

ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE JOSÉ MARÍA

ARGUEDAS

Carrera de educación artística



LA DANZA FOLKLÓRICA PARA FORTALECER LA POTENCIA

AERÓBICA EN ESTUDIANTES DEL VI CICLO DE EDUCACIÓN

BÁSICA REGULAR

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Artística,

especialidad Folklore, mención danza

AUTORA

Br. Alhely Angelica Quispe Malpartida (ORCID:0009-0001-7165-8243)

ASESORA

Mag. Tania Anaya Figueroa (ORCID: 0000-0002-5981-918X)

Línea de investigación: Estrategias metodológicas, medios y materiales

Lima – Perú

2025

Dedicatoria

A mis padres, Sabina y Emerson, quienes con su amor, motivación y apoyo incondicional me han acompañado en cada paso de esta carrera.

Alhely Angelica.

Agradecimientos

Quiero expresar mi más profundo y sincero agradecimiento a mis padres, quienes, con su amor, apoyo incondicional y constante aliento han sido mi mayor fortaleza a lo largo de este camino. Su fe en mí y en mi capacidad para alcanzar mis metas ha sido fundamental para que hoy pueda culminar esta etapa tan importante de mi vida. Les dedico este logro con todo mi amor y gratitud, porque sin ustedes, nada de esto hubiera sido posible.

Gracias por estar siempre a mi lado, por creer en mis sueños y por darme la oportunidad de seguir esta carrera que tanto amo. Este éxito es tan suyo como mío.

La autora.

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice.....	iv
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras	viii
Resumen.....	ix
Abstract	x
I. Introducción	11
1.1. Descripción del problema.....	11
1.1.1. Problema general.....	13
1.1.2. Problemas específicos	13
1.1.3. Justificación teórica.....	14
1.1.4. Justificación metodológica.....	14
1.1.5. Justificación práctica.....	14
1.2. Antecedentes	15
1.2.1. Nacionales	15
1.2.2. Internacionales	17
1.3. Teorías y conceptos.....	19
1.3.1. Potencia aeróbica	22
1.3.2. Danza folklórica.....	31

1.4. Hipótesis	47
1.4.1. Hipótesis general.....	47
1.4.2. Hipótesis específicas.....	48
1.5. Objetivos.....	48
1.5.1. Objetivo general.....	48
1.5.2. Objetivos específicos	49
II. Metodología.....	51
2.1. Enfoque y diseño de la investigación	51
2.2. Población y muestra	53
2.2.1. Criterios de inclusión y exclusión	54
2.2.2. Selección de la muestra	55
2.3. Procedimiento.....	55
2.3.1. Instrumento	55
2.3.2. Validez y confiabilidad.....	56
2.3.3. Variables y operacionalización.....	57
2.3.4. Estrategia de análisis de datos	58
2.3.5. Aspectos éticos	58
III. Resultados	60
3.1. Resultados descriptivos	60
3.2. Prueba de normalidad	65
3.3. Resultados inferenciales	66

IV. Discusión.....	73
V. Conclusiones	76
VI. Recomendaciones	77
VII. Propuesta	78
Propuesta Metodológica.....	78
Referencias	127
Apéndice	140
Apéndice 01.- Matriz de consistencia	140
Apéndice 02.- Instrumento de recolección de datos	141
Apéndice 03.- Matriz de datos cuantitativos.....	142
Apéndice 04.- Método de consistencia	144
Apéndice 05.- Formato de consentimiento informado	146
Apéndice 06.- Constancia de autorización para la aplicación de instrumento y constancia de aplicación	147
Apéndice 07.- Copia del decreto directoral de aprobación del plan de tesis	149

Índice de tablas

Tabla 1. Población de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres de nivel secundaria	53
Tabla 2. Muestra seleccionada	54
Tabla 3. Operacionalización de las variables	57
Tabla 4. Prueba de entrada y salida de la potencia aeróbica	60
Tabla 5. Prueba de entrada y salida de la potencia aeróbica según la subetapa.....	61
Tabla 6. Prueba de entrada y salida de la potencia aeróbica según la etapa	62
Tabla 7. Prueba de entrada y salida de la potencia aeróbica según VO2 máx	64
Tabla 8. Prueba Shapiro-Wilk.....	65
Tabla 9. Prueba de la hipótesis general (rango)	67
Tabla 10. Prueba de la hipótesis general (estadísticos de prueba)	67
Tabla 11. Prueba de la hipótesis específica 1 (rangos)	68
Tabla 12. Prueba de la hipótesis específica 1 (estadísticos de prueba).....	69
Tabla 13. Prueba de la hipótesis específica 2 (rangos)	70
Tabla 14. Prueba de la hipótesis específica 2 (estadísticos de prueba).....	70
Tabla 15. Prueba de la hipótesis específica 3 (rangos)	71
Tabla 16. Prueba de la hipótesis específica 3 (estadísticos de prueba).....	72

Índice de figuras

Figura 1. Diagrama del diseño del estudio.....52

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo fortalecer la potencia aeróbica mediante la danza folklórica en estudiantes del sexto ciclo de educación básica regular. Para ello, se planteó determinar la influencia de la danza folklórica en el fortalecimiento de esta capacidad. Se trata de una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo aplicado y diseño preexperimental, con una muestra de 14 estudiantes del segundo año de nivel secundaria. El instrumento utilizado fue el cuestionario "test de Course-Navette". Los resultados indican que los estudiantes mejoraron su potencia aeróbica, ya que en la prueba de entrada (P.E.) evidenció una media de 41.65, mientras que la prueba de salida (P.S.) alcanzó 53.22, evidenciando un incremento de 11.56 puntos. De manera similar, los estudiantes incrementaron su potencia aeróbica según la subetapa (P.E. = 3.0; P.S. = 3.6), según la etapa (P.E. = 4.1; P.S. = 8.6) y según el VO₂ máx (P.E. = 41.65; P.S. = 53.22), reflejando un incremento en cada dimensión. En conclusión, se determina que la danza folklórica tiene un efectivo positivo y significativo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica en estudiantes (hombres y mujeres) del sexto ciclo de educación básica regular ($p = 0.001$).

Palabras claves: Potencia aeróbica, danza folklórica, estudiantes, educación básica regular, VO₂ máx.

Abstract

The present study aims to strengthen aerobic capacity through folk dance among students in the sixth cycle of regular basic education. To this end, the objective was to determine the influence of folk dance on strengthening this capacity. This is a quantitative, applied, descriptive, and pre-experimental study with a sample of 14 second-year secondary school students. The instrument used was the Course-Navette test. The results indicate that the students improved their aerobic capacity, with an average score of 41.65 on the entrance test (ET), while the exit test (ET) reached 53.22, demonstrating an increase of 11.56 points. Similarly, students increased their aerobic power according to the substage (P.E. = 3.0; P.S. = 3.6), according to the stage (P.E. = 4.1; P.S. = 8.6) and according to VO2 max (P.E. = 41.65; P.S. = 53.22), reflecting an increase in each dimension. In conclusion, it is determined that folk dance has a positive and significant effect on strengthening aerobic power in students (men and women) of the sixth cycle of regular basic education ($p = 0.001$).

Keywords: Aerobic power, folk dance, students, regular basic education, VO2 max.

I. Introducción

1.1. Descripción del problema

En las últimas décadas, muchos estudiantes adolescentes experimentaron dificultades con su salud física, lo cual es consecuencia del estrés generado por vivir en una sociedad cada vez más exigente en todos sus ámbitos. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) señaló que la principal causa de la mala salud física en adolescentes a nivel mundial es la falta de actividad física, lo que pone en peligro su bienestar futuro. Este informe generó preocupación entre las instituciones educativas internacionales, ya que, debido a su actual estado físico, los jóvenes podrían enfrentar dificultades para desarrollarse adecuadamente en diversos aspectos de su vida.

Esto no es una excepción en nuestro país. Al respecto, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2022) informó que las enfermedades y condiciones más comunes dentro de este grupo etario son: diabetes e hipertensión. Cabe destacar que, durante la pandemia del COVID-19, la tasa de problemas de salud crónicos en adolescentes aumentó. Por lo tanto, la preocupación va aumentando en este sector de la población, lo que pone en evidencia la responsabilidad de los centros educativos, siendo los lugares donde se encuentra la mayoría de ellos.

En estudios internacionales como los de Marín y Calambás (2020) se identificó que los bailes latinoamericanos mejoran la potencia aeróbica de los jóvenes, lo que se alinea a la investigación de Vélez et al. (2022), dado que reveló la importancia de un entrenamiento bien estructurado para optimizar los niveles de potencia aeróbica en deportistas, destacando la necesidad de un control riguroso en la preparación física. Estas investigaciones resaltaron el impacto de la potencia aeróbica en el contexto de las danzas, ya que le dan importancia a un enfoque integral para el entrenamiento de los bailarines, que considere técnicas y preparación física eficientes. -

En el caso de los jóvenes estudiantes en el nivel de secundaria de Lima Metropolitana, se ha encontrado datos sorprendentes acerca de la asistencia a los centros de salud pública. De acuerdo con esto, Reátegui et al. (2017) elaboraron un informe en colaboración con el Instituto de Estudios Peruanos, en el que se reveló que el 32.7 % de los adolescentes de Lima Metropolitana y el Callao entre 15 y 17 años, no ha acudido a ningún centro de salud. En este contexto, la actividad física se presenta como un pilar fundamental para un adecuado desarrollo y resistencia en su vida cotidiana, y para su futuro académico.

La potencia aeróbica es una capacidad corporal importante para realizar actividades diarias. La capacidad física de la resistencia es una de las más elementales para la salud humana porque tiene implicancias en el mejoramiento del sistema respiratorio, cardiovascular y metabólico (Rusillo et al., 2023). Esto es imprescindible en los estudiantes de secundaria, debido a que les permite realizar actividades en un tiempo más prolongado con menores niveles de agotamiento y proporciona un aumento de la capacidad física para las actividades diarias con menos fatiga.

En investigaciones nacionales, como la de Tirado (2022) y Fernández (2024) se demostró que ciertos factores, tales como el exceso de peso y capacidad aeróbica limitada, alteran el rendimiento físico durante actividades que demandan esfuerzo físico continuo como la danza folklórica. Además, se evidenció que a mayor IMC y menor hidratación, la potencia aeróbica tendía a disminuir, afectando directamente la ejecución de actividades de alta demanda cardiorrespiratoria como las danzas folklóricas, dado que se caracterizan por secuencias dinámicas, desplazamientos constantes y movimientos de intensidad variable.

En el contexto específico, el estudiantado del VI ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres, presentó carencias en su malla curricular, ya que no

contaba con la enseñanza del lenguaje artístico danzario en el área de arte y cultura, lo que limita su desarrollo en habilidades físicas y artísticas. La falta de una asignatura enfocada en estas áreas impidió que los estudiantes se beneficien de actividades que favorezcan la optimización de la potencia aeróbica, fundamental para su bienestar general y su desempeño académico. La ausencia de un enfoque holístico en la educación física y cultural contribuyó a un rendimiento poco óptimo en pruebas de resistencia y agilidad, limitando el potencial de los estudiantes en su desarrollo personal y académico.

Entonces, debido a que se observó un mal estado físico del estudiantado y una carencia de habilidades artísticas en los mismo, por cuenta de la nula presencia de cursos de esta temática, presentamos a las danzas folklóricas enfocadas en el mejoramiento de la potencia aeróbica. Por ende, en esta investigación se usaron las danzas folklóricas para mejorar el estado físico a través del fortalecimiento de la potencia aeróbica en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres.

1.1.1. Problema general

¿En qué medida la danza folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres?

1.1.2. Problemas específicos

¿En qué medida la danza folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la subetapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres?

¿En qué medida la folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la etapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres?

¿En qué medida la danza folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según el VO₂ máx de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres?

1.1.3. Justificación teórica

El estudio se fundamentó en autores tradicionales, quienes a lo largo de los años han explicado a profundidad ambas variables, en específico se consideraron a Léger y Lambert, Piaget, Dalcroze, Orff, entre otros. Estos autores permitieron comprender acerca de cada variable, tal como la potencia aeróbica como indicador clave de la capacidad cardiorrespiratoria y resistencia, el cual se estudió en población escolar, por ende, se exploró los niveles del desarrollo humano. Además, todo bajo un contexto de educación musical y de movimiento para comprender el ritmo corporal como base del aprendizaje motor y autorregulación psicofísica de las danzas folklóricas.

1.1.4. Justificación metodológica

La investigación se respaldó en un enfoque cuantitativo, nivel exploratorio y diseño preexperimental, el cual permitió afirmar que la implementación de la danza folklórica fortalece significativamente la potencia aeróbica en estudiantes de nivel secundaria. También, el instrumento empleado contó con validez y fiabilidad, reconocido a nivel global y en el contexto nacional, lo que generó que el estudio cuente con rigor científico.

1.1.5. Justificación práctica

La potencia aeróbica es un elemento esencial de la condición física, el cual se influye directamente en la salud cardiovascular, desempeño físico y la atención cognitiva en etapa escolar. Por tanto, fomentar su desarrollo es clave para garantizar un crecimiento integral en los adolescentes; es así como se debe implementar actividades que impliquen demandas cardiorrespiratorias sostenidas. De esta manera, la danza folklórica encaja con

los requerimientos para mantener el bienestar físico en los estudiantes. En consecuencia, los resultados de esta investigación, sirven como base para el diseño de programas educativos contextualizados que integren salud y cultura, con el fin de mejorar el rendimiento físico de los estudiantes desde un enfoque lúdico, inclusivo e identitario.

1.2. Antecedentes

1.2.1. Nacionales

Flores (2021) realizó una investigación sobre *La resistencia aeróbica y el nivel de fuerza física en jugadores de baloncesto de la liga Spire Perú en San Borja*. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre estas variables en los jugadores de baloncesto, utilizando un enfoque cuantitativo y con una muestra de 80 deportistas. Se aplicaron el Test de Course-Navette y una escala politómica válida y de alta confiabilidad. Los resultados mostraron que la resistencia aeróbica y el nivel de fuerza física en los jugadores de baloncesto de esta liga, se relacionaron de forma significativa ($p = 0.000$). Concluyó que existe una relación significativa entre las variables.

Tirado (2022), en el estudio sobre *El estado nutricional y nivel de hidratación, y su relación con la potencia aeróbica en futbolistas adolescentes, en Lima, tuvo como propósito investigar la relación entre el estado nutricional y el nivel de hidratación a través de la medición del VO₂ máx*. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo no experimental, con un diseño transversal y correlacional. Se empleó el Test de Course Navette para evaluar la potencia aeróbica, el IMC para determinar el estado nutricional, y la gravedad específica urinaria para medir el nivel de hidratación. Los resultados demostraron que, de acuerdo con el IMC, el 29.3% de las personas presentaron exceso de peso, mientras que el 19.5% mostraron un porcentaje elevado de grasa corporal; así como, el 73.2% estuvo afectado por deshidratación. En cuanto a la potencia aeróbica, el 51.1% presentó una capacidad aeróbica regular. Concluyó que hubo una correlación inversa,

moderada y significativa entre el IMC, nivel de hidratación y la potencia aeróbica ($r = -0.496$ y $r = -0.551$; $p = 0.000$).

Fernández (2024), en el estudio sobre *El fortalecimiento de la resistencia aeróbica mediante el método de circuitos en estudiantes de segundo grado de secundaria de la I.E. N° 16194 "Nueva Urbanización" en Bagua*, tuvo como objetivo fortalecer la resistencia aeróbica de dichos estudiantes mediante circuitos. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo cuasi-experimental, utilizando circuitos en seis sesiones y fichas de observación. Los resultados mostraron que en el pretest los estudiantes obtuvieron puntuaciones bajas en cuanto a la resistencia aeróbica (60%), mientras que luego de la intervención con el método de circuitos, la mayoría de los participantes tuvo una mejora en su resistencia aeróbica (86%). Concluyó que mediante los circuitos se pudo fortalecer la potencia aeróbica de los educandos.

Horna (2024), en su trabajo sobre *La resistencia aeróbica y las técnicas cíclicas en nadadores de categoría infantil en Lima*, tuvo como objetivo analizar la resistencia aeróbica y su asociación con las técnicas cíclicas en nadadores infantiles de las academias Atlantis y JJKadar. Para ello, se empleó una metodología de enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental y corte transaccional. La muestra incluyó a 64 nadadores entre 11 y 17 años, a quienes se les aplicó el Test de Velocidad Crítica. Los resultados mostraron que en la resistencia aeróbica en la academia Atlantis era buena en un 2.63% y mala en un 97.37%, mientras que en la academia JJKadar el 23.08% estaba en nivel bueno y el 76.92% en malo. Concluyó que en la academia Atlantis se encontró una relación inversa, fuerte y significativa entre la resistencia aeróbica y la longitud de ciclo promedio de las técnicas cíclicas ($r = -0.753$; $p = 0.000$); así como, una relación directa, débil y significativa entre la resistencia aeróbica y frecuencia de ciclo ($r = 0.382$; $p = 0.018$). Además, en cuanto a la academia JJKadar se halló una relación inversa,

fuerte y significativa entre la resistencia aeróbica y la longitud de ciclo promedio ($r = -0.815$; $p = 0.000$).

1.2.2. Internacionales

Marín y Calambás (2020) en su estudio acerca de *Baile deportivo: Estrategia para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes universitarios del corregimiento el pedregal municipio de Inzá-Cauca*. La metodología fue cuantitativa y de diseño pre-experimental, con 40 estudiantes entre 17 y 28 años, con quienes se les realizó mediciones de peso, IMC, calidad de su dieta con el Test de Krece-Plus y capacidad cardiorrespiratoria con el Test de Course Navette. Se demostró la eficacia de los bailes latinos para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de jóvenes universitarios en el corregimiento El Pedregal, Inzá-Cauca en Colombia, mediante el uso de tests de equilibrio estático y dinámico Drusini.

Castro-Cisterna et al. (2021) en su trabajo sobre *Diferencias del estado nutricional y potencia aeróbica máxima en adolescentes vulnerables, analizaron las diferencias de ambas variables con base en los niveles de vulnerabilidad en adolescentes en Chile*. Fue cuantitativa y comparativa, con 186 escolares de 14 años de diversas instituciones como muestra y se utilizó el peso, talla, perímetro de cintura, índice de masa corporal (IMC) y relación cintura-estatura, así como, el VO₂ máx. Se hallaron diferencias en los resultados entre los adolescentes con intervención (IVE) en el IMC y la potencia aeróbica máxima. En cuanto al IMC, los adolescentes con IVE inicial tuvieron un puntaje promedio de 0.761, mientras que los adolescentes con IVE final obtuvieron un promedio de 1.29, con una diferencia significativa ($p < 0.001$). En la potencia aeróbica máxima, el grupo IVE inicial tuvo un puntaje de 46, mientras que el grupo IVE final obtuvo un puntaje de 43.7, también con una diferencia significativa ($p < 0.001$). Concluyeron que

habían marcadas diferencias en cuanto al peso, ya que los adolescentes obesos tuvieron menores valores en el VO₂ máx.

