

El grupo experimental en la prueba de entrada obtuvo. En la dimensión gesto el 40% (8) tenían un rendimiento de inicio, en tanto el 35% (7) presentaron un rendimiento en proceso y el 25% (5) un rendimiento de logro. En relación a la dimensión movimiento se observa el 45% (9) tenían un rendimiento de inicio, en tanto el 40% (8) presentaron un rendimiento en proceso y el 15% (3) un rendimiento de logro. Respecto a la dimensión ritmo los resultados fueron el 70% (14) de inicio, el 20% (4) en proceso y el 10% (2) en logro. (p.72)

El trabajo se vincula con la variable expresión corporal del trabajo que estamos ejecutando. Es importante porque se demuestra que la aplicación de los juegos simbólico desarrolla la expresión corporal de los estudiantes

2.2. Base Teórico.

2.2.1. Gimnasia Aeróbica.

Navarro, (2017) es la habilidad de ejecutar de forma continua y alta intensidad, complejos patrones de movimiento aeróbico (de alto y bajo impacto), originados del aerobio tradicional. La composición coreográfica tendrá un acompañamiento musical, mostrando fuerza, resistencia, flexibilidad y una perfecta sincronización e interpretación de la música, por medio de la expresión del cuerpo y sus movimientos ejecutando los elementos de dificultad a un alto nivel de perfección. Para Mendoza, (2015) evidencia que las actividades físicas aeróbicas

influyen en mantener la plasticidad del cerebro, fortalece la estructura neural, asimismo, facilita la transmisión sináptica, prepara al cerebro para codificar la información del medio ambiente y protege contra el daño cerebral. También favorece la vascularización del cerebro y la neurogénesis, permite cambios funcionales en la estructura neural contribuye a mejorar la memoria, el aprendizaje y evita lesiones.

Los beneficios de la actividad física en los escolares son importantes, pero ésta debe estimular el interés y permitir el crear hábitos de ejercitarse diariamente, así llegan a interiorizar la importancia que representa para su salud y lo importante que es para el resto de su vida dicha práctica.

Para nosotros la gimnasia aeróbica es una actividad física que utiliza ejercicios físicos adaptados, movimientos sincronizados al ritmo musical y dependiendo de la velocidad de la música, así mismo manteniendo la resistencia aeróbica (mayores esfuerzos físicos por tiempos), como es correr, nadar, ciclismo, remar etc., se impone la intensidad de la actividad cardio. Promueve el disfrute de la actividad gracias a los diferentes ritmos musicales y resulta interesante para la construcción y memorización de las coreografías. El buen desempeño en la ejecución del movimiento consiste en conseguir que el estudiante mantenga las líneas marcadas con su cuerpo dentro de los planos y ejes anatómicos, estética que permitirá eficiencia en el movimiento, evitará lesiones y desgaste de energía innecesaria.

Origen de la gimnasia aeróbica

Los orígenes del aeróbic actual se remontan al año 1968. Año en el que aparece publicado el libro "Aerobics", del doctor Cooper, donde se expone un programa de entrenamiento aplicado a militares para aumentar la resistencia, la fuerza y disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. En un principio consistía en llevar a cabo esfuerzos de intensidad media durante un periodo de tiempo prolongado, con el fin de aumentar el rendimiento y resistencia de quienes lo practicaban. Un año después, en 1969, Jackie Sorensen, siguiendo la propuesta del doctor Cooper, ofreció la posibilidad de utilizar el

aeróbic como sistema de entrenamiento gimnástico a las esposas de los militares norteamericanos frente a la tradicional gimnasia (de mantenimiento), introduciendo pasos de danza y música a los movimientos gimnásticos.

De este modo, en la mayor base aeronaval de los Estados Unidos en Puerto Rico, es cuando el aeróbic toma forma. A partir de ese momento hay un espectacular crecimiento en la práctica de este deporte, siendo uno de los deportes más practicados de los EEUU durante la década de los años 80 (1980). Poco a poco el aeróbic comienza a ser explotado por los medios de comunicación y por famosos, siendo objeto de críticas por su naturaleza comercial. Muchos de los ejercicios originales han sido descartados del aeróbic actual por incorrectos y contraindicados.

Es en la década de los 80 cuando surge el aeróbic como disciplina competitiva, aunque no es adoptada y regulada como la conocemos en la actualidad hasta 1994 por la Federación Internacional de Gimnasia. Actualmente en España el organismo que regula las competiciones es la federación española de Aeróbic y Fitness (Entidad asociativa de formación profesional no reglada autorizada en la formación y capacitación de expertos y profesionales del Fitness-Wellness, **(Lopez Lemus, 2016)**)

Importancia de la gimnasia aeróbica

La Gimnasia aeróbica es importante para mantener la condición física. **Montero, (2014)** deduce que: Puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos, este es fundamental para el mantenimiento de la salud y es además un poderoso medio para el desarrollo de la expresión corporal tanto el trabajo aeróbico como el anaeróbico. (p. 2).

El ejercicio regular se asocia a una menor prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión. **(Montero, 2014)**. Otro beneficio importante de la Gimnasia Aeróbica es que aumenta la eficiencia mecánica del corazón mediante el aumento del volumen cardiaco

(entrenamiento aeróbico) o el espesor del miocardio (entrenamiento de fuerza); estos cambios son en general beneficioso y saludable si se producen en respuesta al ejercicio, además este tipo de actividad física opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo, una persona que se ejercita mediante alguna práctica deportiva será de beneficio para su salud.

Torres, (2011) sostiene hacer ejercicios aeróbicos, es de esfuerzo y gran vigor para lograr una mejora física y cardiorrespiratoria. Para que el entrenamiento sea beneficioso, efectivo y seguro es necesario aprender la técnica correcta y propia que tiene el Aeróbico.

Beneficios de la gimnasia aeróbica

El sedentarismo es un problema que no sólo influye en el aumento de peso, sino también en la apariencia y autoestima, problemas de salud, por la falta de actividad física. La práctica de la gimnasia aeróbica presenta los siguientes beneficios. **(Lima Moraes, 2018)**

- Regula tu peso corporal, aumenta el tono muscular y modela tu figura.
- Aumenta la elasticidad de la musculatura y la postura.
- Aumento de la incorporación de oxígeno a nivel celular.
- Mejora la apariencia e imagen, genera autoconfianza y sensación de bienestar, alegría
- Mejora la relajación, aumenta la concentración, inteligencia y regula las emociones.
- Aumenta la habilidad de sobre llevar el estrés.

Los ejercicios aeróbicos

Son ejercicios que se realiza con el objetivo de perfeccionar el funcionamiento de los sistemas cardiovascular y pulmonar. Etimológicamente aeróbico proviene del griego: “aero” que significa oxígeno, y “bio” que significa vida. Por lo tanto, el hombre es un ser aeróbico, pues necesita del oxígeno para vivir. Los aeróbicos son un nuevo método de entrenamiento deportivo que nace de la fusión de la danza y de la gimnasia, que además de mantener la forma física, y la salud general, mejora la coordinación, la flexibilidad, la capacidad

cardiovascular respiratoria, el sentido del ritmo, sobre todo la alegría de vivir, donde la nota característica la pone la música, necesaria para la ejecución de los ejercicios.

La aplicación de los ejercicios aeróbicos como un medio de la gimnasia educativa, acompañado de la música y de la danza nace las diferentes clases o tipos de rutinas aeróbicas, que se desarrollan en la calle, en el gimnasio o en algún espacio propicio del barrio como una actividad estimulante para mantenernos en una buena forma física.

En tal sentido, los ejercicios aeróbicos estimulan la buena forma y resistencia del aparato cardiovascular. Las contracciones rítmicas de los grandes músculos de las caderas y de las piernas comprimen los vasos sanguíneos, que envían mayor cantidad de sangre hasta el corazón. Esto hace que el corazón trabaje más; el corazón está formado por tejido muscular y, al igual que cualquier otro músculo. Se hace más grande y fuerte cuando se le obliga a trabajar más, pero sólo hasta un punto de su capacidad y durante un periodo de tiempo cuidadosamente controlado. Por lo tanto, los ejercicios aeróbicos hacen que las arterias ensanchan su capacidad, y que aumente el número de capilares (vasos sanguíneos más pequeños que existen) que aportan sangre a los músculos. **(Silva, 2017).**

En el ejercicio podemos mencionar el ejercicio aeróbico, también llamado cardio, puede describirse generalmente como un ejercicio continuado de moderada o baja intensidad. El movimiento es continuo, con ello conseguimos que los carbohidratos que consumimos en nuestra dieta se conviertan en energía, estas actividades pueden ser correr, nadar, el ciclismo o caminar y/o actividades donde se manifieste movimientos.

El ejercicio anaeróbico, llamado también como “estático”, trata de aquellas actividades físicas que requieren más esfuerzo, caracterizados por ser de alta intensidad, como levantar pesas u otro tipo de actividad para tonificación musculo esquelético; se llevan a cabo en series de corto tiempo. Los beneficios que aporta es mejorar la flexibilidad, elasticidad y resistencia del cuerpo, esto debido a las repeticiones del ejercicio, así como disminuir la cantidad de grasa y

fortalecimiento de las articulaciones, Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (**CONADE 2017**)

La Gimnasia aeróbica como modalidad de competición

La Gimnasia aeróbica está consolidada como modalidad de competición dentro de la Federación Internacional de Gimnasia. Según **Álvarez (2019)** afirma que: Al igual que otras disciplinas gimnásticas es imprescindible que mantenga un alto grado de desarrollo de diversas capacidades motoras condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad), debidamente integradas y entrenadas con el objetivo fundamental de conseguir una alta eficacia en el resultado técnico y por tanto en el rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competición. La Gimnasia musical aeróbica forma parte de la Cultura Física y la cultura general, constituye un fenómeno social, forma parte de la educación y perfeccionamiento de las capacidades y habilidades físicas. La introducción de esta disciplina en las escuelas desde el nivel primario hasta el nivel superior es de vital importancia y considerada como Gimnasia Aeróbica Deportiva en nuestra sociedad, no solo como disciplina deportiva sino también en el desarrollo físico para la prevención de enfermedades, y en búsqueda de una Cultura Física y un estilo de vida saludable.

Dimensiones de la gimnasia aeróbica.

Condición Física. Capacidad para realizar tareas específicas con efectividad que demandan gasto energético. El conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico. Dentro de la condición física hay aspectos que se estimulan para cuando se busca una mejora, estos aspectos suelen ser las capacidades físicas básicas: Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.

La condición física en el deporte es la suma de todas las cualidades motrices (corporales) importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad, motivación), por lo tanto, la condición física se desarrolla por medio del entrenamiento de las cualidades físicas, ya sea de tipo general, básico

para todos los deportistas, o de tipo especial, específico para los especialistas en un deporte, también mejora el estado de salud del cuerpo de una persona, excluyendo de posibles enfermedades. En este sentido, se puede considerar que una persona está en buen estado físico cuando no tiene exceso de peso y su nivel de masa muscular es acorde a su edad, sexo y estatura. **(De la cruz Sánchez, 2017)**

Coordinación. La coordinación se puede definir como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados en una acción para realizarla de la manera más adecuada posible. Aunque la motricidad y el movimiento implican una gran cantidad de áreas cerebrales frontales, la principal estructura encargada de la coordinación es el cerebelo, una mala coordinación puede impedir que vivamos con normalidad. **(Parra Jaimes, 2019).**

Coordinar implica concretar una intensión. Siempre se coordina en función de algo que está en situación y relación al espacio, el tiempo, los objetivos y la percepción del cuerpo. Es el eje principal de la educación física.

Ritmo. El ritmo, es una capacidad más de la coordinación que nos permite conocer las posibilidades de movimientos. Desde el punto de la motricidad, el ritmo es la capacidad que tiene el cuerpo para contraerse y relajarse según una cadencia determinada. Esta capacidad desarrolla el sistema nervioso, creando imágenes corporales que ayudan a un mayor dominio de nuestro cuerpo, por medio del sistema nervioso, creando imágenes corporales que ayudan a un mayor dominio de nuestro cuerpo, también a través del sistema nervioso coordinamos todos los estímulos que llegan a los sentidos y lo ejecutamos por medio de los movimientos.

Debemos promover en el desarrollo del ritmo de los estudiantes una constante relación con el mundo de los sentidos. Para trabajar el ritmo podemos utilizar el cuerpo y elementos, como pelotas, cuerdas, aros, bancos suecos, vallas, instrumentos musicales.

El ritmo está relacionado con cualquier movimiento que se repita con regularidad en el tiempo y se relaciona a la esencia de cualquier hecho musical. La música como el movimiento suscita emociones que deben de ser vivenciadas por los estudiantes. Además, la música identifica al estudiante y hace crecer su sentido de pertenencia e identidad porque aumenta sus conocimientos acerca de su procedencia y de quienes fueron sus antepasados. En el área de educación física desarrolla en los estudiantes el sentido del ritmo. **(Minedu, 2014)**

2.2.2. Expresión corporal.

Cáceres, (2010) La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje pre verbal, extra verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma.

Según **Sánchez, (2015)**, la expresión corporal son el conjunto de acciones propensas a desarrollar la parte motriz de los estudiantes de educación, con un propósito claro mejorar las condiciones tanto físicas como mentales para elevar la calidad de vida, por medio de la potencialización de las capacidades y habilidades individuales que merecen ser trabajadas de manera permanentes hasta lograr una eficiencia física en el educando en proceso de formación.

Expresión Corporal, trata de la Actividad Corporal que estudia las formas organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo, cuyo ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad, imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento.

Para nosotros la expresión corporal consiste en emitir o producir signos y mensajes con la intención de comunicarnos a través del cuerpo. La comunicación se produce cuando

estos signos y mensajes son comprendidos y sentidos por otras personas. La expresión corporal está basada en el lenguaje corporal (acciones y palabras), los gestos, movimientos y posturas y el ritmo.

Finalidad de la expresión corporal

Uno de los propósitos de la expresión corporal no es precisamente desarrollar una vocación artística, sino contribuir con la educación o formación total del individuo, es decir, así como el deportista desarrolla destrezas dirigidas a una finalidad claramente establecida y la gimnasia aeróbica por su parte apunta a un equilibrio físico aeróbico determinando; a través de la expresión corporal se pretende:

Como material educativo, la expresión corporal se refiere al movimiento, con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad. Su objeto de estudio es la corporalidad comunicativa en una relación: estar en movimiento en un tiempo, un espacio y con una energía determinada. Las estrategias para su aprendizaje se basan en el juego, la imitación, la experimentación y la imaginación. Estos procesos son los que se ponen en juego para el desarrollo de la creatividad expresiva, aplicada a cualquiera de los lenguajes. Como tal, ofrece a los educadores una amplia gama de posibilidades en su trabajo específico.

Como expresión artística, se basa en la forma en que se interpreta emociones por medio de nuestros movimientos: inconsciente y conscientemente, se caracteriza por la disciplina que lleva a expresar emociones. El propósito principal es sentir libertad en la ejecución de cada movimiento artístico basado en los sentimientos que quieren expresar, ejemplo: si se quiere hacer una ejecución de éstas, se utiliza la creatividad para inventar formas y movimientos, además de que tienen que sentirse en completa libertad.

El lenguaje del cuerpo no es una ciencia exacta. A veces los gestos o movimientos de las manos o los brazos pueden ser una guía de sus pensamientos o emociones

subconscientes, pero a menudo esos indicios son erróneos. Las señales no verbales se usan para establecer y mantener relaciones personales, mientras que las palabras se utilizan para comunicar información acerca de los sucesos externos. En la representación teatral se podría prescindir de todos los sistemas de signos auditivos y de casi todos los visuales, menos de la acción; el actor siempre es el encargado de llevarla a cabo, por lo que la expresión corporal es esencial y fundamental en la representación teatral, es decir, durante la obra.

Movimientos corporales

Carrasco, **Juan (2013)** sostiene que los movimientos corporales tienen una función de mejorar las condiciones del estudiante entorno a las capacidades físicas que el cuerpo debe desarrollar de manera eficiente con un propósito claro, potenciar las presentaciones del estudiante para que se sienta anímicamente equilibrado" (pág. 46-47).

Todo movimiento corporal es planificado anteriormente para no improvisar al momento de trabajar durante las actividades educativas por medio de actividades físicas donde se contraiga los músculos del cuerpo de manera intencionada, predisponiendo al educando a mejorar tanto el estado de ánimo como las actividades motrices por medio de los movimientos que el docente realiza para trabajar la parte corporal.

Es importante fortalecer los músculos motores del cuerpo, con la aplicación de ejercicios relacionados y planificados que busque la educación y disciplina del cuerpo humano por medio de actividades físicas que aporten en el crecimiento individual en el aspecto cognitivo y motriz.

En el proceso enseñanza aprendizaje los docentes para iniciar toda actividad educativa, deben realizar movimientos corporales con una sola idea, predisponer al trabajo en el aula al educando, para evitar el cansancio mental y mantener la participación decidida de los involucrados en el que hacer educativo, esto implica generar clases activas, dejando un lado la rutina, periodos de enseñanza tradicionales, siendo imprescindible fomentar la participación dinámica por medio de movimientos corporales que el estudiante realice.

La expresión corporal en educación física

La educación, tienen como uno de los objetivos principales provocar una movilización a todos los niveles, tanto intelectual como afectivo y corporal. Con esto, se busca enriquecer al alumno a través de sus propias vivencias. La aproximación que se genera hacia su propia persona le permitirá conocerse y comunicarse mejor. Dentro de los objetivos de la educación, se puede encontrar que la Educación Física, cuenta con un objetivo similar, haciendo referencia a la mejora del autoconocimiento del adolescente, así como la creación de hábitos relacionados con la práctica de actividad física de forma regular.

La expresión corporal en Educación física abarca multitud de temas, entre otros la temática de la introyección. Las tareas basadas en la introyección suelen realizarse con los ojos cerrados y habitualmente provocan emociones relacionadas con la felicidad y la sorpresa. Esta última, ligada a la falta de hábitos en la práctica de tareas de este tipo, lo que hace sentir al estudiante y conocer su propio cuerpo y el estado del mismo, teniendo la oportunidad de sentir cosas que anteriormente desconocían. Por otro lado, y aunque se suele dar en menor medida, cabe destacar los sentimientos relacionados con la aversión. Esto se puede dar, por la inquietud y tensión que puede generar estar tumbado y quiero, escuchando a tu propio cuerpo.

Es fundamental adecuar las tareas de expresión corporal en educación física a las características del alumno y el espacio en el que se realizan, creando un clima alegre y agradable para los estudiantes, evitando que este pueda sentirse incómodo durante la realización de las distintas actividades seleccionadas. Se conoce que, a partir de la realización, práctica y vivencia de tareas de Expresión Corporal, los estudiantes manifiestan emociones positivas, siendo de este tipo la gran mayoría, y encontrando como emoción negativa la vergüenza derivada de la práctica de actividades poco habituales donde hay que exteriorizar sensaciones o mostrar ejecuciones de distintos movimientos con un público delante. Siguiendo la línea de lo anterior, observamos como el trabajo de la Expresión

Corporal como contenido de EF genera diferentes beneficios, el primero de ellos el autoconocimiento y la mejora del autoconcepto, ya que da la oportunidad de conocerse a sí mismo gracias a las tareas y actividades de introyección.