Vélez et al. (2022), en su investigación sobre *Nivel de potencia aeróbica máxima en futbolistas femeninas, tuvieron como objetivo exponer estos niveles en atletas de la categoría sub-16 del equipo Manta Fútbol Club en Ecuador*. Se utilizó un enfoque cuantitativo-descriptivo y se aplicó el Test de Course-Navette a 18 futbolistas. Los resultados evidenciaron que existían bajos niveles de resistencia aeróbica, empleando un tiempo promedio de 5 minutos y 55 segundos para completar el test con una distancia promedio recorrida de 911 metros, lo que indica un bajo desarrollo de la resistencia aeróbica. Concluyeron que las futbolistas tienen una capacidad aerobia limitada, lo que ocasionó que muchas abandonaran la prueba debido a las altas exigencias del test y los cambios de dirección, por lo que se destacó la necesidad de perfeccionar el sistema de trabajo en los entrenamientos y de tener un mayor control sobre la preparación física de las atletas.

Larrinaga et al. (2023) realizaron un estudio en España sobre las *Diferencias antropométricas y la potencia aeróbica máxima en función del género de los atletas de remo de traineras, con el objetivo de observar las diferencias entre los atletas masculinos y femeninos en cuanto a sus datos antropométricos, fisiológicos y VO₂ máx*. El estudio fue de carácter transversal y observacional, con una muestra de 55 sujetos, a quienes se les evaluó el peso, porcentaje graso, sumatorio de siete pliegues, los vatios absolutos y relativos. Los resultados mostraron diferencias significativas en la potencia aeróbica y relativa entre las categorías ($p < 0,00$), destacando solo dos categorías que no presentaron diferencias significativas en potencia relativa ($p < 0,07$). En cuanto a las diferencias de género, los hombres mostraron una mayor potencia en vatios y potencia relativa ($p < 0,01$), y una mayor masa corporal y talla ($p < 0,001$). Concluyeron que existían

diferencias significativas según el género, ya que los atletas masculinos presentaron más estatura y peso corporal, lo que les permitió tener una mayor potencia aeróbica tanto absoluta como relativa en comparación con las atletas femeninas; estas últimas, a su vez, evidenciaron un mayor número de pliegues cutáneos y un porcentaje de grasa corporal más elevado.

Cortina y Acuña (2024) hicieron un estudio sobre *Potencia aeróbica máxima en escolares adolescentes de una institución educativa técnica industrial en Sabanalarga, Colombia*. El objetivo fue evaluar el VO₂ máx en adolescentes de 13 y 14 años de dicha institución mediante una metodología mixta y diseño transversal descriptivo. Se tuvo a 79 adolescentes como muestra y se usó el Test de Course-Navette. Se obtuvo como resultado que, en cuanto al VO₂ máx, se observó que los hombres presentaron un promedio significativamente mayor (37,07 ml/kg/min) que las mujeres (30,71 ml/kg/min) con una diferencia estadísticamente significativa ($p < 0,05$). Adicionalmente, se encontraron diferencias significativas en el VO₂ máx entre las edades, con los estudiantes de 14 años (40,22 ml/kg/min) superando a los de 13 años (22,17 ml/kg/min). Concluyeron que hubo diferentes niveles en el VO₂ máx en relación con el género y edad.

1.3. Teorías y conceptos

Teóricamente, la potencia aeróbica se sustenta en varias teorías; entre algunas tenemos al Modelo Teórico de la Economía de la Carrera o Movimiento desarrollado por McMahon y Cheng (1990), en estudios posteriores por Heise y Martin (1998), la cual se refiere a la demanda de energía que se requiere para una velocidad determinada de carrera submáxima, la cual se determina midiendo el consumo de oxígeno en estado estable (VO₂) y la relación de intercambio respiratorio (Saunders et al., 2004; Sawicki et al., 2020). Es así como, este modelo teórico hace énfasis en cómo el cuerpo optimiza el gasto energético durante la realización de diversas actividades físicas durante periodos

prolongados. En conclusión, la teoría otorga un enfoque integral acerca de cómo se puede mejorar el rendimiento físico y prevenir lesiones mediante la eficiencia en el gasto energético.

Otra propuesta teórica es el Modelo Teórico de los Umbrales de Lactato que se postuló por Wasserman y McIlroy (1964) y, a este se le sumaron los aportes de Alois Mader y colaboradores en 1976. Este se centra en que el umbral de lactato puede determinarse mediante la intensidad del ejercicio en la que el lactato comienza a acumularse por encima de los valores normales en la sangre. Este lactato es eliminado a través de los riñones y el hígado (Sánchez, 2024; Santamaría y Caicedo, 2023). Así, se comprende que, al hablar del umbral de lactato, se hace referencia a la máxima cantidad de ácido láctico que una persona puede tolerar en su cuerpo.

De esta manera, Baltazar et al. (2023) menciona que el umbral de lactato se asocia a la frecuencia cardíaca para estimar la intensidad de ejercicio en la que se produce el aumento de lactato, pero se debe comprender que el umbral de lactato es un fenómeno bioquímico y el umbral de frecuencia cardíaca es una medida fisiológica indirecta. Por ende, se explica que el umbral de frecuencia cardíaca no debe sobrepasar de lo normal cuando se realiza ejercicio físico durante mucho tiempo, ya que al momento de trabajar con el metabolismo aeróbico se puede optimizar la resistencia y promover la oxidación de grasas; por ende, los umbrales por debajo de estos valores se denominan “zona aeróbica”. De tal forma, se entiende que esta teoría se enfoca en que el umbral de lactato debe considerarse a la frecuencia cardíaca dado que debe ser inferior al establecido cuando una persona realiza ejercicios durante un período prolongado, lo que favorece la resistencia cardiovascular y contribuye a la pérdida de peso.

Finalmente, el Modelo Teórico de la Capacidad Aeróbica hace referencia al componente esencial de la condición física que se relaciona estrechamente con la salud,

ya que representa una medida directa del estado cardiovascular, metabólico y respiratorio del cuerpo humano; así como, se refiere a la habilidad del organismo para generar energía prolongadamente y de forma sostenida haciendo uso de oxígeno y nutrientes (Rosario, 2023). Por ende, se comprende que la capacidad aeróbica es vital para la salud de una persona, ya que permite al organismo crear energía durante bastante tiempo.

Además, la actividad aeróbica implica movimientos que requieren el uso de oxígeno por parte de los músculos, estimulando una regulación del consumo de oxígeno, favoreciendo el acondicionamiento físico y desarrollando resistencia ante actividades físicas de alta exigencia (López-Gil et al., 2020). Esto hace referencia a que dichas actividades involucran grandes grupos musculares, generando que se mantenga el ritmo constante y óptimo para el organismo de las personas.

Por otro lado, esta capacidad varía dependiendo de las personas y de diversos factores como la dotación genética, edad, composición corporal, grado de entrenamiento y género (Flórez et al., 2021). Por lo tanto, la capacidad aeróbica variará principalmente en función de factores genéticos, como ocurre en la adolescencia, etapa que se asocia con factores hormonales relacionados con la maduración biológica.

Con base en lo mencionado estos modelos teóricos fundamentan la potencia aeróbica, en especial el último, ya que proporcionó un marco sólido para comprender cómo la danza folklórica puede optimizar el VO₂ máx y, por ende, fortalecer la potencia aeróbica de los estudiantes. De esta manera, al emplear este modelo teórico, se pudo evaluar cómo la danza folklórica mejora la aptitud cardiorrespiratoria y el rendimiento físico general de los estudiantes del VI ciclo de educación básica regular.

1.3.1. Potencia aeróbica

1.3.1.1. Conceptualización clásica

La capacidad aeróbica es la eficiencia del cuerpo para utilizar el oxígeno durante el ejercicio sostenido, y se vincula estrechamente con mejoras en diversos factores de riesgo cardiovascular que pueden ser alterados mediante hábitos saludables. Tener una buena capacidad aeróbica se correlaciona con mejores niveles de presión arterial, colesterol y glucosa en sangre, entre otros (Kramer et al., 2009). En otras palabras, aquellos con mayor aptitud aeróbica tienden a mostrar resultados más favorables en estas mediciones, lo que sugiere que mejorar la capacidad aeróbica puede ser una medida eficaz para reducir el riesgo de problemas cardíacos.

La capacidad aeróbica describe la eficiencia con la que el sistema cardiovascular y el sistema respiratorio trabajan juntos para entregar oxígeno a los músculos durante ejercicios prolongados, lo que implica que el funcionamiento del corazón y los pulmones sean óptimos para presentar un flujo continuo en el oxígeno, para que los músculos puedan rendir adecuadamente y de forma continua mientras se realiza actividad física (McArdle et al., 2010). Por lo tanto, se puede entender que una alta capacidad aeróbica en un individuo indica que su cuerpo es capaz de resistir esfuerzos físicos prolongados, ya que cuenta con niveles adecuados de oxígeno para el trabajo de sus músculos.

Otro concepto es el de Brooks (1985), quien se refiere a la potencia aeróbica como un sistema que genera energía a través del metabolismo oxidativo en actividades prolongadas y de intensidad moderada o alta. Por otro lado, Thomas y Williams (2003) señalaron que este aspecto es fundamental para medir la resistencia y el rendimiento físico de un individuo a largo plazo, ya que refleja la eficiencia del sistema cardiovascular y la capacidad de los tejidos musculares para utilizar oxígeno de manera efectiva durante períodos prolongados de esfuerzo físico. Por tanto, la potencia aeróbica favorece la

resistencia física, la adaptabilidad y la salud metabólica de una persona durante el ejercicio realizado por períodos extendidos a diferentes intensidades.

Por otro lado, dentro de la potencia aeróbica, se debe considerar al volumen máximo de oxígeno, también conocido como VO₂ máximo o, aún más abreviado, VO₂ máx. Esta hace referencia a la capacidad máxima –como indica su nombre– del cuerpo humano para poder trabajar con el oxígeno durante diversos ejercicios; este trabajo consiste en absorber, transportar y usar el O (oxígeno). De esta manera, el VO₂ máx es útil para evaluar la eficiencia de los sistemas cardiovascular y respiratorio, ya que refleja la capacidad del organismo para optimizar y mantener el desempeño físico durante actividades intensas y extensas (Bassett y Howley, 2000). Por ello, en este estudio, al medir el VO₂ máx, se podrá determinar el impacto de realizar danzas folklóricas en el desempeño físico de los educandos.

Asimismo, el VO₂ máx, mucho más allá de representar la cantidad de oxígeno que un organismo usa en periodos prolongados e intensos de actividad física, se manifiesta como la cantidad de mililitros de oxígeno consumido por cada kilo correspondiente al peso corporal por minuto (Astrand y Rodahl; 1986; Plowman y Denise, 2007). Por ende, este indicador proporciona una visión detallada acerca de la potencia aeróbica y las condiciones adecuadas de los sistemas cardiovascular y respiratorio. Con base en ello, se comprende que esta medición es fundamental para determinar la cantidad de oxígeno que el cuerpo humano consume durante periodos de actividad física de alta intensidad (Powers y Howley, 2018). Entonces, esta medición es clave para evaluar la potencia aeróbica y desempeño físico en situaciones con mucha exigencia.

Según las definiciones planteadas anteriormente, el VO₂ máx tiene un rol fundamental como indicador de la potencia aeróbica, permitiendo una adecuada

contextualización de los hallazgos de este estudio; de esta manera, se podrá comprender de forma exacta el impacto de aplicar danzas folklóricas en la potencia aeróbica, las cuales se alinean a lo realizado en este estudio.

1.3.1.2. Aportes contemporáneos

La potencia aeróbica es definida en la actualidad, basado en los conceptos bases de autores de años anteriores. Así, la potencia aeróbica representa la máxima velocidad de los sistemas aeróbicos que el organismo puede producir, evaluadas en el consumo de oxígeno (La Valle, 2024). De esta manera, la potencia aeróbica, tal como se menciona desde hace años, es el nivel de máxima velocidad que el organismo produce el consumo de oxígeno.

Rosario (2023) mencionó que la potencia aeróbica es el parámetro que evidencia el tope de la capacidad del cuerpo humano para movilizar y emplear oxígeno durante un esfuerzo intenso y sostenido. Tal como se mencionó anteriormente, la potencia aeróbica se centra en el uso de oxígeno en la etapa de esfuerzo máximo y sostenido durante una actividad física.

Por último, Tirado (2022) indicó que la potencia aeróbica es el estándar de referencia para el rendimiento cardiorrespiratorio, el cual impacta directamente en la salud y longevidad de una persona. En tal sentido, la potencia aeróbica también permite conocer la influencia en la salud de las personas, mientras que a la vez, se evidencia si hay presencia de enfermedades que podrían afectar a su longevidad.

Entonces, en esta investigación, se define la potencia aeróbica como la capacidad del sistema cardiovascular y respiratorio para gestionar el oxígeno durante ejercicios prolongados e intensos. Por su parte, el VO₂ máx representa la máxima cantidad de oxígeno que el organismo consume en estos ejercicios, lo cual permite evaluar la eficacia del sistema aeróbico. Este indicador es esencial para medir cómo las danzas folklóricas

optimizan la resistencia aeróbica y el rendimiento físico de los estudiantes de la institución educativa N° 2061 San Martín de Porres.

1.3.1.3. Dimensiones de la potencia aeróbica

1.3.1.3.1. Subetapa

Para conceptualizar la dimensión subetapa de la potencia aeróbica se debe considerar diferentes postulados de autores. En tal sentido, Rica (2024) indicó que al evaluar la potencia aeróbica en mujeres jóvenes se presentaron subetapas que medían el rendimiento aeróbico de las participantes; por ende, la subetapa en mujeres se asocia y mide el rendimiento de su potencia aeróbica.

Vila (2024), también, mencionó que para los hombres ocurría una situación similar, ya que la potencia aeróbica debía medirse en subetapas de acorde a su edad y etapa puberal, recalcando que los estudiantes con etapas de pubertad avanzada van a presentar mayores niveles de potencia y velocidad. Esto indica que la potencia aeróbica presentará una progresión a medida que la persona avance en edad y etapa de desarrollo.

En el mismo sentido, Cortina y Acuña (2024) señalaron que la edad se debe medir por subetapas, ya que existen diferencias relevantes y diferentes para cada edad y fase del desarrollo en que se encuentre una persona. Por ende, se comprende que la subetapa evidencia la presencia del desarrollo de potencia aeróbica en base a las diferentes edades de las personas.

Finalmente, Niño et al. (2020) enfatizó que la diversidad de ejercicios que se empleen influirá en las subetapas de la potencia aeróbica, ya que existen diversos factores que intervienen en su desarrollo, muy aparte de aspectos sociodemográficos, se debe considerar al rendimiento cardiorrespiratorio y potencia anaeróbica. De esta manera, las subetapas influyen en la potencia aeróbica dado que se conforman por diversos factores.

Entonces, la potencia aeróbica se desarrolla en base a diversas subetapas que abarcan y son influenciados por factores como la edad, género, etapa del desarrollo, entre otras características de las personas.

1.3.1.3.2. Etapa

La dimensión etapa de la potencia aeróbica considera aspectos o factores como la edad, ligados al desarrollo de cada persona, lo que implica una influencia directa en los niveles de capacidad aeróbica (Vila et al., 2024). Por ello, la potencia aeróbica variará según la etapa, por ende, los que presenten mayor edad tendrán fases avanzadas de VEO₂ máx y rendimiento.

De igual forma, López-Revelo y Cuaspa-Burgos (2018) mencionaron que la edad es un factor que determina las etapas para medir al VO₂ máx, ya que el impacto del entrenamiento está mediatizado por la maduración de la persona. Por tanto, se comprende que la potencia aeróbica progresa en base a etapas, en este caso ligado a la madurez, siendo de menor entrenamiento en menores edades y, aumentando el desarrollo en edades posteriores dado a su avance y desarrollo fisiológico.

Adicionalmente, Vélez et al. (2022) indicaron que la potencia aeróbica se evalúa en funciones a las etapas incrementales del test, donde la última etapa alcanzada refleja un nivel máximo de rendimiento aeróbico, es decir, que el test va evaluando por etapas a la potencia aeróbica, las cuales van aumentando en intensidad y rendimiento progresivamente. En tal sentido, las etapas de la potencia aeróbica se asocian a la velocidad final aeróbica, la cual se usa para estimar el VO₂ máx.

Por último, La Valle (2024) indicó que el metabolismo aeróbico comprende tres etapas fundamentales; la primera es la base aeróbica, la segunda es el desarrollo aeróbico y el tercero es la potencia aeróbica o VO₂ máx, así, con cada etapa que se entrena de identidades específicas. De esta forma, se comprende que la dimensión etapas de la

potencia aeróbica se refiere a que esta se mide en etapas, siendo la última la que corresponde al entrenamiento del VO₂ máx, el cual permite optimizar aportes energéticos, adaptaciones mitocondriales y rendimiento físico.

Entonces, se comprende que las etapas de la potencia aeróbica se asocian a factores demográficos, pero, particularmente a la edad y la madurez fisiológica, lo que hace una división entre las personas de diferentes edades al momento de medir el VO₂ máx.

1.3.1.3.3. VO₂ Máx

El VO₂ máx es la máxima cantidad de oxígeno que el organismo humano puede captar, transportar y usar durante el esfuerzo físico intenso, el cual es medido generalmente en mililitros de oxígeno por kilogramo de peso corporal por minuto (ml/kg/min); así, el VO₂ máx representa la eficiencia del sistema cardiorrespiratorio y muscular para suministrar y utilizar oxígeno a nivel celular (mitocondrias), donde se produce la suficiente energía para sostener una actividad de tiempo prolongado y tipo aeróbico (Gauna, 2022). Es decir, el VO₂ máx indica cuánto oxígeno es capaz de usar el cuerpo de una persona alrededor de un minuto mientras realiza un ejercicio que lo lleva al máximo de forma continua.

Adicionalmente, LeMond y Hom (2015) resaltó que el VO₂ máx es la cantidad máxima de oxígeno que el organismo absorbe, transporta y consume en un tiempo determinado. De esta manera, el VO₂ máx se presenta como la forma más eficaz para medir la capacidad aeróbica de una persona.

En el caso de Sagales-Gill et al. (2021) resaltaron que el VO₂ máx no solo se trata de la cantidad máxima de oxígeno que el organismo maneja en un minuto, sino que también se enfoca en la velocidad y eficiencia del organismo para procesar en tiempo real durante una actividad física que lleva al máximo a una persona. De esta manera, lo que

se explica es que la medición del VO₂ máx no se entiende solamente por una actividad continua o extensa, sino de la identificación del punto de mayor consumo de oxígeno que alcanza una persona en un minuto.

Entonces, el VO₂ máx es la capacidad del organismo para captar y proceso el oxígeno durante un minuto con ejercicios constantes y de máximo esfuerzo, resaltando el tiempo límite de un minuto, ya que este aspecto es el que permitirá medir realmente al VO₂ máx.