Además de los beneficios nombrados, encontramos otros como el desarrollo de la capacidad de actuar (gracias a la experimentación que supone el trabajo continuo de este contenido, el alumno es capaz de poder improvisar y actuar con menor dificultad), mejorar a nivel colectivo (debido al trabajo cooperativo, de conocimiento del grupo y de conciencia grupal), igualmente mejoras a nivel biológico (beneficios físicos como mejora del control corporal, postural, respiratorio y motriz), desarrollo intelectual y socioemocional, aumento de la creatividad debido a la estimulación de la misma y al progresivo trabajo de autonomía por parte del alumnado **(Mundo del Entrenamiento, 2016)**.

Dimensiones de la expresión corporal.

Conciencia corporal

Cuando hablamos de conciencia corporal nos referimos a las habilidades para controlar el propio cuerpo y desarrollar movimientos conscientes y coordinados para interactuar con objetos y personas en todo tipo de espacios y circunstancias. Se trata de una habilidad esencial para el desarrollo motor infantil, ya que, a través de la experiencia del propio movimiento, los menores constituyen su esquema perceptivo-motriz, lo que finalmente les permite construir la identidad personal. Por tanto, tomar conciencia del propio cuerpo es esencial desde edades tempranas para que los bebés y niños conozcan las posibilidades y limitaciones del movimiento corporal, ya que ese es el punto de partida para ejecutar acciones e interacciones con el mundo que les rodea. Además, es importante resaltar que el hecho de tomar conciencia del propio cuerpo está ligado a otros aspectos. Por ejemplo, se estimula el desarrollo cognitivo, que permite recibir y gestionar la información. Mientras que, a nivel físico y motor, se potencia el reconocimiento de las partes del cuerpo para saber dirigir las y darles un correcto funcionamiento.

Igualmente, tomar conciencia del propio cuerpo también implica factores socioemocionales, ya que se desarrolla la capacidad de regular el movimiento y los límites para interactuar con los demás de forma adecuada. Cómo se desarrolla el control del propio cuerpo en la infancia Entre los primeros conocimientos que adquieren los bebés, destacan las sensaciones iniciales que se refieren al propio cuerpo. A través del mismo, el recién nacido empieza a experimentar con el tacto, la movilización o a través de las distintas percepciones visuales y auditivas. Este tipo de acciones son las que le permiten, de forma progresiva, identificar su esquema corporal y organizar sus movimientos de manera adecuada. (Rodríguez Vergara, 2017)

Imagen corporal

La imagen corporal es la representación del cuerpo que cada persona construye en su mente **(Raich, 2000)** y la vivencia que tiene del propio cuerpo. Una cosa es la apariencia física y otra distinta la imagen corporal, personas con una apariencia física que se aleja de los cánones de belleza pueden sentirse bien con su imagen corporal y de modo contrario, personas socialmente evaluadas como bellas pueden no sentirse así.

La apariencia física es la primera fuente de información en la interacción social, es la realidad física, y sabemos que la fealdad, la desfiguración, la deformación congénita, los traumatismos, etc. aumentan el riesgo de problemas psicosociales de las personas que los padecen.**(Martínez García , 2018).**

Variables que componen la imagen corporal Son:

Aspectos perceptivos

Precisión con que se percibe el tamaño, el peso y la forma del cuerpo, en su totalidad o sus partes. Las alteraciones en la percepción pueden dar lugar a sobreestimaciones o subestimaciones.

Aspectos cognitivos

Afectivos. Actitudes, sentimientos, pensamientos, valoraciones que despiertan el cuerpo, su tamaño, su peso, su forma o algunas partes de él. Desde el punto de vista emocional la imagen corporal incorpora experiencias de placer, displacer, satisfacción, disgusto, rabia, impotencia, etc.

Aspectos conductuales

Conductas que se derivan de la percepción y de los sentimientos asociados con el cuerpo. Puede ser su exhibición, la evitación, la comprobación, los rituales, su camuflaje, etc. La percepción, la evaluación, la valoración, la vivencia del propio cuerpo está relacionada con la imagen de uno mismo como un todo, con la personalidad y el bienestar psicológico. En tal sentido la imagen corporal es el modo en el que uno se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. (Rodríguez Mancha, 2017)

Esquema corporal

Según **Viera, (2010)** el esquema corporal puede definirse como las experiencias que se tienen de las partes de los límites y de la movilidad de nuestro cuerpo; experiencia progresivamente adquirida a partir de múltiples impresiones sensoriales, propioceptivas (sensaciones que provienen de los músculos y articulaciones) y exteroceptivas (cutáneas, visuales y auditivas). Sin una correcta elaboración de la imagen corporal sería imposible el acto motor voluntario ya que la realización de éste presupone la formación de una representación mental del acto a realizar, de los segmentos corporales implicados y del movimiento necesario para lograr el objetivo propuesto.

El esquema corporal no es un dato fijo e inmutable, sino que es, al mismo tiempo, permanentemente cambiante. Toda experiencia nueva es referida a él en un movimiento de continua modificación y perfección. No solamente abarca la imagen corporal en reposo, sino que también integra la imagen dinámica de su funcionamiento. Los elementos fundamentales para una correcta elaboración del esquema corporal son: el control tónico, control postural, control respiratorio, la estructuración espacio-temporal y organización perceptiva.

El control tónico. Para realizar cualquier movimiento o acción corporal es necesario que algunos músculos alcancen un determinado grado de tensión y otros se inhiban o relajen. La ejecución de un acto motor de tipo voluntario implica el control del tono de los músculos, control que tiene su base en las primeras experiencias sensoriomotoras del niño. El tono muscular necesario para realizar cualquier movimiento está sometido y regulado por el sistema nervioso. **(Viera Sánchez, 2010)**

El control postural. El control postural es uno de los elementos fundamentales del esquema corporal y reposa sobre las experiencias sensoriomotoras del niño. Un inadecuado control postural trae consigo la pérdida de la conciencia de la movilidad de algunos segmentos corporales, lo cual afecta la correcta construcción del esquema corporal. El desarrollo del control postural se logrará a través de actividades tanto estáticas como dinámicas, y en diversos planos de altura, de forma que obliguen al niño a mantenerse en equilibrio desde muchas altitudes y puntos de apoyo distintos.

El control respiratorio. La respiración normal se encuentra regulada por el auto reflejo pulmonar y por los centros respiratorios bulbares, que adaptan de una manera automática la respiración a las necesidades de cada momento.

Para lograr el control respiratorio se pueden utilizar diversos ejercicios de expiraciones e inspiraciones tanto bucales como nasales, y de retenciones de la inspiración y aspiración, en diferentes estados de reposo y de esfuerzo tendientes a afianzar la respiración nasal, desarrollar la amplitud y capacidad respiratoria y controlar su frecuencia. Se trata de lograr un control consciente de su respiración para convertirse progresivamente en un proceso automático al realizar las actividades físicas

La estructuración espacial. La noción del espacio se elabora y diversifica progresivamente en el transcurso del desarrollo psicomotor y del niño. La estructuración espacial presenta las siguientes características: Es en principio, la diferenciación del yo corporal con respecto al mundo exterior. Después y en el interior de ese espacio interno se va estableciendo un

esquema corporal cada vez más diferenciado. Por medio de la percepción de nuestro cuerpo y sobre la base de referencia proporcionada, es cuando puede ser percibido el espacio exterior. Este espacio exterior es explorado al principio por una doble y simultánea percepción: una exteroceptiva (por ejemplo, la visión de un objeto) y por otra propioceptiva (los movimientos que hay que hacer para cogerlos) **(Viera Sánchez, 2010)**

La percepción propioceptiva debe dejar una buena huella: para ello recurriremos a los gestos de gran amplitud y los desplazamientos del cuerpo entero. Debe ser sistemáticamente asociada al máximo de sensaciones exteroceptivas (visuales, táctiles y auditivas). El desarrollo de la estructuración espacial estará propiciado mediante actividades que impliquen diversos desplazamientos, observación de móviles y manipulaciones, las cuales darán lugar para descubrir y asimilar las diversas orientaciones y relaciones espaciales.

La estructuración temporal. La organización del tiempo es otra de las bases fundamentales del desarrollo psicomotor. El tiempo está al principio íntimamente ligado al espacio; es la duración que separa dos percepciones espaciales sucesivas. Por lo tanto, la noción del tiempo debe seguir la misma evolución que la noción del espacio, pasando sucesivamente desde el tiempo gestual a la relación corporal entre el yo y el objeto y, más tarde, a la relación de objeto a objeto. Pero este tiempo es inmaterial, no puede ser objetivado ni expresado en su duración más que por el sonido. Cuando el sonido vuelve o se acentúa a intervalos regulares, se hace estructura rítmica. La educación psicomotriz se basará en buscar la puesta en común entre el ritmo sonoro y el gesto. A estas dos percepciones fundamentales se pueden asociar otras como la de la vista y el tacto.

La estructuración temporal será desarrollada a través de actividades rítmicas, cuyo valor educativo es verdaderamente importante, por cuanto desarrollan en el niño sus procesos de inhibición. Los ritmos habrán de ser realizados preferentemente por medio de ejercicios que impliquen uno u otro tipo de actividad corporal, pasando, en una etapa posterior, a utilizar instrumentos de percusión o sonoros.

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

Este entrenamiento se logra básicamente mediante la actividad práctica con los objetos, a través de la propia acción corporal del niño, por medio de la cual va adquiriendo toda la serie de asociaciones entre las distintas sensaciones recibidas del objeto: visuales, táctiles, cinestésicas, musculares, etc.

El niño juega con todo su cuerpo y a través de este juego corporal, mediante manipulaciones, construcciones, desplazamientos, etc. es como establece contacto con los objetos del mundo exterior y con sus cualidades perceptivas de color, tamaño, forma, peso... El establecimiento de una asociación entre todas estas sensaciones provenientes de un solo objeto es lo que lleva a la percepción globalizadora de ese objeto, a su identificación y reconocimiento y a su diferenciación del resto de objetos parecidos. (Viera Sánchez, 2010)

2.3. Definición de términos

Inteligencia Kinestésica

Dentro de las inteligencias múltiples encontramos una, destinada a potenciar la motricidad, los movimientos del cuerpo, la expresión corporal por medio de actividades basadas al juego, esto tiene un propósito potenciar las habilidades, capacidades y destrezas de los estudiantes en proceso de formación tomando en cuenta que para desarrollar la inteligencia kinestésica hace falta mejorar ciertas condiciones físicas mediante la expresión

corporal del educando con actividades que el docente aporte para superar este problema que afecta los aprendizajes.

Gimnasia

Es una modalidad de fundamento no competitivo que busca la salud y participación de todo aquel que se sienta atraído por el movimiento físico y que conforma un grupo, que actúa buscando aspectos culturales y sociales. Gimnasia promueve la salud, la forma deportiva y la integración social que contribuye al buen estado físico y psicológico del desarrollo motor de los niños y adolescentes. Es el cincel de la Educación Física, por medio del cual podemos esculpir nuestro cuerpo, hasta lograr en él la forma deseada.

Gimnasia Deportiva

Tiene como objetivo el conocimiento por parte de los estudiantes de los diferentes tipos de gimnasia, así como el aprendizaje de diversas destrezas que ayudan al desarrollo de diferentes capacidades físicas como fuerza, flexibilidad, agilidad entre otras, lo que permite a los alumnos mejorar su aptitud física en estos ámbitos. Es una categoría en la que se trabaja con la enseñanza de técnicas propias de la actividad deportiva en todas sus modalidades. Los niños son el objetivo de este tipo de gimnasia, utilizando métodos, estrategias para mejorar la condición física a través de los ejercicios.

2.4. Formulación de hipótesis.

2.4.1. Hipótesis general.

Ha. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la expresión corporal en los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023.

2.4.2. Hipótesis específicas.

Ha1. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023.

Ho1. La gimnasia aeróbica no favorece significativamente en el desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023.

Ha2. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la imagen corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023.

Ho2. La gimnasia aeróbica no favorece significativamente en el desarrollo de la imagen corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023.

Ha3. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo del esquema corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023.

Ho3. La gimnasia aeróbica no favorece significativamente en el desarrollo del esquema corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

2.5. Identificación de variables.

Variable 1: Gimnasia aeróbica

Variable 2: Expresión corporal.

2.6. Operacionalización de variables

Operacionalización de variables

Tabla 1.

Variables	Conceptualización	Dimensiones
Gimnasia Aeróbica	Navarro, (2017) es la habilidad de ejecutar de forma continua y alta intensidad, complejos patrones de movimiento aeróbico (de alto y bajo impacto), originados del aerobio tradicional.	✓ Condición física ✓ Coordinación. ✓ Ritmo
Expresión corporal	Navarro, (2017) es la habilidad de ejecutar de forma continua y alta intensidad, complejos patrones de movimiento aeróbico (de alto y bajo impacto), originados del aerobio tradicional	✓ Conciencia corporal ✓ Imagen corporal ✓ Esquema corporal

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1. Diseño Metodológico

El siguiente capítulo contiene el diseño metodológico de la investigación, cual presenta el enfoque y tipo de investigación, los. Asimismo, se definen las fuentes e informantes que han apoyado en esta investigación, las técnicas e instrumentos para el recojo y análisis de información y, finalmente, se presentan los principios de la ética de la investigación del Instituto Superior Pedagógico Público de Educación Física- Huancavelica.

3.1.1. Enfoque y tipo de investigación

El enfoque de esta investigación es del enfoque cuantitativo, pues se ha basado en evidencias y fuentes académicas pertinentes al problema planteado. Al respecto, Martínez (2011) afirma lo siguiente:

La investigación cuantitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. De aquí, que lo cualitativo (que es el todo integrado) no se opone a lo cuantitativo (que es sólo un aspecto), sino que lo implica e integra, especialmente donde sea importante. (p. 128).

3.1.2. Método de investigación.

Para la realización del proceso de investigación se empleará como método general el método científico.

El Método científico.

Es un procedimiento riguroso formulado de una manera lógica para lograr la adquisición, organización o sistematización y expresión o exposición de conocimientos, tanto en su aspecto teórico como en su fase experimental.

El Método de trabajo científico es la sucesión de pasos que debemos dar para descubrir nuevos conocimientos o, en otras palabras, para comprobar o rechazar hipótesis que implican

conductas de fenómenos, desconocidos hasta el momento”. Pardinias, citado por (Tamayo, 1999, pág. 27).

En este sentido lo más importante y esencial en el método científico de acuerdo con Tamayo (1999).no es el descubrimiento de verdades en todo momento, sino más bien el determinar cuál ha sido el procedimiento para demostrar que un enunciado es así, pues cada ciencia plantea y requiere un método especial, según sea la naturaleza de los hechos que estudia; pero los pasos que se han de dar o seguir están regulados por el método científico. (pág. 28).

3.1.3. Diseño de investigación

El diseño que se utilizará en el trabajo de investigación es el pre experimental con prueba de entrada y prueba de salida, con un solo grupo. Puesto que se realizará una evaluación previa de la variable dependiente, posteriormente se aplicará la variable independiente y al final se evaluará los resultados.

Gráficamente se representa de la siguiente manera:

G.E: 01 X 02

Dónde:

G.E.: Grupo Experimental.

01: Pre Test

02: Post Test

X : Manipulación de la Variable Independiente

Variable “x”.

Vx = Gimnasia aeróbica

Variable “y”

V y= Expresión corporal

3.1.4. Población, Muestra y Muestreo.

Población

Es la colección completa de la que se extraen muestras estadísticas. Una población puede referirse a un grupo de personas, objetos, eventos, o medidas. Así, se puede decir que globalmente es la retención total de temas agrupados por características comunes. (Hernández Sampiere & Mendoza Torres, 2018). La población estará conformada por todos los estudiantes de la institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica- 2023.

Muestra.

La muestra de estudios estará constituida por 23 estudiantes del Tercer grado de la institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica- 2023.

Muestreo

El muestreo es un procedimiento que permite la selección de las unidades de estudio que van a conformar la muestra, con la finalidad de recoger los datos requeridos por la investigación que se desea realizar. El muestreo como tal, comprende en primer lugar una serie de etapas que necesariamente se deben respetar para garantizar la confianza y no sesgar el trabajo con una muestra. En segundo lugar, los tipos de muestreo que se pueden utilizar en función a la exigencia de la naturaleza de la investigación. (Valdivia, 2018)

Para el Proyecto de Investigación, será seleccionada aplicando la técnica del muestreo no probabilístico por ser grupos ya constituidos.

3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica.

Para poder recolectar los datos de los estudiantes en relación a las variables de estudio se manejó la técnica de encuesta. En este sentido, Hernández y Mendoza (2018) señalan que la encuesta es un método de acopio de datos que es aplicado en la mayoría de estudios cuantitativa que se resguarda de cuestionarios para ser aplicados. En este marco la técnica que se empleará para la recopilación de datos en el trabajo de investigación será la encuesta pre test y post test.

Instrumento.

Un cuestionario es un listado de preguntas cerrados que son ordenados de forma metódica y sistemática según las variables y sus respectivas dimensiones, los cuales deben cumplir en medir los fenómenos estudiados (Hernández Sampiere & Mendoza Torres, 2018)

Los instrumentos que se utilizarán serán

Guía de la encuesta.

Guía del pre test y post test

Fichas de observación

3.1.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de datos se utilizar la técnica de análisis estadístico, descriptivo e inferencial, mediante programa estadístico SPSS V26, asimismo el análisis de datos de realizará utilizando el t de student.

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

4.1. Resultados y Discusión

Los resultados del estudio se presentan considerando los objetivos y el diseño de investigación iniciando con los resultados del pre test en forma global y luego por sus dimensiones, segundo de los resultados del post test en forma global y por sus dimensiones referentes a la variable dependiente, luego se realizó la contrastación de las hipótesis generales y específicas. Para el cual se ha empleado elementos de la estadística descriptiva como las tablas de frecuencia, gráficos y estadísticos descriptivos; asimismo, elementos de la estadística inferencial como la prueba no paramétrica de Wilcoxon para corroborar las hipótesis de investigación que permitieron el análisis e interpretación de los resultados.

Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la Dimensión conciencia corporal

Frecuencia de los resultados que corresponde al Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la Dimensión conciencia corporal aplicado a los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023

Tabla 2.