Mediciones de potencia aeróbica

La potencia aeróbica, como se mencionó anteriormente, hace referencia a la capacidad del organismo para generar energía mediante el metabolismo aeróbico en situaciones que implican ejercicios prolongados y de mucha intensidad. Asimismo, se consideraron intervalos para identificar los rangos adecuados e inadecuados de potencia aeróbica. Estos intervalos se dividen en dos, un nivel bajo es igual a un puntaje inferior a los 25, mientras que un nivel alto es similar o mayor a los 25 puntos (Ramírez et al., 2016).

En ese sentido, para evaluarlo se deben considerar las diversas maneras de medirlo mediante métodos cuantitativos. En este estudio se utilizará el VO₂ máx, que proporciona datos detallados sobre la eficiencia de los sistemas cardiovascular y respiratorio, y que posibilita comprender el nivel de potencia aeróbica y su impacto en el desempeño de actividades físicas de resistencia.

En la presente investigación se abarca la dimensión del Consumo Máximo de Oxígeno porque es la más coherente según el contexto educativo nacional peruano por la facilidad de su aplicación; sin embargo, a continuación, se definirán brevemente otras dimensiones con las que se puede medir la potencia aeróbica para un mayor conocimiento:

Umbral de Lactato (Lactate Threshold)

Es el punto durante el ejercicio en el que la producción de lactato en los músculos supera la capacidad del cuerpo para eliminarlo, lo que provoca un aumento en su concentración en la sangre. Este fenómeno indica un cambio hacia un metabolismo anaeróbico, donde la glucosa se descompone sin suficiente oxígeno, generando lactato como subproducto (Sánchez, 2024). Esta medición permite comprender cómo el cuerpo gestiona el esfuerzo físico prolongado e intenso; por ende, identificar y practicar para optimizar el LT es fundamental para mejorar la resistencia y eficiencia de una persona en ejercicios físicos intensos.

Economía de movimientos

Hace referencia a la demanda de energía que se necesita para una velocidad determinada al momento de realizar actividad física (Saunders et al., 2004). La economía de movimientos es importante al momento de ejercitarse porque se centra en la necesidad de tener energía para realizar actividades de alta velocidad.

Frecuencia cardíaca

Aunque no se centra principalmente en medir la potencia aeróbica, este método proporciona información sobre el estado de la práctica aeróbica, ya que la frecuencia cardíaca se encuentra en dos estados: reposo y activo durante la actividad física. Por ende, un ritmo cardíaco más bajo en reposo, acompañado de una rápida recuperación tras el ejercicio, es una señal de una adecuada potencia aeróbica (Lozada et al., 2020). Estos signos indican que el sistema cardiovascular se ha adaptado de manera eficiente al entrenamiento aeróbico, mostrando una mejor capacidad para manejar el esfuerzo físico y recuperarse rápidamente.

Ventilación pulmonar

La eficiencia de los pulmones en el intercambio de gases durante el ejercicio es clave para la capacidad aeróbica. Una ventilación pulmonar adecuada mejora la oxigenación de la sangre y la eliminación del dióxido de carbono, lo que optimiza el rendimiento físico en actividades prolongadas al asegurar un suministro constante de oxígeno a los músculos y una eliminación efectiva de desechos (Contreras et al., 2022).

Capacidad de transporte de oxígeno

Se refiere a la cantidad de oxígeno que la sangre puede transportar desde los pulmones hasta los músculos en actividad. Esto depende principalmente de la concentración de hemoglobina, encargada de transportar el oxígeno, y de la eficiencia del sistema cardiovascular para distribuir la sangre oxigenada por todo el organismo (Socarrás et al., 2020). En este sentido, se entiende que esta capacidad está directamente condicionada por estos dos factores fisiológicos, siendo ambos determinantes para el rendimiento físico en actividades de resistencia.

Volumen máximo de oxígeno (VO₂ máx)

También denominado VO₂ máx, consumo máximo de oxígeno o capacidad aeróbica. El VO₂ máx hace referencia al consumo máximo de oxígeno que es procesado por el organismo cuando una persona está realizando alguna actividad o ejercicio físico (Morales et al., 2020). Asimismo, es la cantidad máxima de oxígeno a nivel celular que permite que el cuerpo humano absorba, transporte y metabolice por unidad de un tiempo determinado (Gauna, 2022). Igualmente, Sagales-Gill et al. (2021) resaltaron que si bien el VO₂ máx es la cantidad máxima de oxígeno que puede tomar el organismo, el cuerpo debe realizar este procedimiento en un minuto y no en un tiempo prolongado, tal como lo indicó el anterior autor.

Con base en estas definiciones, se entiende que el volumen máximo de oxígeno se refiere a la cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo humano puede tomar y procesar (absorber, transportar y metabolizar) durante un minuto. Esto indica que el organismo está funcionando de manera adecuada.

1.3.2. Danza folklórica

Conceptualización de danza folklórica

Respecto a la danza, el alemán Curt Sachs (1881-1959), estudioso de la danza, afirmó que esta es una expresión artística considerada como la "madre de las artes", dado que permanece en el tiempo y espacio (Dallal, 2020). En este caso, la danza es una manifestación artística que perdurará y se desarrollará en diferentes contextos culturales y por diversas razones. Es así como, la danza es una manifestación tanto artística como expresiva, capaz de entrelazar elementos fundamentales como la motricidad y las expresiones con elementos biológicos, psicológicos, sociales, culturales y estéticos, los cuales se relacionan con otros elementos de tipo espacial, temporal y rítmico (Amado, 2022). Con base en esto, se comprende que la danza permite expresar emociones y sentimientos a través de movimientos motrices, los cuales están vinculados a diversos elementos exteriores e interiores de la persona o su entorno. Además, se asocia con aspectos del tiempo, el espacio y el ritmo, los cuales son fundamentales cuando se realiza una danza.

Según Vergara et al. (2021), la danza es una manifestación de la motricidad humana que involucra la realización de actividad física, sirviendo como una herramienta clave para el desarrollo biopsicosocial. Por ello, la danza se caracteriza por su componente motor, ya que permite a las personas desarrollar la motricidad, beneficiando su crecimiento biológico, social y psicológico. Biológicamente, favorece la motricidad;

socialmente, ayuda a expresar y comunicar lo que se siente; y psicológicamente, facilita una mayor conexión con el cuerpo y la personalidad.

La danza, como se explicó anteriormente, es una herramienta que favorece a la motricidad, por ende, se considera como una herramienta dentro de la asignatura de Educación Física, pero es la menos convencional. Sin embargo, impulsa diversos factores como el autoconcepto, mejora la salud, eleva el espíritu y genera satisfacción y felicidad (Corona, 2020). Por ello, se mencionó que la danza favorece al desarrollo biopsicosocial, ya que esta manifestación artística es una herramienta muy útil tanto para el físico como para aspectos sociales y psicológicos de una persona.

Por otro lado, según Dallal (2020), la danza se caracteriza por no depender necesariamente de la música, ya que puede surgir, sobrevivir y desarrollarse sin sonidos que la guíen o acompañen. La música y el ritmo se manifiestan a través de la danza, por lo que la música se "siente" o se "visualiza" directamente en el movimiento. Esto implica que la danza no requiere necesariamente de música, ya que ambas son independientes. Para bailar, no es imprescindible seguir un ritmo o tener una melodía. Sin embargo, según la definición de la Organización Mundial para la Ciencia, la Educación y la Cultura [UNESCO] (2024), la danza se entiende como una serie de movimientos corporales rítmicos que incluyen pasos y ademanes ordenados, los cuales expresan un sentimiento o estado de ánimo, o ilustran un acontecimiento o acto particular, y que comúnmente son acompañados por música. Esto sugiere que, para la UNESCO, la danza se asocia tradicionalmente con la música, ya que ambas se complementan para expresar sentimientos o situaciones que ocurren en la realidad.

El folklore, según la UNESCO (1985), en su sentido tradicional y popular, es una creación colectiva basada en una tradición, y se expresa a través de un grupo que representa la identidad cultural y social de una comunidad. Esto significa que el folklore

engloba todas las tradiciones presentes en una sociedad, que sirven como medio de expresión de su identidad como grupo social.

Asimismo, el folklore se define como una herramienta fundamental para dar a conocer el contexto sociocultural de un grupo y la evolución de su forma de vivir, de ser y crecer socioculturalmente (Jiménez et al., 2020). En ese sentido, se considera que el folklore es un elemento cultural que enriquece a la sociedad mediante su cultura popular y tradicional, al mismo tiempo que puede ser una oportunidad para apreciar y compartir con otras culturas la importancia de la evolución de otros grupos sociales.

Por otro lado, José de María Arguedas, resaltó que la palabra folklore nace hace más de 117 años, cuando el profesor inglés William Thoms unió dos términos “folk” (pueblo) y “lore” (conocimiento y sabiduría) (Coloma, 2001). Esto significa que inicialmente se llamaba folk-lore, es decir, conocimiento del pueblo o saber tradicional de pueblos civilizados. En ese sentido, José María Arguedas, basándose en Thoms, señaló que el folklore estudia las artes tradicionales (no científicas) de un pueblo, específicamente sus leyendas, cuentos, danzas y canciones (Guerrero, 2022). Esto resalta que el folklore se enfoca en las tradiciones de una sociedad para ser compartidas con otros.

Sin embargo, el concepto actual de folklore ha ido cambiando, ya que mientras para Thoms, autor original del término, era la sabiduría tradicional, ahora el folklore son aquellas tradiciones que “sobreviven” en sociedades civilizadas y letradas, debido a que una parte muy pequeña mantiene este saber tradicional, o sea el folklore (Coloma, 2001). Con base en ello, se comprende que en la actualidad el folklore no está muy presente en la sociedad y que solo un porcentaje pequeño aún la mantiene, generando que pueda perderse o distorsionarse con el tiempo y cambios modernos de una sociedad.

La danza folklórica se refiere a la expresión de la cultura de una sociedad, ya que manifiesta la forma en que vive dicha sociedad que se mantiene mediante las generaciones (Álvarez et al., 2022). Entonces, se comprende que la danza folklórica es un medio de expresión para cada grupo social y que se va heredando de generación en generación. Considerada también como una actividad social que ayuda en la dinámica de las relaciones entre los integrantes de una comunidad, dado que se requiere que dentro de la danza los diversos personajes se relacionen mediante la coreografía y escenas, generando que las interacciones sean cada vez más complejas (Montenegro-Goenaga & Ruiz-Marín, 2020). Por ende, se resalta que las danzas folklóricas son complejas, ya que requieren de dinámicas e interacciones entre personajes para escenificar situaciones o expresiones reales.

También, Acuña y Acuña (2011) resaltaron que la danza folklórica se refiere a la expresión de movimientos rítmicos y dinámicos cuya forma, mensaje, tipo y estilo, permiten reconocer los sentimientos, acontecimientos y costumbres de una sociedad para transmitir sentimientos, actitudes e identificación con otros grupos sociales. Se comprende que las danzas folklóricas se expresan mediante movimientos dinámicos con ritmo a fin de transmitir emociones y costumbres ante otras personas.

Asimismo, Bueno (2014) indicó que las danzas folklóricas tienen como propósito preservar y transmitir la identidad cultural y las prácticas ancestrales de una comunidad. Es así como, se resalta el hecho de que estas danzas son fundamentales para conservar y difundir la identidad cultural de un grupo social, subrayando el papel crucial de que la danza folklórica sirve para la conservación del patrimonio cultural, actuando como vínculo entre el pasado y presente.

Por otro lado, según Ortega-González (2022) se caracteriza por:

- Tener un gran número de danzantes.

- Ser tradicional y heredado de generaciones anteriores.
- Ser bailada por gente de una sociedad sin que sea una práctica profesional o seguir un curso especializado.
- Recoger valores tradicionales de un grupo social como el vestuario, movimientos, música o fechas de realización.
- No poseer un guía que supervise la realización de los movimientos, ya que usualmente la práctica suele ser espontánea.

Con base en estas características, se comprende que las danzas folklóricas son espontáneas, ya que no hay un guía o curso especializado que indique cómo realizar los movimientos o que se centre en representar las tradiciones y costumbres de un grupo social.

Entonces, para la presente investigación se comprende que las danzas folklóricas son una forma de expresión artística que transmite las tradiciones, costumbres, actividades cotidianas y acontecimientos históricos de una comunidad específica mediante movimientos, música, vestuario, personajes, instrumentos musicales y prácticas cotidianas, teniendo como objetivo principal preservar y transmitir la identidad cultural de cada sociedad.

Las danzas folklóricas se clasifican de diferente forma según cada autor. Por ejemplo, se tiene a la clasificación de Óscar Bueno, quien divide a la danza folklórica en siete tipos: autóctona, tradicional, cordillera, por instrumentos de percusión, al aire libre, de movimientos regulares en velocidad y simples en forma, y vestimenta tradicional (Bueno, 2014).

Roel Pineda, por su parte, clasifica a la danza folklórica en cinco tipos: ceremonial, costumbrista, teatral, social y colectiva (Guilbert, 2022). Por otro lado, de acuerdo con Eduardo Valcárcel, la clasificación de las danzas folklóricas abarca solo a

un tipo llamado narrativo y a dos temas que son las pantomímicas y la recreación (Falcón, 2021). Por último, Víctor Navarro del Águila, dividió a las danzas folklóricas por la forma (colectiva y mímica), por la procedencia (nativa) y por el significado al tipo social (Suárez, 2023).

Con base en estas clasificaciones se entiende que la danza folklórica, al ser una manifestación cultural rica y diversa en el Perú, presenta múltiples clasificaciones según diferentes autores, en las que cada uno destaca aspectos específicos de esta expresión artística. Mientras Bueno se basa tanto en los instrumentos, movimientos y costumbres de cada pueblo para clasificar las danzas, Roel Pineda se basa en los tipos de danza, centrado en las razones o motivos por las que se realiza; Valcárcel se centra en las expresiones que se realiza en las danzas folklóricas, y Navarro del Águila divide a las danzas folklóricas por su forma, procedencia y significado.

Dimensiones de danza folklórica

1.3.2.1. Nivel de esfuerzo percibido

El nivel de esfuerzo percibido en la danza folklórica se refiere a que inmediatamente luego de cada ritmo se puede reflejar el nivel de esfuerzo en los danzantes o bailarines, quienes denotan una exigencia física de ritmos específicos de acorde a la danza (Quinde et al., 2021). De esta forma, el nivel de esfuerzo percibido solo se denota al finalizar inmediatamente la pieza de baile o danza.

Asimismo, Ozkan y Kin-Isler (2007) resaltan que el nivel de esfuerzo se asocia a la subjetividad del bailarín al terminar una danza. Es decir, que el nivel de esfuerzo percibido depende de lo que siente cada danzante luego del culminar una pieza, mucho más allá del esfuerzo real empleado para el baile.

En esta misma línea, desde una concepción actualizada, Liébana et al. (2021) mencionaron que el esfuerzo percibido refleja cómo los danzantes se sienten luego de la

intensidad del ritmo y pasos empleados a lo largo de una danza. De esta manera estos autores le dan un enfoque más subjetivo al nivel de esfuerzo, centrándose en que este será consistencia de acorde a la percepción subjetiva de los danzantes.

Así, el nivel de esfuerzo percibido se enfatiza en un componente subjetivo sobre el esfuerzo que realizó cada danzante, y no tanto por el verdadero esfuerzo físico realizado a lo largo de la danza.

1.3.2.2. Ritmo rápido y sostenido

Con respecto al ritmo rápido y sostenido, Wilson y Henley (2022) señalaron que el ritmo de la danza se presenta como un patrón recurrente de energía medida que va desde contracciones musculares momentáneas hasta la tensión sostenida que requiera el baile. En tal sentido, el ritmo rápido de la danza folklórica variará de acorde a los patrones repetitivos de alta energía que requiera una danza, las cual permite mantener la intensidad constante durante varios compases, requiriendo de varias destrezas como el control kinestésico y prolongar el nivel de esfuerzo.

Por añadidura, Quinde et al. (2021) señalaron que un ritmo rápido y sostenido en las danzas son patrones que aumentan y mantienen la frecuencia cardiaca entre un nivel del 55% al 60% en su valor máximo cuando se realiza una pieza continua de baile. Así, el ritmo rápido y sostenido no solo se mide por los pasos realizados o el esfuerzo que realiza un danzante, sino también por la frecuencia cardiaca elevada que se presenta en ellos.

Finalmente, Cobos et al. (2021) mencionaron que un ritmo sostenido y rápido es una cadencia continua que no presenta pausas prolongadas durante la danza, permitiendo mantener el nivel de esfuerzo durante toda la rutina evidenciando puntuaciones altas en la percepción del esfuerzo. Estos autores señalan que el ritmo sostenido y rápido se vincula al esfuerzo percibido de los danzantes.

1.3.2.3. Movimiento total del cuerpo

El movimiento total del cuerpo, como su nombre lo menciona, implica una coordinación y desplazamiento armonizado en diferentes extremidades corporales que deben seguir patrones recurrentes y estandarizados para realizar un gesto coreográfico en la danza folklórica (Bigand et al., 2024). Por ende, esta dimensión implica que los danzantes muevan sus extremidades al compás de la danza para armar una coreografía armoniosa.

Según Rice et al. (2024) esta dimensión en la danza folklórica implica maniobras multicorporales de manera simultánea y dinámica, los cuales se usan en diferentes planos y niveles de espacio, exigiendo un dominio corporal entero y habilidades de locomoción complejas. De esta manera los movimientos totales del cuerpo implican una exigencia para los danzantes.

Entonces, el movimiento total del cuerpo abarca el uso de las extremidades de forma simultánea, dinámica y armónica, así como, esto implica una exigencia en los bailarines.

Características técnicas de las danzas folklóricas aplicadas al fortalecimiento de la potencia aeróbica

Características

Duración y continuidad: La danza folklórica se caracteriza por mantener a los danzantes en constante movimiento, lo que es esencial para que se mantenga el ejercicio aeróbico, ya que favorece en mantener elevado el ritmo cardiaco durante un periodo de tiempo prolongado (Haas, 2018). Esta característica destaca lo importante que es realizar una danza durante un tiempo prolongado para que el ritmo cardiaco elevado se mantenga durante ese periodo, beneficiando a la capacidad aeróbica.

Variedad en la intensidad: La danza folklórica se caracteriza por incluir una gran variedad de intensidades en los movimientos, ya que en un momento puede ser tranquilo o reposado, mientras que al minuto puede continuar con saltos y giros que requieren mucha energía (Haas, 2018). Este aspecto permite que con intervalos efectivos de intensidades se pueda mejorar la capacidad aeróbica, optimizando el rendimiento cardiovascular.

Movimiento total del cuerpo: Para las danzas folklóricas es fundamental mover todo el cuerpo de forma rápida y amplia de pies, piernas y brazos (Ortega-González, 2022). Esta característica de la danza folklórica resalta que estos movimientos amplios y rápidos necesitan de un gran esfuerzo cardiovascular, lo que favorece a la potencia aeróbica.