		Estadísticos	
		Pre Test de Conciencia Corporal	Post Test de Conciencia Corporal
N	Válido	23	23
	Perdidos	0	0
Media		1,8261	3,6087
Mediana		2,0000	4,0000
Moda		2,00	4,00
Desv. Desviación		,71682	,49901
Varianza		,514	,249
Rango		2,00	1,00
Mínimo		1,00	3,00
Máximo		3,00	4,00
Suma		42,00	83,00

Pre Test de Conciencia Corporal			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
			Porcentaje acumulado

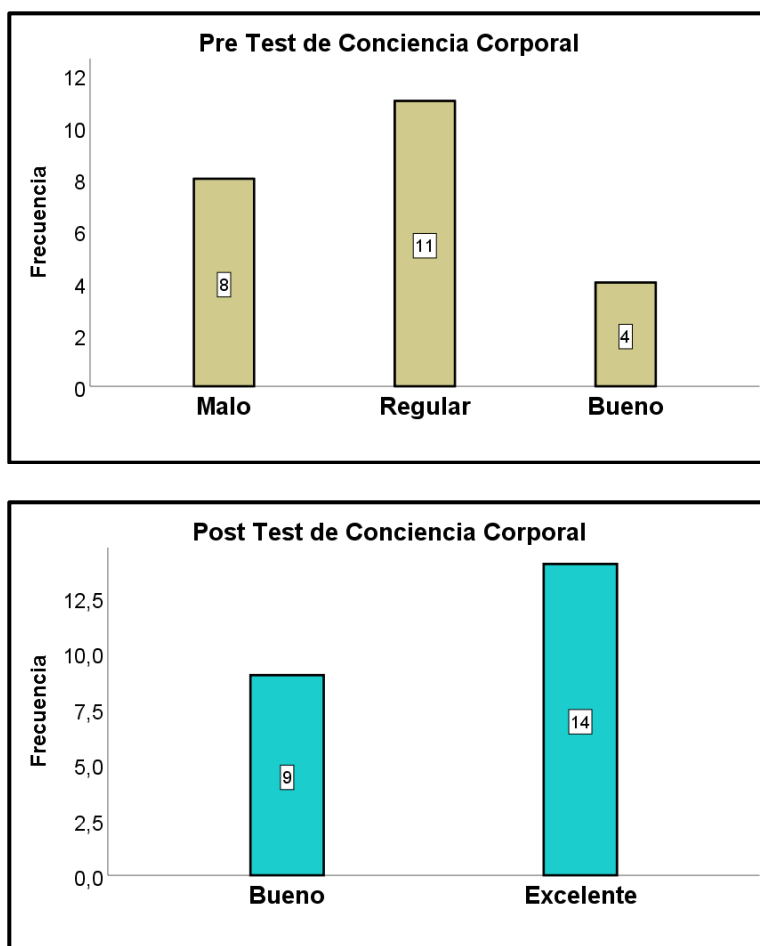
Válido	Malo	8	34,8	34,8	34,8
	Regular	11	47,8	47,8	82,6
	Bueno	4	17,4	17,4	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Post Test de Conciencia Corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	9	39,1	39,1	39,1
	Excelente	14	60,9	60,9	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Prueba de Entrada y Salida de la Dimensión Conciencia Corporal

Resultados estadísticos comparativos del Pre test y Post test de la dimensión conciencia Corporal del Tercer Grado "A" de la Institución *Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.*

Figura 1.



Interpretación.

En la tabla 2 y figura 1 se presentan los resultados obtenidos con el instrumento para evaluar la dimensión conciencia corporal en el pre y post test de los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica- 2023. En la tabla se observa que 08 estudiantes se encuentran en condición malo que representa el 35 %, 11 estudiantes en condición de regular que es el 48 % y 4 estudiantes en condición de bueno que es el 17 %. Aplicado el programa para mejorar la conciencia corporal en el post test se observa los siguientes resultados: 09 estudiantes se encuentran en condición de bueno que representa el que el 39 % y 14 estudiantes se encuentran en condición de excelente que es el 61 % demostrándose que existe una influencia entre la gimnasia aeróbica y la mejora de la conciencia corporal en los estudiantes de la mencionada institución.

Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la Dimensión Imagen Corporal

Frecuencia de los resultados que corresponde al Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la Dimensión Imagen Corporal aplicado a los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023

Tabla 3.

		Estadísticos	
		Pre Test de Imagen Corporal	Post Test Imagen Corporal
N	Válido	23	23
	Perdidos	0	0
Media		1,9565	3,6957
Mediana		2,0000	4,0000
Moda		2,00	4,00
Desv. Desviación		,70571	,47047
Varianza		,498	,221
Rango		2,00	1,00
Mínimo		1,00	3,00
Máximo		3,00	4,00
Suma		45,00	85,00

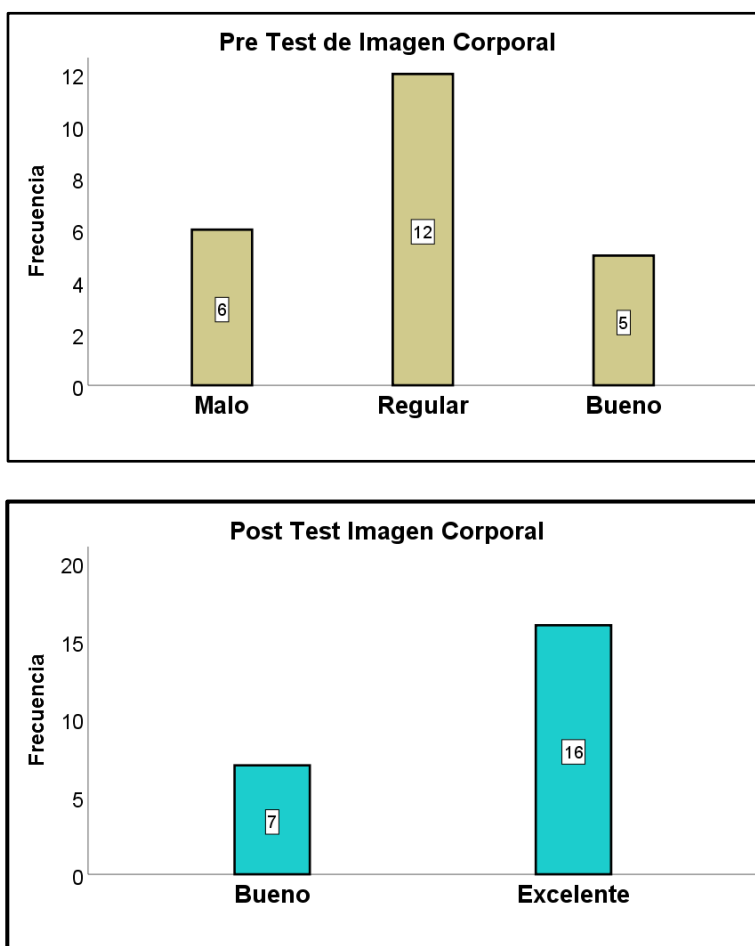
Pre Test de Imagen Corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	6	26,1	26,1	26,1
	Regular	12	52,2	52,2	78,3
	Bueno	5	21,7	21,7	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Post Test Imagen Corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	7	30,4	30,4	30,4
	Excelente	16	69,6	69,6	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Prueba de Entrada y Salida de la Dimensión Imagen corporal

Resultados estadísticos comparativos del Pre test y Post test de la dimensión Imagen Corporal del Tercer Grado "A" de la Institución *Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica*, 2023.

Figura 2.



Interpretación.

En la tabla 3 y figura 2 se presentan los resultados obtenidos con el instrumento para evaluar la dimensión imagen corporal en el pre y post test de los estudiantes del Tercer Grado

“A” de la Institución Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023. En la tabla se observa que 06 estudiantes se encuentran en condición malo que representa el 25 %, 12 estudiantes en condición de regular que es el 52 % y 5 estudiantes en condición de bueno que es el 21 %. Aplicado el programa para mejorar la conciencia corporal en el post test se observa los siguientes resultados: 07 estudiantes se encuentran en condición de bueno que representa el 30 % y 16 estudiantes se encuentran en condición de excelente que es el 70 % demostrándose que existe una influencia entre la gimnasia aeróbica y la mejora de la conciencia corporal en los estudiantes de la mencionada institución.

Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la Dimensión Esquema Corporal

Frecuencia de los resultados que corresponde al Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la Dimensión Esquema Corporal aplicado a los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

Tabla 4.

		Estadísticos	
		Pre Test de Esquema Corporal	Post Test de Esquema Corporal
N	Válido	23	23
	Perdidos	0	0
Media		2,0870	3,6087
Mediana		2,0000	4,0000
Desv. Desviación		,79275	,49901
Varianza		,628	,249
Rango		2,00	1,00
Mínimo		1,00	3,00
Máximo		3,00	4,00

Pre Test de Esquema Corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	6	26,1	26,1	26,1
	Regular	9	39,1	39,1	65,2
	Bueno	8	34,8	34,8	100,0
Total		23	100,0	100,0	