Elementos de resistencia: Estos elementos hacen referencia a realizar pasos rápidos y desplazamientos con mucha energía, junto con el requerimiento de mantener la postura establecida en cada personaje dentro de una danza específica y coordinación de pasos con elegancia; todos estos elementos necesitan una adecuada resistencia y condición física, contribuyendo a la potencia aeróbica (Franklin, 2006). Este tipo de actividad no solo desarrolla la capacidad aeróbica, sino que también mejora la eficiencia cardiovascular y la resistencia general del cuerpo.

Frecuencia cardiaca: Una forma directa de medir la intensidad del ejercicio es monitoreando la frecuencia cardiaca durante la danza. Aquellas actividades que mantienen el ritmo cardiaco entre el 60 % y 85 % de la frecuencia cardiaca máxima se consideran ejercicios aeróbicos (Buendia-Lozada et al., 2023). Se entiende que este rango de frecuencia cardiaca asegura que el ejercicio es lo suficientemente intenso para mejorar la capacidad cardiovascular y la aptitud aeróbica.

Nivel de esfuerzo percibido: Evaluar la percepción del esfuerzo físico durante la danza es otra forma de medir la intensidad. En una escala del 1 al 10, donde 1 es muy fácil y 10 es muy difícil, los ejercicios aeróbicos suelen sentirse entre un 5 y 7 (Caballero et al., 2020). Esto indica que los participantes experimentan un nivel moderado a alto de esfuerzo, adecuado para mejorar la capacidad aeróbica y el rendimiento físico.

De acuerdo con estas características, las danzas folklóricas que son adecuadas para fortalecer la potencia aeróbica son: Carnaval de Chocorvos, Danza del Wititi Emplumados de Cajabamba, Danza Los Incas, entre otras más. Estas danzas combinan movimientos amplios y rápidos, variedad de intensidades y una duración adecuada, lo que las convierte en un método eficaz para mantener el ritmo cardíaco elevado y promover un entrenamiento cardiovascular efectivo.

Entonces, mediante la integración de elementos de resistencia y exigir un esfuerzo sostenido y coordinado, estas danzas folklóricas facilitan el entrenamiento aeróbico a nivel significativo, así como, al tener una sostenida frecuencia cardíaca dentro del rango aeróbico y evaluar el esfuerzo, se garantiza que los beneficios de la potencia aeróbica y resistencia física se lleguen a maximizar. Por ende, las danzas folklóricas mantienen la identidad de los peruanos, enriquecen el patrimonio cultural y, sobre todo, ayudan a fortalecer la aptitud física y el desempeño físico general.

Didáctica de las danzas folklóricas

Las danzas folklóricas tienen diferentes didácticas o métodos que enriquecen el aprendizaje sobre los movimientos y expresión cultural; para ello se emplean diversas estrategias dinámicas que colaboran en una enseñanza fácil e integración de las capacidades motrices y sociales (Rannau-Garrido & Contreras-Olivares, 2024). Con base en ello, se presenta a continuación algunos métodos de enseñanza en la danza:

- **Enfoque Dalcroze**

El enfoque de educación musical de Émile Jaques-Dalcroze se basa en la integración de tres dimensiones interconectadas: rítmica (euritmia), solfeo e improvisación. Es así como, este enfoque no se basa en seguir una metodología rígida, sino que se fundamenta en una filosofía educativa que permite al docente desarrollar actividades según su propio criterio personal, por ende, cada clase incluye elementos como movimientos, canto, improvisación y composición, promoviendo una experiencia de aprendizaje dinámica que entrelaza la escucha, la expresividad con el cuerpo y la creatividad (Capistrán-Gracia, 2018). Este enfoque hace referencia a que la enseñanza de la danza se basa en un método libre y que depende únicamente del docente, quien se encargará de dirigir e indicar qué actividades se realizarán en cada clase, haciendo que estas sean siempre dinámicas y creativas.

De esta forma, Dalcroze, en sus estudios empíricos, observó que muchos estudiantes tenían dificultades para visualizar el sonido y el ritmo, por ende, desarrolló su método como respuesta a esta desconexión, enfatizando la importancia del movimiento corporal como medio para entender y expresar conceptos musicales, logrando que el aprendizaje sea más vivencial y multidisciplinario (Alméciga, 2024). Entonces, se comprende que este método es un medio para ayudar a los estudiantes a que no caigan en la desconexión consigo mismos y que puedan aprender de forma vivencial y dinámica mediante la música y danza.

Por otro lado, mediante la euritmia se busca que los estudiantes desarrollen su motricidad (fina y gruesa), percepción y sensibilidad musical, integrando el cuerpo en el proceso de aprendizaje musical (Cardozo & Moya, 2024). Es por ello, que la euritmia es un elemento importante en esta metodología, dado que fomenta la motricidad, percepción y sensibilidad musical de los estudiantes.

La improvisación tiene un rol importante en este método, dado que permite que los estudiantes puedan expresar sus ideas musicales de forma inmediata y creativa, ayudando a varios estudiantes a que puedan crear sus propias composiciones y comprender adecuadamente elementos musicales; permitiéndoles socializar e interactuar entre ellos y fortaleciendo la experiencia colectiva (Lago & González, 2012). El método Dalcroze se basa en la improvisación, permitiendo a los estudiantes expresar sus ideas y sentimientos mediante su cuerpo y les ayuda a socializar y entablar lazos de amistad.

- **Metodología Orff**

Creada por el alemán Carl Orff (1895-1982), quien se centró en la integración de tres elementos esenciales: palabra, música y movimiento, una propuesta diseñada para cuando los niños inicien en la educación musical de manera natural y lúdica, mediante el interés innato por el canto, danza e improvisación (Inca, 2023). Esta metodología se diseñó para iniciar los estudiantes en la educación musical y que esta se produzca de forma dinámica, natural y lúdica.

En esta metodología el cuerpo es considerado como fuente de sonido, por ende, se emplean gestos sonoros para explorar la participación activa y el desarrollo rítmico; adicionalmente, se emplea la palabra mediante rimas y recitados, con canciones que acompañan estos ritmos y movimientos, favoreciendo la improvisación y expresión creativa en que los instrumentos son herramientas esenciales para estimular la creatividad y participación colaborativa entre los estudiantes (Baggio, 2021). Se destaca entonces los elementos como instrumentos, cuerpo, canciones y palabra dentro de esta metodología, los cuales facilitan la enseñanza de la danza mediante estas herramientas.

La finalidad de este método se basa en desarrollar la motricidad, creatividad y participación activa de los estudiantes mediante actividades musicales sencillas, para fomentar la confianza y autoestima, así como, a la par, se estimulan las habilidades

sociales y cognitivas (Alméciga, 2024). Por ende, el objetivo principal de esta metodología es desarrollar la motricidad, creatividad y participación de los estudiantes, favoreciendo aspectos como la autoestima y confianza.

La metodología Orff se comprende como un método y estrategia pedagógica integral que fusiona diversas disciplinas, para enriquecer el aprendizaje musical y contribuir al desarrollo personal y social de los educandos (Inca, 2023). En conclusión, esta metodología ofrece un enfoque dinámico y flexible para la educación musical, centrado en el discente y su creatividad, así como fomentando la participación activa e improvisación, facilitando que los estudiantes sean creadores de su propio proceso de aprendizaje musical.

1.3.3. Características de los estudiantes de 12 a 13 años de edad

1.3.3.1. Características fisiológicas

Estas características se refieren a la transición de la biología infantil a la fisiología adolescente, el cual está dividido en tres jerarquías: la activación del sistema endocrino y la liberación de hormonas gonadotrópicas; la producción de espermatozoides y óvulos; y los cambios sexuales visibles. Todos estos cambios favorecen el conocimiento y comprensión del funcionamiento del cuerpo humano femenino y masculino, junto con las necesidades específicas de los adolescentes (Tanné, 2023). Se comprende así, que las características fisiológicas son esenciales en la adolescencia temprana, dado que facilitan la comprensión de la transición biológica de un infante a un adolescente.

Estos cambios se relacionan directamente con las dificultades observadas en la muestra seleccionada, como la baja coordinación motora en los estudiantes, ya que, en este periodo, el desarrollo acelerado del sistema nervioso y el crecimiento del músculo podría repercutir negativamente en el desarrollo de la coordinación motora (Ibáñez et al., 2023). Por ende, se comprende que el desarrollo acelerado del sistema nervioso y

crecimiento muscular, afectan negativamente, en cierta forma, a la motricidad de los adolescentes.

Otra dificultad encontrada en la muestra fue la potencia aeróbica de los estudiantes, lo que es típico en los adolescentes debido a una capacidad cardiovascular baja a causa de todos los cambios físicos por los que pasan (Rodrigues et al., 2023). Por ello, un ajuste inadecuado en los cambios cardiovasculares podría explicar los niveles bajos de potencia aeróbica característicos de la muestra.

Entonces, se entiende que, durante la adolescencia temprana, existen diversos cambios fisiológicos internos, que incluyen la transformación sexual hormonal y física, cambios en la capacidad cardiovascular, entre otros más; todos estos cambios podrían explicar las deficiencias encontradas en la muestra analizada.

1.3.3.2. Características psicológicas

La adolescencia inicial trae consigo una serie de cambios en la forma de pensar, lo que repercutirá positiva o negativamente en su vida futura, dependiendo de cómo sea manejado cuando suceda. Por ello, el adolescente temprano presenta un pensamiento formal, el cual terminará de desarrollarse en los últimos grados de la Educación Secundaria para que perdure por el resto de su vida. Algunas evidencias para saber si los estudiantes están en proceso formativo de este tipo de pensamiento, es la generación de casos hipotéticos dentro de proposiciones simples o complejas (Piaget, 2006). De esta forma, este tipo de pensamiento es indispensable para llevar una equilibrada vida universitaria sujeta a los conocimientos científicos, dado que el estudiante podrá colocarse en diferentes escenarios presentes o futuros donde los resultados dependerán de situaciones adversas o benéficas con relación a un contexto real, proponiendo soluciones significativas y prácticas en la vida cotidiana.

Por otro lado, durante estas edades, el adolescente tiende a creer que posee el conocimiento de todos los hechos que le rodean; por ello, muchas veces presentará rebeldía ante cualquier corrección impuesta. Esta característica explica que el adolescente sienta interés por temas filosóficos, en general, o temas religiosos, y muchas veces será extremista, dependiendo de la posición en que se encuentre (Aberastury y Knobel, 1988, como se citó en Santos, 2006). Con base en ello, los jóvenes experimentan un fuerte sentido de autoafirmación y pueden resistir a la autoridad, lo que se refleja en su disposición hacia nuevas actividades y formas de expresión. Este período de autodescubrimiento y búsqueda de identidad puede influir en cómo los estudiantes se relacionan con la danza folklórica, mostrando un entusiasmo particular por explorar y expresar sus nuevas identidades a través de esta manifestación cultural.

Según Bringas et al. (2009) se evidencia un intento de independización emocional ante los padres; es decir, en la mayoría de los casos, pasar el tiempo libre con su familia ya no será una preferencia. Los adolescentes iniciales elegirán disponer de su tiempo libre estando con sus amigos o solos. Por ello, es relevante considerar que durante la adolescencia temprana tienden a buscar una mayor independencia emocional de sus padres y prefieren pasar su tiempo libre con amigos o en solitario.

De acuerdo con Vásquez et al. (2019) en la etapa inicial de la adolescencia, el estado anímico depende de las situaciones por las que atraviesa, pasando de un arranque de ira a un estado de felicidad automática, dependiendo de las situaciones en que se encuentre. Esta misma característica es la causa de que los adolescentes no tomen decisiones con seguridad, puesto que todo depende de su humor en el momento. Se resalta que los estados de ánimo de los jóvenes son altamente fluctuantes y pueden cambiar rápidamente en respuesta a sus experiencias y circunstancias.

Entonces, se comprende que las características psicológicas de los adolescentes se enfocan en la variabilidad emocional, la cual puede afectar su capacidad para tomar decisiones seguras y consistentes. En este sentido, la danza folklórica puede jugar un papel estabilizador al ofrecer una actividad estructurada y positiva que promueve la expresión emocional y la autorregulación.

1.3.3.3. Características sociales

Según Aberastury y Knobel (1988, como se citó en Santos, 2006) la etapa del inicio de la adolescencia lleva consigo una serie de cambios en las preferencias sociales en las que el adolescente inicial prefiere permanecer. Es así como nacen las inquietudes hacia un sentido de pertenencia dentro de un grupo social que incita interés en el adolescente. De este modo, este no se sentirá solo dentro del proceso del cambio debido a que el motivo principal del sentido de arraigo dentro de un grupo es para evidenciar que sus amigos se encuentran experimentando cambios similares y, por ende, la frustración por este motivo permanece controlada o se retira.

Con base en lo indicado anteriormente, se destaca cómo los adolescentes en la etapa inicial buscan pertenecer a grupos sociales para manejar su transición y adaptarse a los cambios personales que experimentan. La danza folklórica puede servir como una herramienta eficaz para fomentar este sentido de comunidad, ya que, al participar en actividades grupales como la danza, los adolescentes pueden experimentar un sentido de unión y apoyo mutuo, lo que puede aliviar la frustración y el estrés asociado con sus cambios personales.

En algunos adolescentes tempranos, se observará una tendencia a alejarse de cualquier grupo social con una intensidad o frecuencia que dependerá del estado de salud mental en que se encuentre, el cual no solo ocurrirá al aislarse de amigos o compañeros de clase, sino también con familiares (González & Molero, 2022). Así, se enfatiza que

durante la adolescencia se experimenta el aislamiento social a un nivel significativo, ocasionando que se vean afectadas las relaciones intrapersonales con amigos y familiares; por ello, la danza folklórica sirve como método de intervención para disminuir el aislamiento y fomentar la interacción social y cooperación entre compañeros de clase.

En conclusión, la adolescencia temprana es un periodo de muchos cambios, ya sean físicos, psicológicos o sociales, que afectan a los estudiantes. Por tanto, esta etapa se caracteriza por transformaciones corporales sexuales que les generan incomodidad y frustración. El pensamiento formal genera que puedan adaptarse a contextos académicos desafiantes, lo que va de la mano con los cambios emocionales y sociales fluctuantes, afectando su bienestar emocional y comportamiento con los demás. Por ello, la danza emerge como un método valioso para abordar estos desafíos, brindando una forma de expresión cultural que sirva como medio para ayudar a los adolescentes a explorar y afirmar su identidad, manejar el estrés, brindar habilidades sociales y, sobre todo, fortalecer la autoestima.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

H_a: La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres.

H₀: La danza folklórica no tiene efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres.

1.4.2. Hipótesis específicas

H_{a1}: La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la subetapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

H₀₁: La danza folklórica no tiene efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la subetapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

H_{a2}: La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la etapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

H₀₂: La danza folklórica no tiene efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la etapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

H_{a3}: La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según el VO₂ máx de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

H₀₂: La danza folklórica no tiene efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según el VO₂ máx de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar el efecto de la danza folklórica en el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres.

1.5.2. Objetivos específicos

Analizar en qué medida la danza folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la subetapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

Demostrar el efecto de la danza folklórica en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la etapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

Comprobar el efecto de la danza folklórica en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según el VO₂ máx. de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

1.6. Limitaciones

- Limitación contextual

El estudio se realizó en una sola institución educativa del nivel secundario que no lleva el lenguaje artístico de danza en el curso de Arte y Cultura, lo que restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otras escuelas con características pedagógicas diferentes.

- Limitación muestral

La muestra estuvo compuesta únicamente por estudiantes de segundo grado de secundaria que se ofrecieron a participar en el programa de forma voluntaria después de su horario de clases, por lo tanto, los resultados no son necesariamente aplicables a otros grados y/o niveles, donde las capacidades pueden variar por la edad.

- Limitación bibliográfica

Al realizar la búsqueda de información sobre las variables, se detectó que existían pocas investigaciones actuales (dentro de los cinco años de antigüedad, 2021 - 2025) que se enfocaran a estudiar en profundidad a estos fenómenos en contextos escolares o con

adolescentes, sobre todo que se centren en la implementación de danzas o danzas folklóricas.

- Duración de la intervención

El tiempo destinado a la aplicación del proyecto fue limitado. Una intervención más prolongada podría generar efectos más significativos en el fortalecimiento de la potencia aeróbica.

- Variables externas no controladas

Factores como el ambiente familiar, al no seguir un estilo de vida saludable donde estén presentes actividades de índole aeróbico y la alimentación saludable pudieron influir en el rendimiento de los estudiantes, sin ser considerados dentro del control experimental del estudio.

- Recursos y condiciones técnicas

La aplicación del Test de Course Navette se aplicó sin dificultad alguna porque se realizó en la amplia cancha del colegio que medía más de 20 metros de largo y ancho, esta disponibilidad de terreno no limitó la efectividad de la estrategia.

- Formación del docente aplicador

La implementación de la estrategia dependió en parte de la preparación del docente en la aplicación del test de Course Navette. Diferencias en la experiencia o habilidades del docente pueden influir en la aplicación y los resultados de la estrategia.

- Medición de la potencia aeróbica

La evaluación de la potencia aeróbica se basó en un instrumento ya elaborado, cuya validez y confiabilidad podría requerir un proceso de adaptabilidad según edad para garantizar resultados más precisos.

II. Metodología

2.1. Enfoque y diseño de la investigación

La investigación fue de enfoque cuantitativo, ya que los estudios cuantitativos se caracterizan por poseer la problemática a modo de proposición interrogativa con un formato explícito y preciso (Hernández y Mendoza, 2018). Este enfoque permitió medir de manera precisa y objetiva los efectos de la intervención mediante la danza folklórica, ya que, a través de la recolección de datos numéricos, se pudo evaluar el impacto de la danza en la capacidad aeróbica de los estudiantes. Esto no solo facilitó la comparación de resultados antes y después de la implementación del programa, sino que también permitió establecer conclusiones generalizables y fundamentadas en evidencia, enriqueciendo la validez del estudio y su posible aplicación en otros contextos educativos.

Se debe considerar que el trabajo fue de tipo aplicado, el cual hace referencia a la combinación entre la teoría y la ejecución de estos conocimientos (Hernández y Mendoza, 2018). Esta investigación permitió llevar la teoría y conceptos de la educación física y la actividad aeróbica a la práctica mediante las danzas folklóricas; así, al enfocarse en el contexto real de la I.E. N° 2061 San Martín de Porres se pudo evaluar los hallazgos en tiempo real, brindando información concisa y relevante para los docentes y directivos de la institución. De esta forma, esto facilitará que la institución educativa identifique buenas prácticas y adapte una intervención con base en las necesidades de sus educandos, contribuyendo a mejorar su salud y rendimiento físico.

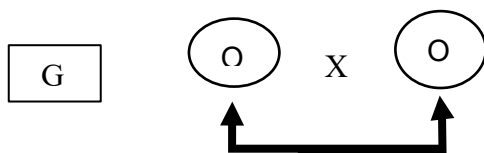
El nivel de la investigación fue explicativo, pues según Hernández-Sampieri y Mendoza (Hernández y Mendoza, 2018), estos estudios permiten detallar las cualidades del objeto de estudio en cuestión, además de medirlos y evaluarlos de forma integral; así como se orienta a encontrar las causas, explicando por qué sucede un fenómeno y bajo

qué condiciones se manifiesta. Por ello, se pudo documentar cómo se implementó el programa de danza y los cambios observados en el comportamiento y motivación hacia la actividad física de los estudiantes.

Por último, el diseño de la investigación es preexperimental, dado que el grupo control y el grupo experimental es un solo grupo de estudiantes; el cual está organizado en dos tipos, los cuales son el estudio, que consta con una única medición, y el de diseño pre y post prueba (Hernández y Mendoza, 2018). Este diseño permitió evaluar la efectividad de la intervención de una manera controlada y estructurada, facilitando la medición de la potencia aeróbica en los educandos antes y después de la implementación del programa de danza folklórica. De esta manera, este diseño permitió observar tendencias y hacer inferencias sobre el impacto positivo de la danza en la salud de los educandos, ofreciendo información valiosa para futuras investigaciones y prácticas educativas.

Figura 1

Diagrama del diseño del estudio



Donde:

G: Grupo.

O1: Prueba entrada.

X: Programa.

O2: Prueba salida.

2.2. Población y muestra

La población es el grupo total que posee características clasificables para precisar los lineamientos de la muestra; por ende, la población es aquella que presente razones no solo teóricas de estudio, sino de prácticas, por sus características de contenido, lugar y tiempo (Hernández y Mendoza, 2018).

Es así como, la población del estudio estuvo conformada por 102 estudiantes de segundo grado de secundaria de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres, ubicada en jirón Los Incas 485 en el distrito de Independencia, departamento de Lima (ver en tabla 1). Estos estudiantes presentaron las siguientes características: provenían de bajos recursos económicos, tenían una personalidad amigable y presentaban niveles bajos de potencia aeróbica, dado que no practicaban deportes ni realizaban ejercicios de forma regular, ni participaban en danzas.

Tabla 1

Población de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres de nivel secundaria

Grado	Cantidad de estudiantes
2° Grado	102
Total	102

Fuente: Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres.

La muestra estuvo conformada por los estudiantes del segundo año de Educación Secundaria de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres. Se trabajó con una muestra de 14 estudiantes (ver tabla 2). La muestra es la simbolización del subconjunto significativo o parte significativa del total de una población o universo que se encuentra en estudio dentro de una investigación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Tabla 2*Muestra seleccionada*

Nivel	Total	2° Grado	
		H	M
Secundaria	14	3	11

Fuente: Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres.

2.2.1. Criterios de inclusión y exclusión

- **Criterios de inclusión**

La presente investigación incluye en la muestra los siguientes criterios:

- Estudiantes matriculados en el segundo grado de secundaria.
- Estudiantes entre los 12 y 14 años.
- Estudiantes que realizaron la prueba de entrada y salida.
- Estudiantes que asisten con regularidad.
- Estudiantes con consentimiento informado de los padres.

- **Criterios de exclusión**

La presente investigación excluye de la muestra a la población según los siguientes criterios:

- Estudiantes no matriculados en el primer y segundo grado de secundaria.
- Estudiantes menores de 12 años y mayores de 14 años.
- Estudiantes que no vienen a clases.
- Estudiantes que no realizaron la prueba de entrada y salida.
- Estudiantes que no contaban con el consentimiento informado de los padres.

2.2.2. Selección de la muestra

La selección de la muestra fue mediante un muestreo no probabilístico por oportunidad. La muestra en mención es aquella en la que no se eligen las unidades por una probabilidad; en contraste, son seleccionadas por el cumplimiento de ciertas particularidades dentro del marco de estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Para esta investigación, los estudiantes se inscribieron y participaron de manera voluntaria en el taller, previa firma del consentimiento informado de los padres de familia.

2.3. Procedimiento

2.3.1. Instrumento

El trabajo de investigación tuvo como instrumento de evaluación al cuestionario, el cual consiste en una serie de preguntas diseñadas para obtener información específica de los encuestados (Arias y Covinos, 2021). Este método se basa en un registro informativo legítimo, ordenado y fidedigno de una serie de circunstancias y conductas observables, por medio de un grupo de variables y dimensiones (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Con base en ello, en esta investigación se empleó el test de Course-Navette conocido como test de Léger o test de 20 metros, el cual busca medir la capacidad aeróbica y la resistencia del corazón y los pulmones de los individuos. Durante la prueba, los participantes corren entre dos líneas que están a 20 metros de distancia, siguiendo un ritmo marcado por señales de sonido que se vuelven más rápidas con el tiempo. La prueba termina cuando el corredor no puede llegar a la línea antes de que suene la señal, lo que muestra su esfuerzo máximo. Los resultados se cuentan según cuántas veces logran completar la distancia, lo que ayuda a estimar su nivel de condición física.

Por otro lado, se diseñó una ficha sociodemográfica para recoger los datos personales de los estudiantes, el cual contenía el nombre, edad, género el consumo de oxígeno máximo y la calificación de la potencia aeróbica, estos últimos en base al test de Course-Navette (véase anexo 02).

Ficha técnica

Nombre: Test de Course-Navette

Autores originales: Léger y Lambert

Año: 1981

Descripción: La prueba busca medir la capacidad aeróbica y la resistencia del corazón y los pulmones de los individuos.

Intervalos: Si la puntuación es menor a 25, se considera un nivel bajo de potencia aeróbica. Mientras que, si la puntuación es igual o mayor a 25, la potencia aeróbica es aceptable (Ramírez et al., 2016).

2.3.2. Validez y confiabilidad

El Test de Course-Navette fue validado por diferentes investigadores en diversos contextos; por ello, García y Secchi (2014, como se citó en Flores, 2021) agruparon diversos estudios donde se mostraba que la fiabilidad variaba entre alta y muy alta con coeficientes que iban desde $r = 0,50$ a $r = 0,94$ (véase anexo 3). Asimismo, hubo estudios que realizaron un test-retest para medir la confiabilidad; estos siete estudios comprendían coeficientes mayores a $r = 0.73$ (véase anexo 3). De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el instrumento tendría una alta confiabilidad, por lo tanto, es aplicable.

Por otro lado, en Perú, Flores (2021) aplicó este instrumento al contexto peruano contando con una muestra de 80 participantes de ambos géneros, donde se obtuvo un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.903, indicando un nivel muy alto de fiabilidad.

2.3.3. Variables y operacionalización

Variable 1: Danzas folklóricas.

Variable 2: Potencia aeróbica.

Tabla 3

Operacionalización de las variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Danzas Folklóricas.	Nivel de esfuerzo percibido.	Experimentan un nivel moderado a alto de esfuerzo.	Lista de cotejo.
	Ritmo rápido y sostenido.	Demuestra variaciones en la intensidad de movimientos rápidos y sostenidos.	
	Movimiento total del cuerpo.	Demuestra movimientos amplios y rápidos tanto de pies como de brazos, y giros que involucren todo el cuerpo.	
		Baja < 25	
	VO2máx.	Alto \geq 25	
	Etapa.	Capacidad de mantener el ritmo.	
	Subetapa.	Cantidad de repeticiones que el alumno logra completar dentro de cada etapa.	

2.3.4. Estrategia de análisis de datos

El instrumento llamado Test de Course Navette fue utilizado porque es una prueba manejable para los docentes del Área de Arte y Cultura en cualquier condición educativa, ya que se debe tener en cuenta la diferencia educacional que existe según posibilidades económicas. El instrumento se aplicó el 2 de julio del 2024 a un total de 14 estudiantes de segundo de secundaria. Después de la prueba y de aplicar la fórmula de VO₂ máx, se conoció el estado máximo de su potencial aeróbico, las cuales fluctúan entre 38 y 46 el VO₂ máx, siendo estos resultados bajo-promedio en dicha cuestión. Después de la prueba de entrada, se realizaron 12 sesiones respectivas. El 22 de agosto se volvió a tomar el test, notándose significativamente la diferencia entre la prueba de entrada con un mínimo de 43 y un máximo de 64.

2.3.5. Aspectos éticos

- **Respecto del derecho de autor**

En este estudio se han respetado los derechos de autor mediante la adecuada atribución de ideas, frases y datos de otras fuentes. Todo contenido derivado de otros autores ha sido correctamente acreditado, usando el formato de citación según las normas APA 7^a edición. Esta práctica asegura la originalidad académica y valora la propiedad intelectual de cada autor citado.

- **Respecto al consentimiento informado y anonimato de los participantes**

Los participantes fueron informados acerca de la finalidad y los procedimientos de este estudio, consintiendo de manera voluntaria su colaboración. Se ha adoptado un enfoque de confidencialidad absoluta para proteger la privacidad de los involucrados, evitando el uso de imágenes o nombres personales en el contenido del trabajo, lo cual garantiza su anonimato y tratamiento respetuoso.

- **Respecto a las Normas APA (7ª edición)**

La estructura y las referencias de este trabajo están alineadas con las normas de citación y formato APA en su séptima edición, lo que contribuye a mantener la coherencia y claridad en la presentación del contenido y las fuentes.

III. Resultados

3.1. Resultados descriptivos

Influencia de la danza folklórica en el fortalecimiento de la potencia aeróbica

Tabla 4

Prueba de entrada y salida de la potencia aeróbica

N°	Sexo	Prueba de entrada			Prueba de salida			Diferencia
		Etapa	Sub etapa	VO2 máx	Etapa	Sub etapa	VO2 máx	VO2 máx
1	F	3	2	38.5316	8	7	51.6186	13.087
2	F	3	5	38.5316	8	7	51.6186	13.087
3	F	3	1	38.5316	7	4	49.0012	10.4696
4	F	3	7	38.5316	5	2	43.7664	5.2348
5	M	8	1	51.6186	13	2	64.7056	13.087
6	F	6	6	46.3838	11	8	59.4708	13.087
7	F	4	5	41.149	8	4	51.6186	10.4696
8	F	6	1	46.3838	12	2	62.0882	15.7044
9	F	4	1	41.149	7	1	49.0012	7.8522
10	F	6	4	46.3838	11	7	59.4708	13.087
11	F	3	2	40.3204	7	2	50.4828	10.1624
12	M	3	5	38.5316	9	2	54.236	15.7044
13	F	3	2	38.5316	5	1	43.7664	5.2348
14	M	3	1	38.5316	9	2	54.236	15.7044
Sumatoria		58	43	583.1096	120	51	745.0812	161.9716
Media		4.1	3.0	41.6507	8.6	3.6	53.2201	11.5694

Interpretación: En la tabla 4, se observa que los estudiantes del IV ciclo de Educación Básica Regular de la I.E. N° 2061 San Martín de Porres, fortalecieron su potencia aeróbica, dado que la prueba de entrada señaló una media de 41.65 y la prueba de salida una media de 53.22; por ende, se obtuvo un incremento de 11.56 puntos. Estos resultados demuestran que los estudiantes han incrementado y fortalecido su potencia aeróbica.

Influencia la danza folklórica en la potencia aeróbica según la subetapa

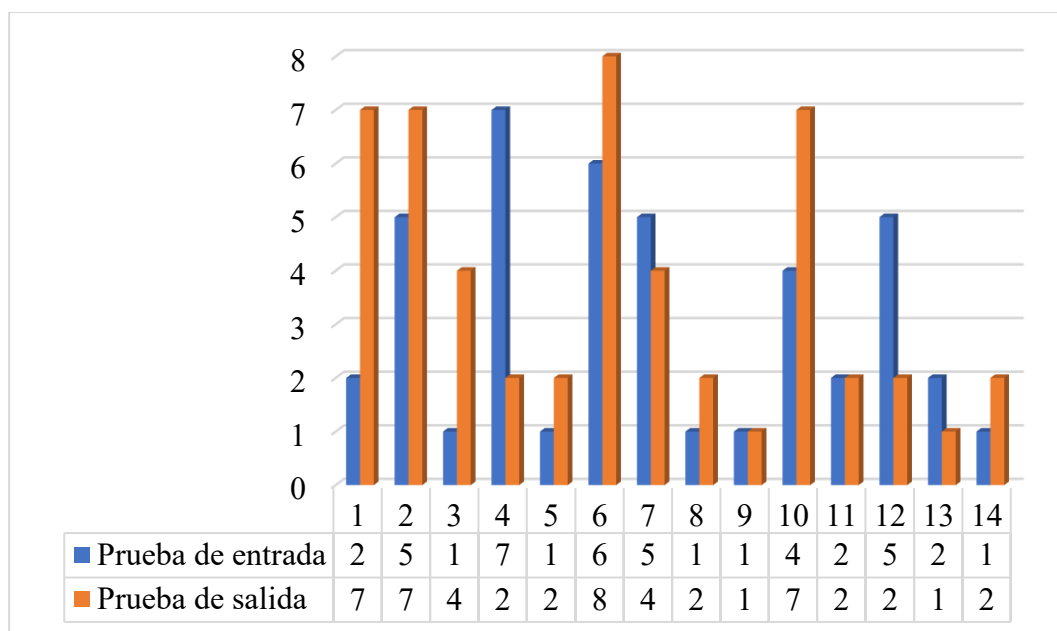
Tabla 5

Prueba de entrada y salida de la potencia aeróbica según la subetapa

N°	Prueba de entrada	Prueba de salida	Diferencia
1	2	7	5
2	5	7	2
3	1	4	3
4	7	2	5
5	1	2	1
6	6	8	2
7	5	4	1
8	1	2	1
9	1	1	0
10	4	7	3
11	2	2	0
12	5	2	3
13	2	1	1
14	1	2	1
Sumatoria	43	51	8.4
Media	3.0	3.6	0.6

Figura 2

Prueba de entrada y salida de la potencia aeróbica según la subetapa



Interpretación: En la tabla 5 y figura 2, se observa que los estudiantes del IV ciclo de Educación Básica Regular de la I.E. N° 2061 San Martín de Porres, fortalecieron su potencia aeróbica según la subetapa, dado que la prueba de entrada marcó una media de 3.0, y la prueba de salida una media de 3.6; por ende, se obtuvo un incremento de 0.6 puntos. Estos resultados demuestran que los estudiantes han incrementado y fortalecido su potencia aeróbica a base de la subetapa.

Influencia la danza folklórica en la potencia aeróbica según la etapa

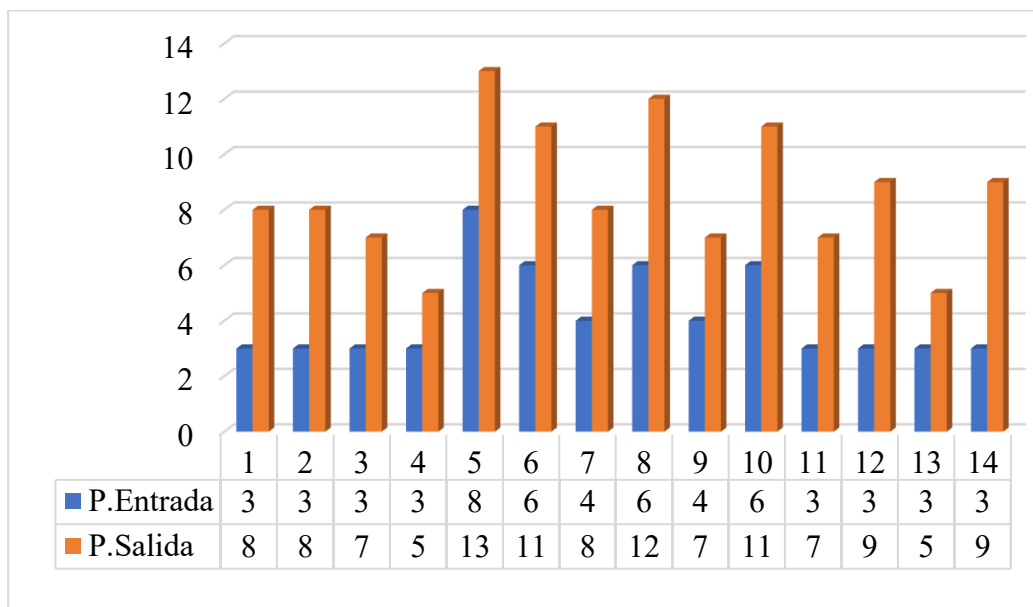
Tabla 6

Prueba de entrada y salida de la potencia aeróbica según la etapa

N°	Prueba de entrada	Prueba de salida	Diferencia
1	3	8	5
2	3	8	5
3	3	7	4
4	3	5	2
5	8	13	5
6	6	11	5
7	4	8	4
8	6	12	6
9	4	7	3
10	6	11	5
11	3	7	4
12	3	9	6
13	3	5	2
14	3	9	6
Sumatoria	58	120	62
Media	4.1	8.6	4.4

Figura 3

Prueba de entrada y salida de la potencia aeróbica según la etapa



Interpretación: En la tabla 5 y figura 2, se observa que los estudiantes del IV ciclo de Educación Básica Regular de la I.E. N° 2061 San Martín de Porres, fortalecieron su potencia aeróbica según la etapa, dado que la prueba de entrada marcó una media de 4.1, y la prueba de salida una media de 8.6; por ende, se obtuvo un incremento de 4.4 puntos. Estos resultados demuestran que los estudiantes han incrementado y fortalecido su potencia aeróbica a base de la etapa.