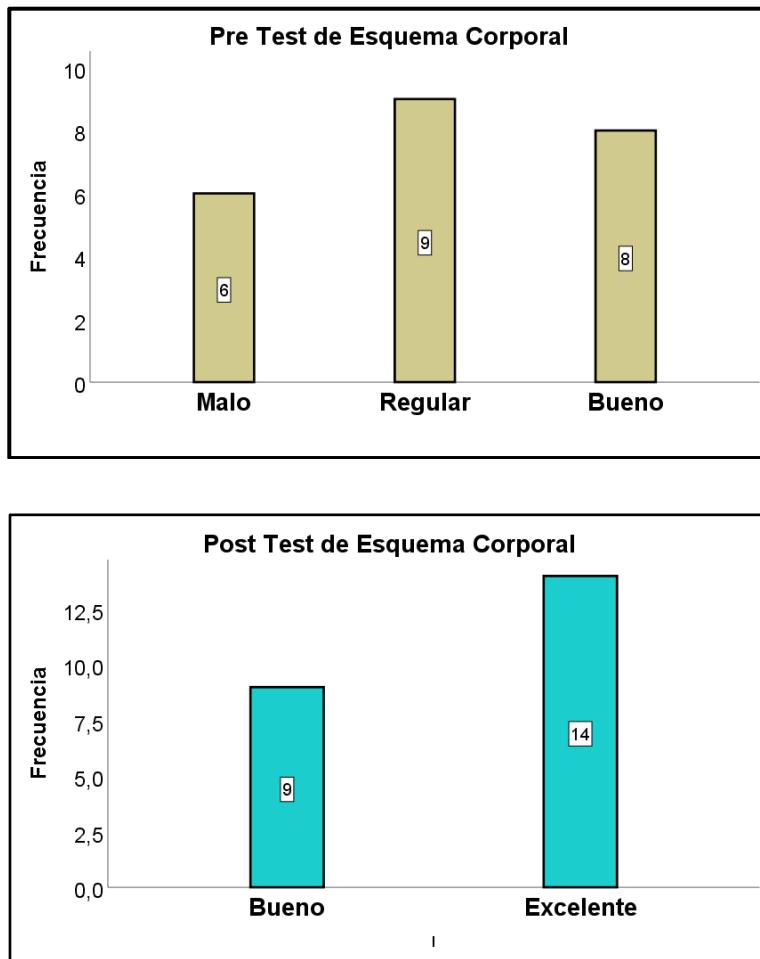
Post Test de Esquema Corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	9	39,1	39,1	39,1

Excelente	14	60,9	60,9	100,0
Total	23	100,0	100,0	

Prueba de Entrada y Salida de la dimensión Esquema Corporal

Resultados estadísticos comparativos del Pre test y Post test de la dimensión Esquema Corporal del Tercer Grado “A” de la Institución *Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.*

Figura 3.



Interpretación.

En la tabla 4 y figura 3 se presentan los resultados obtenidos con el instrumento para evaluar la dimensión imagen corporal en el pre y post test de los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023. En la tabla se

observa que 06 estudiantes se encuentran en condición malo que representa el 25 %, 09 estudiantes en condición de regular que es el 39 % y 8 estudiantes en condición de bueno que es el 35 %. Aplicado el programa para mejorar la conciencia corporal en el post test se observa los siguientes resultados: 09 estudiantes se encuentran en condición de bueno que representa el que el 39 % y 14 estudiantes se encuentran en condición de excelente que es el 61 % demostrándose que existe una influencia entre la gimnasia aeróbica y la mejora de la conciencia corporal en los estudiantes de la mencionada institución.

Resultados Generales Estadísticos del Pre Test de la Variable Expresión Corporal aplicado a los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la variable Expresión Corporal

Frecuencia de los resultados que corresponde al Pre Test y Post Test de Entrada y Salida de la de la variable Expresión Corporal aplicado a los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

Tabla 5.

		Estadísticos	
		Pre Test de Expresión Corporal	Post Test de Expresión Corporal
N	Válido	23	23
	Perdidos	0	0
Media		1,7826	3,5217
Mediana		2,0000	4,0000
Moda		2,00	4,00
Desv. Desviación		,51843	,51075
Varianza		,269	,261
Rango		2,00	1,00
Mínimo		1,00	3,00
Máximo		3,00	4,00
Suma		41,00	81,00

Pre Test de Expresión Corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Malo	6	26,1	26,1	26,1
	Regular	16	69,6	69,6	95,7
	Bueno	1	4,3	4,3	100,0

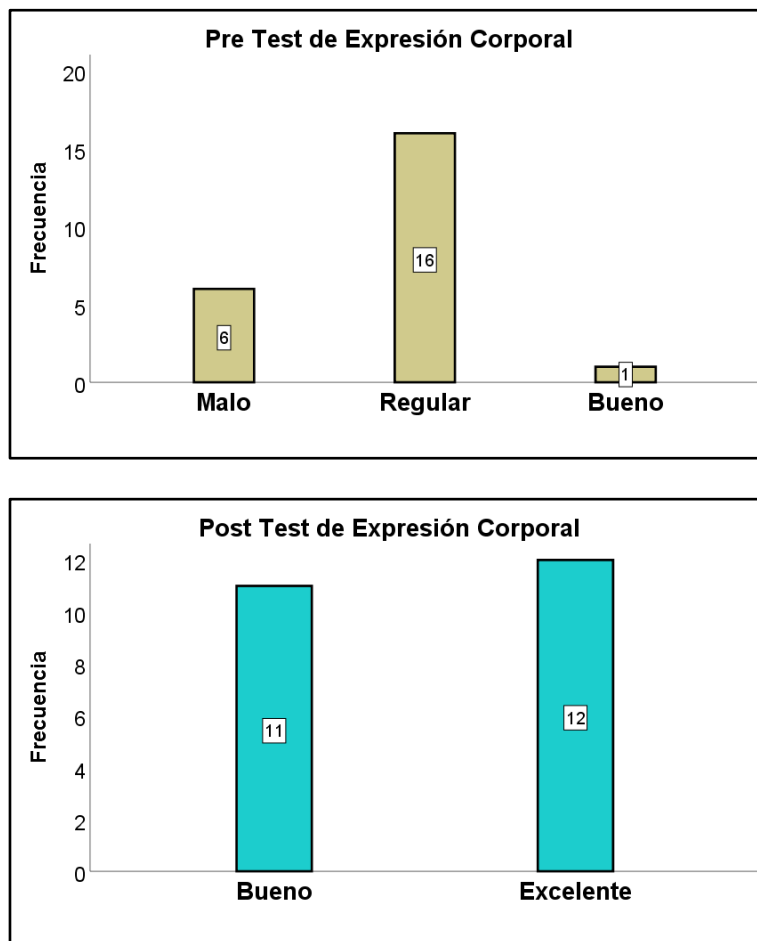
Total	23	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Post Test de Expresión Corporal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bueno	11	47,8	47,8	47,8
	Excelente	12	52,2	52,2	100,0
	Total	23	100,0	100,0	

Prueba de Entrada y salida de la variable Expresión Corporal

Resultados estadísticos comparativos del Pre test y Post test de la variable Expresión Corporal del Tercer Grado "A" de la Institución *Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica*, 2023.

Figura 4.



Interpretación.

En la tabla 5 y figura 4 se presentan los resultados generales estadísticos obtenidos con el instrumento para evaluar la variable expresión corporal en el pre y post test de los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023. En la tabla se observa que 06 estudiantes se encuentran en condición malo que representa el 25 %, 16 estudiantes en condición de regular que es el 70 % y 01 estudiantes en condición de bueno que es el 05 %. Aplicado el programa para mejorar la conciencia corporal en el post test se observa los siguientes resultados: 11 estudiantes se encuentran en condición de bueno que representa el que el 48 % y 12 estudiantes se encuentran en condición de excelente que es el 52 % demostrándose, que existe una mejora entre el pre test y post test de la variable Expresión Corporal en los estudiantes de la institución mencionada.

4.2. Contrastación de Hipótesis

4.2.1. Verificación de la hipótesis general

Ha. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la expresión corporal en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

Ho. La gimnasia aeróbica no favorece significativamente en el desarrollo de la expresión corporal en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

Elección del nivel de significancia (α)

Dado que el trabajo corresponde a una investigación educacional, el nivel de significancia elegido es $\alpha = 5\% = 0,05$ (Elorza, 2008)

Selección de la prueba estadística

Considerando que los miembros de la muestra no han sido elegidos de manera aleatoria, pues se ha trabajado con grupos preestablecidos, tampoco se ha probado la normalidad ni la homocedasticidad de los datos, se hará uso de la prueba de rangos de Wilcoxon, como refiere

En la misma línea, Daza (2010) opina que la “prueba de Wilcoxon sirve para comparar la mediana de dos muestras relacionadas y determinar si existen diferencias entre ellas” (p.318).

Comprobación de la hipótesis general

Tabla 6.

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post Test de Expresión Corporal - Pre Test de Expresión Corporal	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	22 ^b	11,50	253,00
	Empates	1 ^c		
	Total	23		

Estadísticos de Prueba	
	Post Test de Expresión Corporal - Pre Test de Expresión Corporal
Z	-4,204 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Decisión estadística

De acuerdo a la tabla 6, el valor de $p = 0,000026$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , y se acepta la hipótesis alterna, entonces se puede afirmar que la medida del post test de la Expresión Corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado “A” la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla”-Huancavelica-2023, producto aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. Y esta afirmación se realiza con un margen de error de 5%.

Conclusión: se determina que la Expresión corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes de los estudiantes del Tercer Grado “A” la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla”-Huancavelica-2023, de acuerdo al valor $p =$

0,00 (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$, por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a .

Comprobación de la hipótesis específica 1

Ha. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes del Tercer grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

Ho. La gimnasia aeróbica no favorece significativamente en el desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

Tabla 7.

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test de conciencia corporal - Pre test de conciencia Corporal	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	22 ^b	11,50	253,00
	Empates	1 ^c		
	Total	23		

Estadísticos de prueba	
	Post test de conciencia corporal - Pre test de conciencia Corporal
Z	-4,169 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Decisión estadística

De acuerdo a la tabla 6, el valor de $p = 0,000027$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , y se acepta la hipótesis alterna, entonces se puede afirmar que la medida del post test de la conciencia corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado "A" la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla"-Huancavelica-

2023, producto aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. Y esta afirmación se realiza con un margen de error de 5%.

Conclusión: se determina que la conciencia corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes de los estudiantes del Tercer Grado “A” la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla”-Huancavelica-2023, de acuerdo al valor $p = 0,00$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$, por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a .