Influencia de la danza folklórica en la potencia aeróbica según VO2 máx

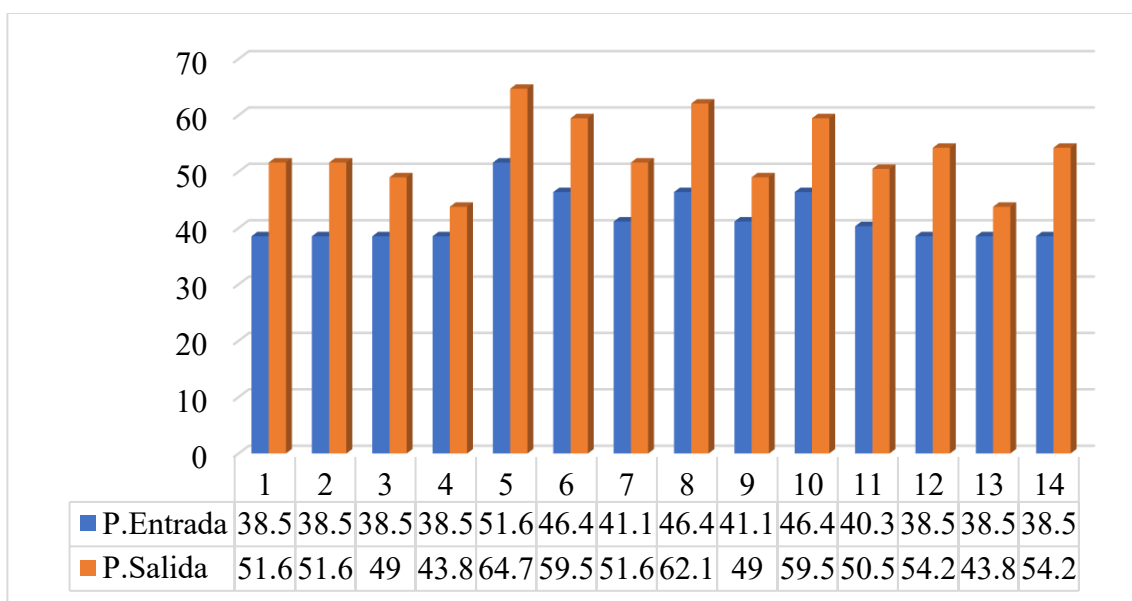
Tabla 7

Prueba de entrada y salida de la potencia aeróbica según VO2 máx

N°	Prueba de entrada	Prueba de salida	Diferencia
1	38.5316	51.6186	13.087
2	38.5316	51.6186	13.087
3	38.5316	49.0012	10.4696
4	38.5316	43.7664	5.2348
5	51.6186	64.7056	13.087
6	46.3838	59.4708	13.087
7	41.149	51.6186	10.4696
8	46.3838	62.0882	15.7044
9	41.149	49.0012	7.8522
10	46.3838	59.4708	13.087
11	40.3204	50.4828	10.1624
12	38.5316	54.236	15.7044
13	38.5316	43.7664	5.2348
14	38.5316	54.236	15.7044
Sumatoria	583.1096	745.0812	161.9716
Media	41.6507	53.2201	11.5694

Figura 4

Prueba de entrada y salida de la potencia aeróbica según VO2 máx



Interpretación: En la tabla 6 y figura 3, se observa que los estudiantes del IV ciclo de Educación Básica Regular de la I.E. N° 2061 San Martín de Porres, fortalecieron su potencia aeróbica según el VO₂ máx, dado que la prueba de entrada señaló una media de 41.65 y la prueba de salida una media de 53.22; por ende, se obtuvo un incremento de 11.56 puntos. Estos resultados demuestran que los estudiantes han incrementado y fortalecido su potencia aeróbica a base del VO₂ máx.

3.2. Prueba de normalidad

Antes de realizar la prueba estadística, es importante elegir el método adecuado según las características de nuestros datos. Para verificar si los datos siguen una distribución normal, se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk para menos de 50 participantes, dado que la muestra abarcó a 14 participantes. Si el valor p es mayor a 0.05, consideramos que los datos siguen una distribución normal, lo que permite usar pruebas paramétricas como la t de Student. Si el valor p es menor a 0.05, asumimos que los datos no siguen una distribución normal, por lo que se recurre a pruebas no paramétricas, como la de Wilcoxon.

Tabla 8

Prueba Shapiro-Wilk

Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	Sig.
Potencia aeróbica	,838	14	,016
Subetapa	,806	14	,006
Etapas	,727	14	,001
VO ₂ máx	,756	14	,001

Al analizar la variable potencia aeróbica y sus dimensiones: Subetapa, Etapas y VO₂ máx en una muestra de 14 individuos, se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk para

evaluar la normalidad de los datos; ya que, los resultados mostraron valores p menores a 0.05, lo que indica que ninguna de ellas sigue una distribución normal. Por ello, se optó por utilizar la prueba no paramétrica de Wilcoxon, para analizar estos datos recabados con el instrumento.

3.3. Resultados inferenciales

Para evaluar si la implementación de la danza folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica en estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres, se aplicó la prueba no paramétrica de Wilcoxon. Esta prueba permitió comparar las mediciones de potencia aeróbica antes y después de la intervención. Al obtener un valor de significancia (p) menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Contrastación de la hipótesis general:

H1: La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

H0: La danza folklórica no tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

- Regla de decisión: Si, p (significancia) < 0.05 , entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 9*Prueba de la hipótesis general (rango)*

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Post test – Pretest	Rangos positivos	14 ^b	7,50	105,00
	Empates	0 ^c		
	Total	14		

Nota. a. Post test < Pretest; b. Post test > Pretest; c. Post test = Pretest.

Tabla 10*Prueba de la hipótesis general (estadísticos de prueba)*

Estadísticos de prueba^a	
Post test – Pretest	
Z	-3,297 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,001

En la tabla 9 y 10, se observa que el nivel de significancia es 0.001, valor menor a 0.05; por lo que, se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alterna (H1). Esto sugiere que la danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres. Asimismo, los datos muestran que los 14 estudiantes presentaron una mejora significativa en su potencia aeróbica después de la intervención. Estos hallazgos respaldan la efectividad de la danza folklórica como estrategia para fortalecer la potencia

aeróbica en los estudiantes, evidenciando un impacto positivo en la mayoría de los participantes.

Contrastación de la hipótesis específica 1:

H1: La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la subetapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

H0: La danza folklórica no tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la subetapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

- Regla de decisión: Si, p (significancia) < 0.05 , entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 11

Prueba de la hipótesis específica 1 (rangos)

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test – Pretest	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	14 ^b	7,50	101,00
	Empates	0 ^c		
Total		14		

Nota. a. Post test $<$ Pretest; b. Post test $>$ Pretest; c. Post test = Pretest.

Tabla 12*Prueba de la hipótesis específica 1 (estadísticos de prueba)*

Estadísticos de prueba^a	
Post test – Pretest	
Z	-3,304 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,001

En las tablas 11 y 12, se observa que el nivel de significancia es 0.001, valor menor a 0.05; por lo que, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1). Esto sugiere que la danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la subetapa en estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres. Además, los datos muestran que los 14 estudiantes presentaron una mejora significativa en su potencia aeróbica después de la intervención. Estos hallazgos respaldan la efectividad de la danza folklórica como estrategia para fortalecer la potencia aeróbica según la subetapa en la mayoría de los estudiantes evaluados.

Contrastación de la hipótesis específica 2:

H1: La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la etapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

H0: La danza folklórica no tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la etapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

- Regla de decisión: Si, p (significancia) < 0.05 , entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 13*Prueba de la hipótesis específica 2 (rangos)*

Rangos				
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test – Pretest	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	14 ^b	8,50	104,00
	Empates	0 ^c		
	Total	14		

Nota. a. Post test < Pretest; b. Post test > Pretest; c. Post test = Pretest.

Tabla 14*Prueba de la hipótesis específica 2 (estadísticos de prueba)*

Estadísticos de prueba^a	
Post test – Pretest	
Z	-3,320 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,001

En las tablas 13 y 14, se observa que el nivel de significancia es 0.001, valor menor a 0.05; por lo que, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1). Esto sugiere que la danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la etapa en estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres. Adicionalmente, los datos muestran que 14 estudiantes presentaron una mejora significativa en su potencia aeróbica después de la intervención. Estos hallazgos respaldan la efectividad de la danza folklórica como

estrategia para fortalecer la potencia aeróbica según la etapa en la mayoría de los estudiantes evaluados.

Contrastación de la hipótesis específica 3:

H1: La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según el VO2 máx de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

H0: La danza folklórica no tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según el VO2 máx de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.

- Regla de decisión: Si, p (significancia) < 0.05 , entonces se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 15

Prueba de la hipótesis específica 3 (rangos)

		Rangos		
		N	Rango promedio	Suma de rangos
Post test – Pretest	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
	Rangos positivos	14 ^b	7,50	121,00
	Empates	0 ^c		
Total		14		

Nota. a. Post test $<$ Pretest; b. Post test $>$ Pretest; c. Post test = Pretest.

Tabla 16*Prueba de la hipótesis específica 3 (estadísticos de prueba)*

Estadísticos de prueba^a	
Post test – Pretest	
Z	-3,317 ^b
Sig. asin. (bilateral)	,001

En las tablas 15 y 16, se observa que el nivel de significancia es 0.001, valor menor a 0.05: por lo que, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_1). Esto sugiere que la danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según el VO2 máx en estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres. De esta manera, los datos muestran que 14 estudiantes presentaron una mejora significativa en su VO2 máx después de la intervención. Estos hallazgos respaldan la efectividad de la danza folklórica como estrategia para fortalecer la potencia aeróbica según el VO2 máx en la mayoría de los estudiantes evaluados.

IV. Discusión

En el objetivo general se encontró que la danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres, dado que se obtuvo un nivel de significancia de 0.001. En la prueba inicial se obtuvo una media de 41.65 y en la prueba de salida un 53.22, lo que evidencia que hubo un incremento de 11.56, indicando que, mediante la danza, la potencia aeróbica se fortaleció. Estos resultados son similares a los encontrados por Marín y Calambás (2020), quienes encontraron que las danzas latinoamericanas pueden mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes.

Asimismo, se asocia a los hallazgos de Fernández (2024), dado que evidenció que los circuitos fortalecen la potencia aeróbica de los estudiantes, dado que fomentan la resistencia aeróbica, lo que sugiere que cualquier forma de actividad física estructurada, sean ejercicios como en el estudio de Fernández o la danza folklórica, como en la presente investigación, pueden mejorar la resistencia aeróbica. En ese sentido, Flores (2021) coincide con el hallazgo al haber encontrado una relación significativa entre la potencia aeróbica y la fuerza física, sugiriendo que una mejora en la resistencia podría estar asociada al rendimiento físico general más alto.

Adicionalmente, se halló que la danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica, según la subetapa, en estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres, ya que se obtuvo un nivel de significancia de 0.001. En la prueba inicial una media de 3.0 y en la prueba de salida un 3.6, evidenciándose que hubo un incremento de 0.6, lo que significa que, mediante la danza, la potencia aeróbica, según la subetapa, se fortaleció. Estos hallazgos se asocian con el estudio de Vélez et al. (2022), quien evaluó la potencia aeróbica máxima y la resistencia aeróbica en deportistas mediante el Test de Course-Navette, encontrando que

la resistencia aeróbica aumenta mediante el entrenamiento y control de la preparación física de estos participantes.

Se halló también que la danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica, según la etapa, en estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres, ya que el nivel de significancia fue de 0.001. Se obtuvo en la prueba inicial una media de 4.1 y en la prueba de salida un 8.6, evidenciándose que hubo un incremento de 4.4, lo que significa que, mediante la danza, la potencia aeróbica, según la etapa, se fortaleció. Estos hallazgos se asocian con el estudio de Horna (2024), dado que se encontró que la resistencia aeróbica a través de ciertas técnicas (como la frecuencia de ciclo) se asocian directamente con la mejora de la resistencia aeróbica a pesar de ser débil. Por ende, tanto la danza como la natación permiten explicar el aumento en el VO₂ máx, ya que ambos deportes presentan movimientos rítmicos repetitivos.

Mientras que, el hallazgo discrepa de la investigación de Tirado (2022) debido a que el estado nutricional y la deshidratación impactan negativamente en la potencia aeróbica, siendo de relación inversa moderada y significativa. Este estudio muestra una diferencia en el efecto positivo que brinda la danza, ya que la capacidad aeróbica se limita por factores fisiológicos como el sobrepeso o deshidratación, por ende, no todas las intervenciones físicas, fútbol o danza, son efectivas si el contexto corporal de las personas no es favorable.

Por último, se obtuvo que la danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según el VO₂ máx en estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres, debido a que se obtuvo un nivel de significancia de 0.001. En la prueba inicial una media de 41.65 y en la prueba de salida

un 53.22, evidenciándose que hubo un incremento de 11.56, lo que significa que, mediante la danza, la potencia aeróbica según el VO2 máx se fortaleció. Estos resultados se asocian con el estudio de Cortina y Acuña (2024), quienes demostraron que existen diferencias significativas en el VO2 máx relacionadas con el género y edad de adolescentes escolares. Esta variabilidad en los resultados sugiere que la danza, al ser una actividad física que involucra movimiento y ritmo, puede ser adaptada para mejorar la resistencia aeróbica en diversas poblaciones educativas.

V. Conclusiones

Primera: El programa basado en la danza folklórica permitió el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres, dado que se obtuvo un nivel de significancia de 0.001.

Segunda: La práctica de la danza folklórica incide de manera significativa y positiva en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la subetapa de los estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres, evidenciado por un nivel de significancia de 0.001.

Tercera: Se concluye que la danza folklórica tiene un efecto positivo en la potencia aeróbica de acuerdo con la etapa de los estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres, con un nivel de significancia estadística de 0.001.

Cuarta: El análisis del VO₂ máx confirmó que la danza folklórica favorece positivamente el incremento de la potencia aeróbica en los estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres, respaldado por un nivel de significancia de 0.001.

VI. Recomendaciones

- Primera: Se recomienda a la UGEL / Ministerio de Educación / Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres, considerar la inclusión de la danza folklórica en el currículo de educación física de ya que esta práctica contribuye significativamente al desarrollo de la capacidad aeróbica de los estudiantes, al mismo tiempo que promueve el aprendizaje de tradiciones culturales mediante el movimiento y mejora su salud general.
- Segunda: A los docentes de danza explorar la diversificación de las rutinas e incrementar gradualmente la intensidad de las prácticas de danza folklórica para maximizar los beneficios en la potencia aeróbica mediante la inclusión de danzas que impliquen mayor exigencia cardiovascular y/o aumentando gradualmente la intensidad de las sesiones como cambios de velocidad, complejidad y duración de las danzas.
- Tercera: A los docentes que realicen danzas folklóricas que contribuyan al desarrollo en la subetapa trabajando con danzas como Santiago de Chocorvos y Wititi cuya intensidad sea graduable para evitar causar descompensaciones o fatiga excesiva.
- Cuarta: A los profesionales de educación que realicen danzas folklóricas para optimizar la etapa de sus estudiantes mediante la implementación de danzas folklóricas de alta demanda física aeróbica como Emplumados de Huanacauri y Danza Los Incas.
- Quinta: A la comunidad educativa que realicen danzas folklóricas para mejorar el VO2 máx., escogiendo danzas de índole aeróbico que oscilen entre moderadas, para las primeras sesiones, y altas, para las demás sesiones.

VII. Propuesta

Unidad de aprendizaje

Sesiones de aprendizaje

Propuesta Metodológica

I. Datos Generales:

- Unidad de gestión educativa : Ugel 02.
- Distrito/lugar : Independencia.
- Institución educativa : IE 2061 San Martín de Porres.
- Grado /sección : 2° grado de secundaria.
- Directora : Lina María Antaurco Espejo.
- Docente : Alhely Angelica Quispe Malpartida.
- Temporalización : 2 de Julio al 22 de agosto del 2024 (sesiones); 2 de julio (prueba de entrada) y 22 de agosto (prueba de salida).

II. Fundamentación

Si bien sabemos que la etapa de la adolescencia conlleva cambios físicos que necesitan ser aprovechados para enseñar a dicha población; asimismo, se sabe la importancia de los cursos de Educación Física y Educación Artística por separado, existe la posibilidad de fusionar y desarrollar un aspecto físico en el Área de Arte y Cultura; para ello, la sociedad académica actual necesita de profesores preparados para aprovechar el lenguaje danzario como medio para desarrollar cualidades físicas que ayudarán a los estudiantes a futuro. Por consiguiente, se elegirá a la potencia aeróbica para ser trabajada en las sesiones del Área de Arte y Cultura en los estudiantes de segundo grado de secundaria.

Para medir la potencia aeróbica podemos recurrir a un número limitado de instrumentos y/o test; sin embargo, para contextualizar este trabajo al ámbito meramente educativo, recurrimos al VO₂ máx., ya que es el indicador que se puede medir de una forma sencilla mediante el test de Course Navette, utilizado para medir la potencia aeróbica, siendo el VO₂ máx., la medida para conocer la máxima potencia aeróbica que los estudiantes de segundo grado de secundaria poseen.

Para lograr tal finalidad, se recurre, como medio, a las danzas folklóricas que cumplen los requisitos establecidos según los autores citados en el marco teórico para ser consideradas como danzas folklóricas para el entrenamiento aeróbico. La cantidad de danzas fueron elegidas por la autora de la presente investigación en base al tiempo y cantidad de las sesiones, utilizándose como estrategia didáctica más no todas como un fin, debido a que se elige solo una porque se trabaja para presentar un producto; sin embargo, están presentes como herramientas en todo el desarrollo de las sesiones por la misma finalidad de este trabajo.

III. Objetivos

Objetivo general

Elaborar y aplicar la propuesta metodológica.

Objetivos específicos

Diseñar las estrategias metodológicas.

Aplicar la estrategia metodológica de la propuesta.

IV. Metodología

La metodología empleada en la siguiente investigación es una fusión de la teoría del entrenamiento aeróbico junto con las teorías propias para enseñar danzas folklóricas. El entrenamiento aeróbico conlleva ejercicios que mantienen elevada la frecuencia cardiaca, incluyendo al lenguaje danzario, el contexto de la danza folklórica, esto se logra

mediante rutinas con movimientos rítmicos y continuos, especialmente las que incluyen movimientos repetitivos y de alta energía son particularmente efectivas para aumentar la capacidad aeróbica.

Por otro lado, se trabajó con las metodologías conocidas en el lenguaje danzario como lo es Orff; sin embargo, se le adecuó el lado físico para cumplir con el objetivo de esta investigación; es decir, mediante las sesiones creativas donde se lleva el patrón rítmico con la percusión corporal con una serie de movimientos de carácter aeróbico.

Unidad de aprendizaje

“Disfrutando de las danzas folklóricas fortalezco mi potencia aeróbica”

V. Datos informativos:

- Unidad de gestión educativa : Ugel 02.
- Distrito/lugar : Independencia.
- Institución educativa : IE 2061 San Martín de Porres.
- Grado /sección : 2° grado de secundaria.
- Directora : Lina María Antaurco Espejo.
- Docente : Alhely Angelica Quispe Malpartida.
- Temporalización : 2 de Julio al 22 de agosto del 2024.

VI. Justificación:

Aprender Arte y Cultura no solo enriquece y preserva la identidad cultural, sino que fortalece una serie de capacidades físicas cuando estas se vuelven más prácticas. El Área de Arte y Cultura siempre ha estado fortaleciendo varias capacidades que siempre han estado ligadas a habilidades físicas como lateralidad, psicomotricidad gruesa y fina, entre otras. Es en el lenguaje artístico danzario donde más se presenta una relación física y artística, usando al Arte como medio. Por ello, se presenta una serie de 12 sesiones que proponen una metodología en base a danzas folklóricas para mejorar la capacidad física (potencia aeróbica).

VII. Situación significativa:

Se ha percibido que en la institución educativa 2061 San Martín de Porres, no se está dictando Danza como lenguaje artístico, ya que exclusivamente presenta clases de música en el Área de Arte y Cultura; además, la institución sí presenta el Área de Educación Física; sin embargo, según los resultados de la prueba de entrada, los

estudiantes del VI ciclo contaban con una potencia aeróbica baja. Debido a esta problemática, se intentó que los estudiantes mejoren su potencia aeróbica mediante la implementación de un programa de entrenamiento de danzas folklóricas mediante la danza como lenguaje artístico; por tanto, se incluye en el proceso danzas folklóricas graduales de nivel de esfuerzo bajo, medio e intenso.

VIII. Propósitos de aprendizaje (Competencias, capacidades y desempeños)

Área	Competencia y capacidades	Desempeños precisado	Evidencia	Instrumento de evaluación
Arte y Cultura.	<p>Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.</p> <p>-Explora y experimenta los lenguajes artísticos.</p> <p>-Aplica procesos creativos.</p> <p>-Evalúa y comunica sus procesos y proyectos.</p>	<p>Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.</p> <p>Elabora y ejecuta un plan para desarrollar un proyecto artístico denominado “Disfrutando de las danzas folklóricas fortalezcó mi potencia aeróbica”.</p> <p>Registra de manera visual las danza folklóricas y comunica las decisiones que tomó en su proceso creativo en relación con su intención, y reflexionando sobre las cualidades estéticas de su proyecto.</p>	<p>El estudiante en equipos ejecuta los pasos de la danza folklórica de manera óptima la cual le permitirá fortalecer su potencia aeróbica.</p> <p>Las estudiantes en equipos a partir de la exploración de los pasos de las danzas folklóricas realizan un plan para hacer una coreografía.</p> <p>Registra a través de un video la ejecución de los pasos y creación de la coreografía de las danzas folklóricas comunicando el proceso de creación.</p>	Lista de cotejo.

Enfoque transversal	Acciones o actitudes observables
Enfoque intercultural.	Favorece la interacción entre diferentes manifestaciones culturales y artísticas para el intercambio de ideas y experiencias.

IX. Secuencia de sesiones de aprendizaje

<u>Sesión 1:</u> 02 de julio	<u>Sesión 2:</u> 04 de julio
En esta sesión, se aplica la prueba de entrada a todos los alumnos.	En esta sesión, nos familiarizaremos con los ritmos y pasos básicos de la danza folklórica Carnaval de Chocorvos.
<u>Sesión 3:</u> 09 de julio	<u>Sesión 4:</u> 11 de julio
En esta sesión, los alumnos proponen creativamente una coreográfica de la danza folklórica Carnaval de Chocorvos en base a su mensaje.	En esta sesión, los estudiantes reflexionan y evalúan las propuestas coreográficas de sus compañeros sobre la danza folklórica Carnaval de Chocorvos.
<u>Sesión 5:</u> 12 de julio	<u>Sesión 6:</u> 18 de julio
En esta sesión, nos familiarizaremos con los ritmos y pasos básicos de la danza folklórica Danza del Wititi.	En esta sesión, los alumnos proponen creativamente una coreográfica de la danza folklórica Danza del Wititi en base a su mensaje.
<u>Sesión 7:</u> 19 de julio	<u>Sesión 8:</u> 6 de agosto
En esta sesión, los estudiantes reflexionan y evalúan las propuestas coreográficas de sus compañeros sobre la danza folklórica Danza del Wititi.	En esta sesión, nos familiarizaremos con los ritmos y pasos básicos de la danza folklórica Emplumados de Huanacauri.
<u>Sesión 9:</u> 8 de agosto	<u>Sesión 10:</u> 9 de agosto
En esta sesión, los alumnos proponen creativamente una coreográfica de la danza folklórica Emplumados de Huanacauri en base a su mensaje.	En esta sesión, los estudiantes reflexionan y evalúan las propuestas coreográficas de sus compañeros sobre la danza folklórica Emplumados de Huanacauri.
<u>Sesión 11:</u> 13 de agosto	<u>Sesión 12:</u> 15 de agosto
En esta sesión, nos familiarizaremos con los ritmos y pasos básicos de la danza folklórica Danza Los Incas.	En esta sesión, los alumnos proponen creativamente una coreográfica de la danza folklórica Danza Los Incas en base a su mensaje.
<u>Sesión 13:</u> 20 de agosto	<u>Sesión 14:</u> 22 de agosto
En esta sesión, los estudiantes reflexionan y evalúan las propuestas coreográficas de sus compañeros sobre la danza folklórica Danza Los Incas.	En esta sesión, se aplica la prueba de salida a todos los alumnos.

X. EVALUACIÓN

EVALUACIÓN	Se realizará el Test de Course Navette de entrada antes de la aplicación del tratamiento. Post aplicación, se realizará el mismo cuestionario de la lista de chequeo.
-------------------	---

XI. RECURSOS Y MATERIALES

MATERIALES	RECURSOS	ESCENARIOS
Laptop, celular, USB, parlante, equipo de sonido.	Videos, vídeos de muestra de trabajo.	Sala de laboratorio Cancha del colegio.

XII. Bibliografía

Minedu 2016: Currículo Nacional de Educación Básica Regular – Primaria.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

TÍTULO DE LA SESIÓN: Aplicamos el test de Course Navette.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 02 de julio.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

Crea Proyectos desde los lenguajes artísticos

CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Explora y experimenta los lenguajes artísticos.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Los estudiantes ejecutan los pasos básicos de la danza folklórica Carnaval de Chocorvos de forma apropiada.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área. Las estudiantes observarán dos videos: www.youtube.com/watch?v=mEhJfNgKhlY (Influencia de la danza en la salud) y https://www.youtube.com/watch?v=0-VCfupwDLg (Las danzas folklóricas peruanas).</p> <p>Recuperación de saberes previos: Se realiza la siguiente pregunta a las estudiantes: ¿Qué beneficios de la danza en la salud han aprendido tras ver el vídeo? ¿Conocen algunas de las danzas observadas en el vídeo?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos alcanzar una máxima potencia aeróbica con las danzas folklóricas? ¿Basta con bailar una vez a la semana para lograr la máxima potencia aeróbica?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta primera sesión se medirá su potencia aeróbica inicial para tener información de su incremento al terminar las sesiones.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información: ¿Vamos a observar un vídeo del Test de Course Navette! Debemos identificar sus características: Se comparte links con información del vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=9Ndcuwm2ryQ (Test Course Navette).</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test mp4.
	<p>Aplicación de lo aprendido:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se realiza un calentamiento general del cuerpo. ● Los estudiantes se dividen en grupos de tres grupos: dos grupos de cinco y un grupo de cuatro. ● Se evalúa a los tres grupos. <p><u>La docente anota la etapa y subetapa de cada alumno(a).</u></p>	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cancha deportiva del colegio.

CIERRE	Extensión: El docente informa las etapas y subetapas en la que llegó la mayoría y se deja como tarea realizar un mapa mental de la danza que se enseñará la siguiente clase: Santiago de Chocorvos. Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?	5 min.	● Registro.
---------------	---	-----------	-------------

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

TÍTULO DE LA SESIÓN: Nos familiarizamos con los ritmos y pasos básicos de la danza folklórica Carnaval de Chocorvos.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 04 de julio.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Explora y experimenta los lenguajes artísticos.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Los estudiantes ejecutan los pasos básicos de la danza folklórica Carnaval de Chocorvos de forma apropiada.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área. Las estudiantes observarán un video: https://www.youtube.com/watch?v=OfA7HMnztMY (Danza Carnaval de Chocorvos).</p> <p>Recuperación de saberes previos: Se realiza la siguiente pregunta a las estudiantes: ¿Qué beneficios en nuestra salud obtendremos al ejecutar la danza Carnaval de Chocorvos?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos alcanzar una máxima potencia aeróbica con los pasos mostrados en el video?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta primera sesión nos familiarizaremos con los ritmos y pasos básicos de la danza folklórica Carnaval de Chocorvos.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información: ¡Vamos a empezar con el calentamiento corporal! Se reproduce el audio del Carnaval mientras se realizan estiramientos de la parte superior, central y baja del cuerpo. La profesora enseña los pasos básicos con la técnica de Martenot: marcación con trote y la secuencia que incluye vueltas, dos saltos y zapateo.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test mp4.
	<p>Aplicación de lo aprendido: Se establece el espacio como si se tomara el test de Course Navette con los conos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes se desplazan de cono a cono con los 4 pasos básicos de la danza. ● Los estudiantes se posicionan frente a la profesora. ● La profesora enseña los desplazamientos. ● Los alumnos ejecutan lo enseñado. ● Los estudiantes se agrupan en parejas frente a frente. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cancha deportiva del colegio. ●

	<ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes realizan los desplazamientos con las parejas. ● Los estudiantes se agrupan en 2 grupos de cinco estudiantes y 1 grupo de cuatro estudiantes. ● Los alumnos deben bailar juntos con los pasos básicos. ● <u>La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo.</u> 		
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea investigar sobre las figuras coreográficas en la danza Carnaval de Chocorvos.</p> <p>Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

TÍTULO DE LA SESIÓN: Proponemos creativamente una coreografía del Carnaval de Chocorvos.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 09 de julio.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Aplica procesos de creación.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	De acuerdo con los pasos enseñados anteriormente, los estudiantes proponen y ejecutan creativamente una coreografía de la danza folklórica Carnaval de Chocorvos.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área. Les leen la siguiente reseña sobre la danza:</p> <p>Recuperación de saberes previos: Se presentará el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=YKW8LAJwDC4 (Carnal de Chocorvos 2025).</p> <p>Se realiza la siguiente pregunta a los estudiantes: ¿Cuál crees que es el mensaje de la danza Carnaval de Chocorvos?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos alcanzar una máxima potencia aeróbica conectándonos con el mensaje de la danza?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta tercera sesión, se propondrá creativamente una coreografía de la danza folklórica Carnaval de Chocorvos en base a su mensaje.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información: Se leerá el siguiente texto: “La danza del departamento de Huancavelica, provincia de Huaytará, distrito de Santiago de Chocorvos, se baila en estos respectivos meses carnavalescos, entre febrero y marzo, coincidiendo con la época de lluvias y la primera cosecha. Es una época de máxima alegría, donde se manifiesta el carácter festivo del pueblo peruano. En esta celebración no hay espacio para la solemnidad, ya que la festividad, introducida por los españoles hace siglos y adaptada a nuestras costumbres, se distingue por ser una de las más coloridas y alegres (coqueta) del calendario festivo. En ella, los jóvenes en edad de casarse participan en comparsas, luciendo sus mejores trajes y entonando cánticos dedicados a la vida y al amor. Esta es considerada una fecha ideal para enamorarse y encontrar pareja; en caso contrario, se espera con entusiasmo el siguiente año para volver a bailar y cantar”.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test.

	<p>Se realiza la siguiente pregunta para verificar las hipótesis: De acuerdo con el texto, ¿Cuál es el verdadero mensaje de la danza en cuestión? ¡Vamos a empezar con el calentamiento corporal! Se reproduce el audio del Carnaval mientras se realizan estiramientos de la parte superior, central y baja del cuerpo. Los alumnos recuerdan los 3 pasos básicos: marcación con trote y la secuencia que incluye vueltas, dos saltos y zapateo.</p>		
	<p>Aplicación de lo aprendido: Se establece el espacio como si se tomara el test de Course Navette con los conos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes se desplazan de cono a cono con los 4 pasos básicos de la danza. ● Los estudiantes se posicionan frente a la profesora ● La profesora enseña las 3 figuras comunes dentro de la danza: Círculo, columnas y filas. ● Los estudiantes se agrupan en 2 grupos de cinco estudiantes y 1 grupo de cuatro estudiantes. ● Los alumnos deben realizar su propuesta coreográfica. <p><u>La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo.</u></p>	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cancha deportiva del colegio.
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea indagar sobre diferentes propuestas coreográficas sobre la danza en cuestión para poder reflexionar sobre el trabajo de sus compañeros la siguiente clase.</p> <p>Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 04

TÍTULO DE LA SESIÓN: Reflexionamos y evaluamos las propuestas coreográficas de nuestros compañeros.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 11 de julio.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Evalúa y socializa sus procesos y proyectos.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	De acuerdo con la creación de la sesión anterior, los estudiantes realizan la performance de sus propuestas.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES		
Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área.</p> <p>Recuperación de saberes previos: ¿Qué figuras coreográficas representan el mensaje de la danza que estamos realizando? Para ello, se presentarán dos videos: https://www.youtube.com/watch?v=YKW8LAJwDC4&t=1508s (Carnal de Chocorvos 2025) y https://www.youtube.com/watch?v=Un3ffC0m1A (Carnal de Chocorvos en Corea del Sur).</p> <p>Teniendo en cuenta que un vídeo se muestra la danza en el hecho folklórica y el segundo fue presentado para un público extranjero fuera de la zona natal de la danza ¿Cuál crees que es la diferencia de ambos vídeos?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos encontrar un balance entre el mensaje de la danza y sus figuras coreográficas?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta cuarta sesión, reflexionaremos y evaluaremos las propuestas coreográficas de sus compañeros sobre la danza folklórica Carnaval de Chocorvos.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos los estudiantes se posicionan en el patio para realizar el calentamiento. - La profesora enseña las siguientes figuras: círculo, media luna, dos columnas para que los alumnos lo ejecuten cuando la profesora lo indica. 	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test.
	<p>Aplicación de lo aprendido: Se establece el espacio como si se tomara el test de Course Navette con los conos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes se agrupan en sus respectivos grupos para practicar y/o mejorar su propuesta de acuerdo con el análisis de los vídeos vistos al iniciar la sesión. ● Los estudiantes demuestran sus propuestas. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cancha deportiva del colegio.

	<ul style="list-style-type: none"> • Cada grupo que no esté en escena brindará su crítica constructiva. <p><u>La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo.</u></p>		
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea realizar un mapa mental de la danza El Wititi enfatizando todo lo relacionado a su festividad (mensaje, pasos y figura coreográfica).</p> <p>Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 05

TÍTULO DE LA SESIÓN: Nos familiarizamos con los ritmos, 4 pasos básicos y 3 secuencias de la danza folklórica Danza el Wititi.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 12 de julio.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Explora y experimenta los lenguajes artísticos.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Los estudiantes ejecutan los pasos básicos de la danza folklórica Danza del Wititi de forma apropiada.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES		
Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área. Los estudiantes observarán un video: https://www.youtube.com/watch?v=LrhzQbvb6k0 (Danza del Wititi).</p> <p>Recuperación de saberes previos: Se realiza la siguiente pregunta a las estudiantes: ¿Qué beneficios en nuestra salud obtendremos al ejecutar la danza del Wititi?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos alcanzar una máxima potencia aeróbica con los pasos mostrados en el vídeo?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta primera sesión nos familiarizaremos con los ritmos, pasos básicos y secuencias de la danza folklórica Danza del Wititi.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información: ¡Vamos a empezar con el calentamiento corporal! Se reproduce el audio de la Danza del Wititi mientras se realizan estiramientos de la parte superior, central y baja del cuerpo. La profesora enseña los pasos básicos con la técnica de Martenot: marcación con trote, mayonesa, giros. A continuación, la profesora enseña 2 secuencias en parejas utilizando los pasos básicos.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test.
DESARROLLO	<p>Aplicación de lo aprendido: Se establece el espacio como si se tomara el test de Course Navette con los conos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes se desplazan en parejas de cono a cono con las 2 secuencias de la danza (todos en orden de columna). ● Los estudiantes se agrupan en parejas frente a frente. ● La maestra enseña una tercera secuencia de pareja. ● Los estudiantes realizan la nueva secuencia con las mismas parejas. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cancha deportiva del colegio.

	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos se posicionan frente a la profesora para danzar juntos con los pasos básicos y secuencias pero individualmente. <p><u>La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo.</u></p>		
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea investigar sobre las figuras coreográfica en la Danza del Wititi.</p> <p>Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 06

TÍTULO DE LA SESIÓN: Proponemos creativamente una coreografía de la Danza del Wititi.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 18 de julio.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Aplica procesos de creación.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	De acuerdo con los pasos enseñados anteriormente, los estudiantes proponen y ejecutan creativamente una coreografía de la danza folklórica Danza del Wititi.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES		
Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área. Les lee la siguiente reseña sobre la danza:</p> <p>Recuperación de saberes previos: Se realiza la siguiente pregunta a los estudiantes: ¿Cuál crees que es el mensaje de la Danza del Wititi? Para ello, se muestra el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=bmoXxj3BZRI (Danza Wititi: Patrimonio cultural de la Humanidad). Se realiza la siguiente pregunta para verificar las hipótesis:</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos alcanzar una máxima potencia aeróbica conectándonos con el mensaje de la danza?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta tercera sesión, se propondrá creativamente una coreografía de la danza folklórica Danza del Wititi en base a su mensaje.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información: ¡Vamos a empezar con el calentamiento corporal! Se reproduce el audio de la Danza del Wititi mientras se realizan estiramientos de la parte superior, central y baja del cuerpo. Los alumnos recuerdan los 4 pasos básicos: marcación con trote, vuelta y contra vuelta, mayonesa, y balanceo.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test.
	<p>Aplicación de lo aprendido: Se establece el espacio como si se tomara el test de Course Navette con los conos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes se desplazan de cono a cono con los 4 pasos básicos de la danza. ● Los estudiantes se posicionan frente a la profesora. ● La profesora enseña las 3 figuras comunes dentro de la danza y los ejecuta con todos los alumnos: cruz, 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cancha deportiva del colegio. ●

	<p>V, pirámide y círculo (géneros intercalados).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes se agrupan en 2 grupos de 2 parejas y 1 grupo de 3 parejas. • Los alumnos deben realizar su propuesta coreográfica. • Cada grupo socializa sus procesos coreográficos realizándolo en frente de otros grupos. <p><u>La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo.</u></p>		
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea indagar sobre diferentes propuestas coreográficas sobre la danza en cuestión para poder reflexionar sobre el trabajo de sus compañeros la siguiente clase, ya que La siguiente clase se realizará la presentación final de la propuesta.</p> <p>Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 07

TÍTULO DE LA SESIÓN: Reflexionamos y evaluamos las propuestas coreográficas de nuestros compañeros.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 19 de julio.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Evalúa y socializa sus procesos y proyectos.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	De acuerdo con la creación de la sesión anterior, los estudiantes realizan la performance de sus propuestas.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES		
Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área.</p> <p>Recuperación de saberes previos: ¿Qué figuras coreográficas representan el mensaje de la danza que estamos realizando? Para responder ello, se presentan dos videos: https://www.youtube.com/watch?v=Fyh-kbO0daA (Wititi en Cabanaconde) y https://www.youtube.com/watch?v=J_4Kch9XCAs (Wititi en Brisas del Titicaca). Teniendo en cuenta que un vídeo se muestra la danza en el hecho folklórica y el segundo fue presentado para un público extranjero fuera de la zona natal de la danza ¿Cuál crees que es la diferencia de ambos vídeos?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos encontrar un balance entre el mensaje de la danza y sus figuras coreográficas?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta cuarta sesión, reflexionaremos y evaluaremos las propuestas coreográficas de sus compañeros sobre la danza folklórica Danza del Wititi.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información: -Estando preparado la cancha como para realizar el test de Course Navette para que los estudiantes puedan realizar el calentamiento en parejas de cono a cono. - Todos los alumnos se posicionan frente a la profesora y realizarán las figuras que la maestra pide según lo que aprendieron la clase pasada y según en vídeo que observaron en el hecho folklórico.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test.
	<p>Aplicación de lo aprendido:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes se agrupan en sus respectivos grupos para practicar y/o mejorar su propuesta de acuerdo con el análisis de los vídeos vistos al iniciar la sesión. ● Los estudiantes demuestran sus propuestas. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cancha deportiva del colegio. ●

	<ul style="list-style-type: none"> • Cada grupo que no esté en escena brindará su crítica constructiva. <p><u>La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo.</u></p>		
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea realizar un mapa mental de la danza Emplumados de Huanacauri enfatizando todo lo relacionado a su festividad (mensaje, pasos y figura coreográfica).</p> <p>Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 08

TÍTULO DE LA SESIÓN: Nos familiarizamos con los ritmos, 4 pasos básicos y 3 secuencias de la danza folklórica Emplumados de Huanacauri.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 06 de agosto.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Explora y experimenta los lenguajes artísticos.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Los estudiantes ejecutan los pasos básicos de la danza folklórica Danza Emplumados de Huanacauri de forma apropiada.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES		
Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área. Los estudiantes observarán un video: https://www.youtube.com/watch?v=nzRRhFKs7mo (Danza Emplumados de Jocos).</p> <p>Recuperación de saberes previos: Se realiza la siguiente pregunta a las estudiantes: ¿Qué beneficios en nuestra salud obtendremos al ejecutar la danza Emplumados?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos alcanzar una máxima potencia aeróbica con los pasos mostrados en el vídeo?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta primera sesión nos familiarizaremos con los ritmos, pasos básicos y secuencias de la danza folklórica Emplumados de Jocos.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información: ¡Vamos a empezar con el calentamiento corporal! Se reproduce el audio de la Danza Emplumados mientras se realizan estiramientos de la parte superior, central y baja del cuerpo. La profesora enseña los pasos básicos con la técnica de Martenot: marcación con trote, acecho con pulso de piernas, giros con palos, y sentados con palos.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test.
	<p>Aplicación de lo aprendido: Se establece el espacio como si se tomara el test de Course Navette con los conos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes se desplazan de cono a cono ejecutando los pasos enseñados (todos en orden de columna) y cambiarán de paso cuando la profesora emita la orden del cambio de paso (por el número de los pasos). ● Los estudiantes se colocan en dos columnas mirándose frente a frente. ● La maestra indica a los estudiantes el desplazamiento que realizarán 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cancha deportiva del colegio.