Comprobación de la hipótesis específica 2

Ha1. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la Imagen Corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

Ho1. La gimnasia aeróbica no favorece significativamente en el desarrollo de la Imagen Corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

Tabla 8.

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post Test Imagen Corporal - Pretest de Imagen Corporal	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	21 ^b	11,00	231,00
	Empates	2 ^c		
	Total	23		

Estadísticos de Prueba	
	Post Test Imagen Corporal - Pretest de Imagen Corporal
Z	-4,097 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Decisión estadística

De acuerdo a la tabla 6, el valor de $p = 0,000042$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , y se acepta la hipótesis alterna, entonces se puede afirmar que la medida del post test de la Imagen Corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado “A” la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla”-Huancavelica-2023, producto aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. Y esta afirmación se realiza con un margen de error de 5%.

Conclusión: se determina que la Imagen Corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes de los estudiantes del Tercer Grado “A” la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla”-Huancavelica-2023, de acuerdo al valor $p = 0,00$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$, por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a .

Comprobación de la hipótesis específica 3

Ha3. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo del esquema corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

Ho3. La gimnasia aeróbica no favorece significativamente en el desarrollo del esquema corporal en los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023.

Tabla 9.

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post Test de Esquema Corporal - Pre Test de Esquema Corporal	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	19 ^b	10,00	190,00
	Empates	4 ^c		
	Total	23		

Estadísticos de Prueba	
	Post Test de Esquema Corporal -

	Pre Test de Esquema Corporal
Z	-3,882 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Decisión estadística

De acuerdo a la tabla 6, el valor de $p = 0,000103$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , y se acepta la hipótesis alterna, entonces se puede afirmar que la medida del post test del esquema corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado "A" la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla"-Huancavelica-2023, producto aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. Y esta afirmación se realiza con un margen de error de 5%.

Conclusión: se determina que el esquema corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes de los estudiantes del Tercer Grado "A" la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla"-Huancavelica-2023, de acuerdo al valor $p = 0,00$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$, por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a .

Discusión

En la tesis se investigó la influencia que existe entre los Gimnasia Aeróbica y la Expresión Corporal en los estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco- Huancavelica, 2023. Cuya muestra fue de 23 estudiantes a los cuales se les aplicó un cuestionario a las variables gimnasia aeróbica y expresión corporal.

La hipótesis general manifiesta que la gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la expresión corporal en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023. De acuerdo a la tabla 6, el valor de $p = 0,000026$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , y se puede afirmar que la medida del post test de la Expresión Corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla"-Huancavelica-2023, producto aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. Y esta afirmación se realiza con un margen de error de 5%. Lo que también manifiesta en su tesis cuyo objetivo es Nora. (2022) Cuyo objetivo es Determinar los principales inconvenientes en la conciencia corporal con los que llega un estudiante de primer semestre a la carrera de Arte Dramático de la universidad El Bosque. Concluyéndose Gracias a los diferentes análisis, encuestas y entrevistas, concluimos que los estudiantes de primer semestre llegan a la carrera cargados de prejuicios, inseguridades, miedos, y faltos de una destreza corporal que se les convierte en un problema a resolver durante el semestre. Creemos que gracias al entrenamiento el cuerpo se va transformando y gana una confianza que le permite asumir cualquier tarea escénica expresiva.

En cuanto a la hipótesis específica 1 La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023. Los resultados son los

siguientes: De acuerdo a la tabla 7, el valor de $p = 0,000027$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , y se puede afirmar que la medida del post test de la Conciencia Corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla -Huancavelica,2023; producto de la aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. Y esta afirmación se realiza con un margen de error de 5%. Manteniendo similitud con la tesis de **Mendieta**, (2021) cuyo objetivo general: Demostrar el índice de influencia de la gimnasia educativa en la corrección de la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis}, el cual concluye En concordancia con los resultados de la investigación, se tiene que los datos estadísticos de las tablas del N° 01 al N° 08 comprueban que existe significativa influencia de los movimientos articulares en la mejora de la alineación simétrica de la postura corporal, teniendo como resultado mejoras en desarrollo de fuerza, movimientos de flexibilidad, practica de resistencia en los estudiantes.

En cuanto a la hipótesis 2. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la imagen corporal en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023. Los resultados son los siguientes: De acuerdo a la tabla 8, el valor de $p = 0,000042$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , y se puede afirmar que la medida del post test de la imagen Corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla -Huancavelica,2023; producto de la aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. También Aylas, (2021) cuyo objetivo fue establecer la eficacia del circuito motor para la estimulación de la coordinación motriz en niños de la I.E. N. ° 30057 "María de Fátima" - Huancayo 2021, concluye: En el pre test de varones se obtuvo una media de 12,33 con puntuaciones de 10 a 15; en el post test 17,33 con puntajes de 15 a 21. En

la prueba de hipótesis el valor-p es igual a 0,000 y menor que 0,05. En mujeres se obtuvo una media de 12,68 con puntuaciones de 11 a 16, entre tanto, en el post test se encontró una media de 17,63, con puntajes de 14 a 22, donde el valor-p es igual a 0,000 y menor que 0,05, demostrando de esta forma que los valores de post test son superiores al pre test, estableciendo la eficacia del circuito motriz para la estimulación de la coordinación motriz en niños y niñas de la I.E.I. N°30057 “María de Fátima” de la ciudad de Huancayo- 2021.

Respecto a la hipótesis 3. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo del esquema corporal en los estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023. Los resultados son los siguientes: De acuerdo a la tabla 7, el valor de $p = 0,000103$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , y se puede afirmar que la medida del post test de la esquema corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla -Huancavelica,2023; producto de la aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. **Huamán,** (2022) cuyo objetivo es determinar si los juegos simbólicos influyen en el desarrollo de la expresión corporal en una muestra de niños de 5 años de una institución educativa inicial del distrito de Ascensión del Departamento de Huancavelica en el año, 2021. Concluye. El grupo experimental en la prueba de entrada obtuvo, en la dimensión gesto el 40% (8) tenían un rendimiento de inicio, en tanto el 35% (7) presentaron un rendimiento en proceso y el 25% (5) un rendimiento de logro. En relación a la dimensión movimiento se observa el 45% (9) tenían un rendimiento de inicio, en tanto el 40% (8) presentaron un rendimiento en proceso y el 15% (3) un rendimiento de logro. Respecto a la dimensión ritmo los resultados fueron: el 70% (14) de inicio, el 20% (4) en proceso y el 10% (2) en logro.

Los trabajos mencionados guardan una relación recíproca con el trabajo de investigación la gimnasia aeróbica y la expresión corporal.

Conclusiones

1° En relación al objetivo general, a través del análisis estadístico se observa el valor de $p = 0,000026$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , y se acepta la H_a , también se afirma que la mediana del post test de la Expresión Corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado "A" la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla"-Huancavelica-2023, producto aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. Y esta afirmación se realiza con un margen de error de 5%. Se concluye que la aplicación de la gimnasia aeróbica influye en el desarrollo de la expresión corporal. (Tabla 5)

2° Referente al primer objetivo específico, aplicado la estadística se obtiene como resultado: De acuerdo a la tabla 6, el valor de $p = 0,000027$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , también se afirma que la mediana del post test de la Conciencia Corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla"-Huancavelica, 2023, producto de la aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. Y esta afirmación se realiza con un margen de error de 5%.

Se concluye: Se acepta la H_a , y se determina que el desarrollo de la gimnasia aeróbica influye significativamente en la determinación de la Conciencia corporal en los estudiantes que es la muestra de estudio.

3° Al segundo objetivo específico, mediante el análisis estadístico arrojo como resultado que: De acuerdo a la tabla 7, el valor de $p = 0,000042$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , y se puede afirmar que la mediana del post test de la Imagen Corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa

Francisca Diez Canseco de Castilla -Huancavelica-2023, producto de aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. Y esta afirmación se realiza con un margen de error de 5%.

Se concluye: Se acepta la H_a , y se determina que el desarrollo de la gimnasia aeróbica influye significativamente en la determinación de la Imagen Corporal en los estudiantes que es la muestra de estudio.

4° En lo que respecta al tercer objetivo específico, aplicado la estadística, observamos y deducimos en la tabla 8, el valor de $p = 0,000103$ (sig. Asintótica), lo cual se compara con el valor convencional de $\alpha = 0,05$ y se tiene que $0,00 < 0,05$. Por tanto, se rechaza la H_0 , y se puede afirmar que la mediana del post test de la Esquema Corporal difiere significativamente de la medida del pre test, de los estudiantes del Tercer Grado "A" de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla -Huancavelica, 2023, producto de la aplicación del programa de la gimnasia aeróbica. Y esta afirmación se realiza con un margen de error de 5%.

Se concluye: Se acepta la H_a , y se determina que el desarrollo de la gimnasia aeróbica influye significativamente en la determinación del esquema Corporal en los estudiantes que es la muestra de estudio.

Recomendaciones

- 1º. Sugerimos a los docentes de Educación Física de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla – Huancavelica, promover la práctica de la Gimnasia Aeróbica, que a través de los diversos movimientos que realiza influirá en mejorar la expresión corporal, teniendo en cuenta sus dimensiones, así mismo permitirá una condición física y salud adecuada en los estudiantes.
- 2º. Considerando que la expresión corporal como parte de la Educación Física, en realizar actividades diarias como son ejercicios, gimnasia aeróbica y otros; permitirá en los estudiantes desarrollar una imagen corporal relacionado directamente con la autoestima; por lo que sugiere continuar con estas actividades para mejorar la conciencia corporal en los estudiantes.
- 3º. El director, el personal directivo y docentes del área de Educación física de la Institución Educativa deben promover eventos referidos a la gimnasia aeróbica interna y/o externa, actividades que permitirá mejorar la competencia emocional, bienestar socioemocional en los estudiantes de la IE Francisca Diez Canseco de Castilla de Huancavelica.

Referencias Bibliográficas

- Aranda Crespo, J. (2017). La expresión corporal como herramienta para el desarrollar las habilidades. *Tesis de Maestria*, 315.
<https://doi.org/https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/14985/2017000001644.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aylas Escurra, Y. (2021). Circuito motriz para la estimulación de la coordinación motriz en niños de la IE. N° 3005 " María Fatima" Huancayo 2021. *Obtener Licenciatura*, 101.
https://doi.org/https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11265/1/IV_FCS_507_TE_Aylas_Ravelo_2022.pdf
- Caceres Guillen, A. (2010). la expresion corporal, el gesto el movimiento en la edad infantil. *Revista digital*, 2(9), 17.
<https://doi.org/https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7343.pdf>
- De la cruz Sánchez, E. (2017). condición Física y Salud. 3(12), 17.
<https://doi.org/https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%c3%93N%20F%c3%8dSICA%20Y%20SALUD.pdf>
- Enrique Loaiza, D. (2019). Incidencia de los ejercicios Aeróbicos al desarrollo de la salud física mental en adulto mayores Barrio Estación Canton Arenillas. *Tesis de Grado*, 110.
<https://doi.org/http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/4613/1/CD00028-2016-TESIS%20COMPLETA.pdf>
- Huaman Araujo, A. (2022). Los juegos simbólicos en la expresión corporal en los estudiantes del 5to año de la Institución Educativa Inicial N° 568 Huancavelica. 121.
<https://doi.org/file:///D:/TESIS/TESIS%20EDUARDO/TESIS-2022-HUAMAN%20ARAUJO%20Y%20HUAMAN%20ESPINOZA.pdf>
- Lima Moraes, L. C. (2018). Gimnasia Rítmica perfil sobre la producción Científicas en revistas Latinoamericanas. 4(12), 22.

- <https://doi.org/file:///D:/TESIS/TESIS%20EDUARDO/38382-Texto%20del%20art%C3%ADculo-129900-2-10-20190717.pdf>
- Lopez Lemus, I. (2016). Aeróbicos, Arriba, Abajo, Delante, Detras. 3(10), 27.
<https://doi.org/https://ismaelcaracol.files.wordpress.com/2014/02/aerc3b3bic.pdf>
- Martínez García , J. (2018). Imagen Corporal y Habitos Saludables. 38.
<https://doi.org/https://ediciones.grupoaran.com/upload/books/muestras/libros/LIBTRASO17.pdf>
- Mavarro, E. (2017). *Bases Metodológicas de la Gimnasia Aeróbica*. Marbella.
https://doi.org/https://www.juntadeandalucia.es/turismocomercioydeporte/documentacion/apuntes/25490/25490_1.pdf
- Mendieta Delgado, D. (2021). Aplicación de la gimnasia aerobica educativa para corregir la postura corporal en los alumnos del VII ciclo de la Institución Educativa N° 32223 de Amarilis. *tesis de grado*, 170.
<https://doi.org/https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/6668/TDr.E00071M42.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mendoza Yépez, M. (2015). Estrategia metodológica para la Gimnasia Aeróbica en las clases de Educación Física. 8(46), 26.
<https://doi.org/file:///D:/TESIS/TESIS%20EDUARDO/Dialnet-EstrategiasMetodologicasParaLaGimnasiaAerobicaEnLa-5963363.pdf>
- Minedu. (2014). La corporiedad base del aprendizaje en Educación Física. *Fasciculo 1*, 189.
<https://doi.org/http://www.minedu.gob.pe/minedu/archivos/a/002/03-bibliografia-para-ebr/3-otpefisica2010.pdf>
- Mundo del Entrenamiento. (2016). La expresion corporal en Educación Física. *Revista*, 27.
<https://doi.org/https://mundoentrenamiento.com/expresion-corporal-en-educacion-fisica/>
- Nora Ardila, L. M. (2022). La conciencia corporal para el desarrollo de Habilidades expresivas. 42.

<https://doi.org/https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/9426/La%20Conciencia%20Corporal%20Para%20El%20Desarrollo%20de%20Habilidades%20Expresivas.pdf?sequence=2&isAllowed>

Ñaupas Paytan H (2018) Metodología de la Investigación - Cuantitativa y Cualitativa 5ta Edición - Bogotá Colombia.

Parra Jaimes, C. (2019). La coordinación motriz infantil desde metodos cuantitativos de la investigación.

<https://doi.org/https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1249/1748>

Pérez Logroño, T. (2022). Arte terapia a traves del teatro para el desarrollo de la Expresion Oral y Corporal de los Estudiantes Educativas Especiales asociada a la dificultad de Aprendizaje de la comunidad de Jtari Riobamba Parroquia Calpi.

<https://doi.org/http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9825/1/P%C3%A9rez%20Logro%C3%B1o%20T%282022%29%20Arteterapia%20a%20trav%C3%A9s%20del%20teatro%20para%20el%20desarrollo%20de%20la%20expresi%C3%B3n%20oral%20y%20corporal%20de%20los%20estudiantes%20con%20necesida>

Rodríguez Mancha, S. (2017). Percepción de la Imagen Corporal. 4(14), 171-183.

<https://doi.org/https://core.ac.uk/download/pdf/11499839.pdf>

Rodriguez Vergara, H. M. (2017). la conciencia de lo corporal. *Articulo* , 27.

<https://doi.org/http://www.scielo.org.co/pdf/idval/v59n142/v59n142a02.pdf>

Sánchez Espin, N. (2015). La Expresión Corporal y su incidencia en la predisposición para el aprendizaje de los estudiantes Quinto año de educacion básica de la escuela Union Nacional de Periodistas de canton Pillaro de la provincia de Tugurahua. *tesi grado*, 154.

<https://doi.org/https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/14650/1/TESIS%20EXPRESI%C3%93N%20CORPORAL%20final%2008-07-15.pdf>

Torres Máximo, K. (2020). Desarrollo de la expresión corporal en estudiantes de la institución Educativa Integrado San Jorge Satipo 2020. *tesis de Grado*, 66.

https://doi.org/https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/25686/EXPRESION_CORPORAL_DIMENSION_EXPRESIVA_TORRES_MAXIMO_KELY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Viera Sánchez, E. (2010). Desarrollo psicomotor, esquema corporal, elementos en su formación. 1(2), 32.

[https://doi.org/file:///D:/DOCTORADO%20IV%20CICLO/SEMINARIO%20DE%20INVESTIGACION/SEMANA%201/Dialnet-EIDesarrolloPsicomotorEsquemaCorporalElementosEnSu-6173986%20\(1\).pdf](https://doi.org/file:///D:/DOCTORADO%20IV%20CICLO/SEMINARIO%20DE%20INVESTIGACION/SEMANA%201/Dialnet-EIDesarrolloPsicomotorEsquemaCorporalElementosEnSu-6173986%20(1).pdf)

Valdivia, (2018) Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa y Redacción de Tesis 5ta Edición - Bogotá Colombia.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título de la investigación	Gimnasia aeróbica y la expresión corporal en estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica, 2023		
Autor/es	VILLALVA CCANTO, Yessi JURADO CAYLLAHUA, Luis Eduardo		
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variables
Problema General ¿En qué medida favorece la gimnasia aeróbica en la expresión corporal en los estudiantes del tercer grado “A” de Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023?	Objetivo General Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en la expresión corporal en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023.	Hipótesis General Ha. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la expresión corporal en los estudiantes del Tercer grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica- 2023.	Variable 1: Gimnasia aeróbica Variable 2: Expresión corporal
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Hipótesis Específicas	Dimensiones
PE1. ¿En qué medida favorece la gimnasia aeróbica al desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023?	OE1. Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en el desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023.	Ha1. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la conciencia corporal en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023.	Dimensiones V1: ✓ Condición física ✓ Coordinación ✓ Ritmo
PE2. ¿En qué medida favorece la gimnasia aeróbica al desarrollo de la imagen corporal en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023?	OE2. Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en el desarrollo de la imagen corporal en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica – 2023.	Ha2. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo de la imagen corporal en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023.	Dimensiones V2: ✓ Conciencia corporal ✓ Imagen corporal ✓ Esquema corporal
PE3. ¿En qué medida favorece la gimnasia aeróbica al desarrollo del esquema corporal en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla	OE3. Determinar la influencia de la gimnasia aeróbica en el desarrollo del esquema corporal en los estudiantes del tercer grado “A” de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de	Ha3. La gimnasia aeróbica favorece significativamente en el desarrollo del esquema corporal en los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla	

Huancavelica – 2023?	Castilla Huancavelica – 2023.	Huancavelica 2023.	
----------------------	-------------------------------	--------------------	--

Metodología de Investigación				
Tipo y nivel de investigación	Población/Muestra/muestreo	Diseño de investigación	Técnicas e instrumentos de recojo de datos	Técnicas e instrumentos de análisis de datos
Tipo de investigación: Aplicada Enfoque: cuantitativo Nivel de investigación: Explicativo	Población de estudio: Estudiantes de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023 Muestra de estudio: 23 Estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Francisca Diez Canseco de Castilla Huancavelica 2023 Técnica de muestro: Probabilístico	Pre experimental	Técnicas de recojo de datos: Encuesta Observaciones directas Instrumentos de recojo de datos: Guía del pre test y post test	Técnica de análisis de datos: Instrumentos de análisis de datos: se realizará a través del SPSS 26