	<p>cuando ella lo indique (cascada y cambio de pareja).</p> <p><u>La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo.</u></p>		
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea investigar sobre las figuras coreográfica en la Danza de los Emplumados de Huanacauri.</p> <p>Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 09

TÍTULO DE LA SESIÓN: Proponemos creativamente una coreografía de la Danza Emplumados de Huanacauri.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 8 de agosto.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Aplica procesos de creación.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	De acuerdo con los pasos enseñados anteriormente, los estudiantes proponen y ejecutan creativamente una coreografía de la danza folklórica Danza Emplumados de Huanacauri.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES		
Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área.</p> <p>Recuperación de saberes previos: Se realiza la siguiente pregunta a las estudiantes: ¿Cuál crees que es el mensaje de la Danza Emplumados de Huanacauri? Para ello, se presenta el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=U6MyX4IH6XU&t=355s (Emplumados de Huanacauri).</p> <p>Se realiza la siguiente pregunta para verificar las hipótesis:</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos alcanzar una máxima potencia aeróbica conectándonos con el mensaje de la danza?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta tercera sesión, se propondrá creativamente una coreografía de la danza folklórica Emplumados de Huanacauri en base a su mensaje.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información: ¡Vamos a empezar con el calentamiento corporal!</p> <p>Se reproduce el audio de la Danza Emplumados de Huanacauri mientras se realizan estiramientos de la parte superior, central y baja del cuerpo.</p> <p>Los alumnos recuerdan los 4 pasos básicos: marcación con trote, acecho con pulso de piernas, giros con palos, y sentados con palos.</p> <p>Aplicación de lo aprendido: Se establece el espacio como si se tomara el test de Course Navette con los conos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes se desplazan de cono a cono con los 4 pasos básicos de la danza. ● Los estudiantes se posicionan frente a la profesora. ● La profesora enseña las 3 figuras comunes dentro de la danza y los 	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test. ● Cancha deportiva del colegio.

	<p>ejecuta con todos los alumnos: aspa, columnas y filas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes se agrupan en 2 grupos de 2 parejas y 1 grupo de 3 parejas. • Los alumnos deben realizar su propuesta coreográfica. • Cada grupo socializa sus procesos coreográficos realizándolo en frente de otros grupos. <p><u>La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo.</u></p>		
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea indagar sobre diferentes propuestas coreográficas sobre la danza en cuestión para poder reflexionar sobre el trabajo de sus compañeros la siguiente clase, ya que La siguiente clase se realizará la presentación final de la propuesta.</p> <p>Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 10

TÍTULO DE LA SESIÓN: Reflexionamos y evaluamos las propuestas coreográficas de nuestros compañeros.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 9 de agosto

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Evalúa y socializa sus procesos y proyectos.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	De acuerdo con la creación de la sesión anterior, los estudiantes realizan la performance de sus propuestas de la Danza Emplumados de Huanacauri.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área.</p> <p>Recuperación de saberes previos: ¿Qué figuras coreográficas representan el mensaje de la danza que estamos realizando? Para ello, se muestra dos videos: https://www.youtube.com/watch?v=99IFzbQNREI (Emplumados de Jocos – 3ero secundaria) y https://www.youtube.com/watch?v=YOx-gcDwqCA (Emplumados de Jocos – 4to secundaria). Teniendo en cuenta que un vídeo se muestra la danza en dos diferentes grados de secundaria, ¿cuál crees que es la diferencia de ambos vídeos?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos encontrar un balance entre el mensaje de la danza y sus figuras coreográficas?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta cuarta sesión, reflexionaremos y evaluaremos las propuestas coreográficas de sus compañeros sobre la danza folklórica Danza Emplumados de Huanacauri.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estando preparado la cancha como para realizar el test de Course Navette para que los estudiantes puedan realizar el calentamiento en parejas de cono a cono. - Todos los alumnos se posicionan frente a la profesora y realizarán las figuras que la maestra pide según lo que aprendieron la clase pasada y según en vídeo que observaron en el hecho folklórico. 	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test.
	<p>Aplicación de lo aprendido:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes se agrupan en sus respectivos grupos para practicar y/o mejorar su propuesta de acuerdo con el análisis de los vídeos vistos al iniciar la sesión. ● Los estudiantes demuestran sus propuestas. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cancha deportiva del colegio.

	<ul style="list-style-type: none"> • Cada grupo que no esté en escena brindará su crítica constructiva. <p><u>La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo.</u></p>		
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea realizar un mapa mental de la Danza Los Incas, enfatizando todo lo relacionado a su festividad (mensaje, pasos y figura coreográfica).</p> <p>Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 11

TÍTULO DE LA SESIÓN: Nos familiarizamos con los ritmos y pasos básicos de la danza folklórica Danza Los Incas.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 13 de agosto.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Explora y experimenta los lenguajes artísticos.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Los estudiantes ejecutan los pasos básicos de la danza folklórica Los Incas de forma apropiada.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES		
Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área. Los estudiantes observarán un video: https://www.youtube.com/watch?v=XfrorkSUEfE (Danza Los Incas).</p> <p>Recuperación de saberes previos: Se realiza la siguiente pregunta a las estudiantes: ¿Qué beneficios en nuestra salud obtendremos al ejecutar la Danza Los Incas?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos alcanzar una máxima potencia aeróbica con los pasos mostrados en el vídeo?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta primera sesión nos familiarizaremos con los ritmos y pasos básicos de la danza folklórica Los Incas.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información: ¡Vamos a empezar con el calentamiento corporal! Se reproduce el audio de la Danza Los Incas mientras se realizan estiramientos de la parte superior, central y baja del cuerpo. La profesora enseña los pasos básicos con la técnica de Martenot: trote inicial, lanzada de huaraca, sacada de pierna con balanceo y zapateo.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test.
	<p>Aplicación de lo aprendido: Se establece el espacio como si se tomara el test de Course Navette con los conos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes se desplazan de cono a cono con los 4 pasos básicos de la danza. ● Los estudiantes se posicionan frente a la profesora. ● La profesora enseña los desplazamientos. ● Los alumnos ejecutan lo enseñado. ● Los estudiantes se agrupan en parejas frente a frente. ● Los estudiantes realizan los desplazamientos con las parejas. 	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cancha deportiva del colegio.

	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes se agrupan en 2 grupos de cinco estudiantes y 1 grupo de cuatro estudiantes. • Los alumnos deben danzar juntos con los pasos básicos. <p><u>La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo.</u></p>		
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea investigar sobre las figuras coreográfica en la Danza Los Incas.</p> <p>Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

TÍTULO DE LA SESIÓN: Proponemos creativamente una coreografía de la Danza Los Incas.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 15 de agosto.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Aplica procesos de creación.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	De acuerdo con los pasos enseñados anteriormente, los estudiantes proponen y ejecutan creativamente una coreografía de la danza folklórica Los Incas.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área. Les lee la siguiente reseña sobre la danza:</p> <p>Recuperación de saberes previos: Se realiza la siguiente pregunta a los estudiantes, en base al video mostrado: https://www.youtube.com/watch?v=5nYM2yYX4ew (Los Incas). ¿Cuál crees que es el mensaje de la danza Los Incas de acuerdo con este video?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos alcanzar una máxima potencia aeróbica conectándonos con el mensaje de la danza?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta doceava sesión, se propondrá creativamente una coreografía de la danza folklórica Los Incas en base a su mensaje.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información: Se leerá el texto a continuación: “Tras el sometimiento pacífico de los Wamachukos al Imperio Incaico, los incas impusieron sus leyes, costumbres y la adoración al dios Sol, aunque permitieron que conservaran sus propias tradiciones. Si bien se conoce poco sobre su organización política, se sabe que los incas dividieron a la población en “guarangas”. El inca Huayna Cápac incorporó mitimae y estableció dos parcialidades: Hananjaya (zona alta) y Hurinsuya (zona baja), división que aún se recuerda. Durante el dominio incaico, estas parcialidades se reunían para trabajos colectivos llamados “minkas” y para celebrar fiestas religiosas en honor al Sol, la Luna y la Pachamama. A estos eventos asistían autoridades del Cuzco y se realizaban rituales con coca, dirigidos por sacerdotes o brujos. Además, los incas introdujeron nuevas técnicas de tejido, enseñadas por mujeres enviadas desde el Cuzco, tradición que todavía perdura, aunque con menor interés”.</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Video de la aplicación del Test.

	<p>Se realiza la siguiente pregunta para verificar las hipótesis: De acuerdo con el texto, ¿cuál es el verdadero mensaje de la danza en cuestión? ¡Vamos a empezar con el calentamiento corporal! Se reproduce el audio de la Danza Los Incas mientras se realizan estiramientos de la parte superior, central y baja del cuerpo. Los alumnos recuerdan los 3 pasos básicos: trote inicial, lanzada de huaraca, sacada de pierna con balanceo y zapateo.</p>		
	<p>Aplicación de lo aprendido: Se establece el espacio como si se tomara el test de Course Navette con los conos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los estudiantes se desplazan de cono a cono con los 4 pasos básicos de la danza. ● Los estudiantes se posicionan frente a la profesora. ● La profesora enseña las 3 figuras comunes dentro de la danza: Círculo, columnas, media luna, y amaru. ● Los estudiantes se agrupan en 2 grupos de cinco estudiantes y 1 grupo de cuatro estudiantes. ● Los alumnos deben realizar su propuesta coreográfica. <p><u>La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo.</u></p>	40 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cancha deportiva del colegio. ●
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea indagar sobre diferentes propuestas coreográficas sobre la danza en cuestión para poder reflexionar sobre el trabajo de sus compañeros la siguiente clase. Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 13

TÍTULO DE LA SESIÓN: Reflexionamos y evaluamos las propuestas coreográficas de nuestros compañeros.	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 20 de agosto.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Evalúa y socializa sus procesos y proyectos.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	De acuerdo con la creación de la sesión anterior, los estudiantes realizan la performance de sus propuestas de la Danza Los Incas.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES		
Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área. Les lee la siguiente reseña sobre la danza:</p> <p>Recuperación de saberes previos: ¿Qué figuras coreográficas representan el mensaje de la danza que estamos realizando?</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hOEyxhNI4Gs (Incas de Huamachuco) y https://www.youtube.com/watch?v=8vqi7DPF3Gg (Incas de Huamachuco)</p> <p>Teniendo en cuenta que un vídeo se muestra la danza en el hecho folklórica y el segundo fue presentado para un público de otras regiones, fuera de la zona natal de la danza, ¿cuál crees que es la diferencia de ambos vídeos?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos encontrar un balance entre el mensaje de la danza y sus figuras coreográficas?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta cuarta sesión, reflexionaremos y evaluaremos las propuestas coreográficas de sus compañeros sobre la danza folklórica Danza Los Incas.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • USB con las diapositivas. • Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estando preparado la cancha como para realizar el test de Course Navette para que los estudiantes puedan realizar el calentamiento en parejas de cono a cono. - Todos los alumnos se posicionan frente a la profesora y realizarán las figuras que la maestra pide según lo que aprendieron la clase pasada y según en vídeo que observaron en el hecho folklórico. <p>Aplicación de lo aprendido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes se agrupan en sus respectivos grupos para practicar y/o mejorar su propuesta de acuerdo con el análisis de los vídeos vistos al iniciar la sesión. • Los estudiantes demuestran sus propuestas. 	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo de la aplicación del Test. • Cancha deportiva del colegio.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Cada grupo que no esté en escena brindará su crítica constructiva. ● La docente anota el progreso de sus estudiantes en su lista de cotejo. 		
CIERRE	<p>Extensión: La docente deja como tarea realizar un mapa mental de las danzas que se han realizado durante el programa.</p> <p>Retroalimentación y metacognición: Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí hoy? ¿Para qué me servirá lo aprendido?</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Registro.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 14

TÍTULO DE LA SESIÓN: Aplicamos el test de Course Navette como prueba de salida	
I. DATOS INFORMATIVOS:	
ÁREA CURRICULAR: Arte y Cultura.	
DOCENTES: Alhely Angelica Quispe Malpartida.	
GRADO: 2do secundaria.	FECHA: 22 de agosto.

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIAS DE LAS ÁREAS	CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.	Explora y experimenta los lenguajes artísticos.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Los estudiantes ejecutan apropiadamente el test demostrando una mejoría en su potencia aeróbica.	Lista de cotejo.

COMPETENCIAS TRANSVERSALES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Utiliza y combina elementos de la danza para explorar sus posibilidades expresivas y lograr intenciones específicas.	Lista de cotejo.
CAPACIDADES Define metas de aprendizaje.		
ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES O ACCIONES OBSERVABLES	
Enfoque de derechos.	La docente y los estudiantes ponen en común sus sugerencias e impresiones, comparando el nivel de percepción de dicha danza, participando activamente y siendo fundamental el respeto de las normas de convivencia.	

MOMENTOS	PROCESOS DE LOS MOMENTOS Y ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS	TIEMPO	RECURSOS Y MATERIALES
INICIO	<p>Motivación: El docente saluda cordialmente a los estudiantes y precisa las normas de convivencia acorde al área. Las estudiantes observarán dos videos: www.youtube.com/watch?v=mEhJfNgKhIY (Influencia de la danza en la salud) y https://www.youtube.com/watch?v=0-VCfupwDLg (Las danzas folklóricas peruanas).</p> <p>Recuperación de saberes previos: Se realiza la siguiente pregunta a las estudiantes: ¿Qué diferencias percibo en mi salud física al terminar el programa aeróbico?</p> <p>Conflicto Cognitivo: Frente a esta actividad, se conduce a la siguiente pregunta: ¿De qué manera podríamos continuar mejorando nuestro potencial aeróbico después de estas sesiones? ¿Basta con bailar una vez a la semana para lograr la máxima potencia aeróbica?</p> <p>Propósito de la sesión: Compartimos el propósito de la sesión: <i>En esta última sesión se medirá su potencia aeróbica final para observar su incremento tras el programa concluido.</i></p>	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● USB con las diapositivas. ● Tv/Proyector.
DESARROLLO	<p>Procesamiento de la información: ¿Vamos a observar un vídeo del Test de Course Navette! Debemos identificar sus características: Se comparte links con información del vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=9Ndcuwm2ryQ (Test Course Navette).</p> <p>Aplicación de lo aprendido:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se realiza un calentamiento general del cuerpo. ● Los estudiantes se dividen en grupos de tres grupos: dos grupos de cinco y un grupo de cuatro. ● Se evalúa a los tres grupos. <p><u>La docente anota la etapa y subetapa de cada alumno(a)</u></p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Vídeo de la aplicación del Test.
CIERRE	<p>Extensión: El docente informa las etapas y subetapas que obtuvieron antes y después del programa, recomienda cómo podrían continuar mejorar su potencial aeróbico en casa.</p> <p>Retroalimentación y metacognición:</p>	5 min.	<ul style="list-style-type: none"> ● Registro.

	Los estudiantes responden: ¿Qué aprendí en este programa de entrenamiento aeróbico folklórico? ¿Para qué me servirá lo aprendido?		
--	---	--	--

Referencias

- Acuña, Á., y Acuña, E. (2011). Bases teórico-metodológicas para el estudio semiológico y contextual de la danza folclórica. *Gazeta de Antropología*, 27 (2), 1-13. <https://doi.org/10.30827/Digibug.18522>
- Alméciga, J. (2024). *Recursos para la improvisación en la trompeta: una aproximación inspirada en las metodologías de educación musical de Dalcroze, Kodály, Willems, Orff y Hemsy de Gainza* [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional de Colombia]. <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/19899>
- Álvarez, M., Méndez, C., & Milena, A. (2022). La danza folclórica, una estrategia pedagógica para favorecer relaciones interpersonales en niños de Básica Primaria. *Revista Temario Científico*, 2(2), 9–24. <https://doi.org/10.47212/rtcAlinin.2.2.2>
- Amado, D. (2022). Danza y expresión corporal como materia científica en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. *Retos*, 45, 1174–1187. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8484564>
- Arias, J. y Covinos, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. Enfoques Consulting EIRL. <https://pedagogicomadrededios.edu.pe/libros/3.pdf>
- Astrand, P., y Rodahl, K. (1986). *Textbook of work physiology*. Human Kinetics. <https://acortar.link/XW7LGj>
- Baggio, R. (2021). *Guía metodológica para optimizar la práctica instrumental en primaria alta a través del método Orff aplicada a una comunidad de adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad del Valle de Guatemala]. <https://repositorio.uvg.edu.gt/handle/123456789/4728>
- Baltazar, V., Chanca, E., y Roque, P. (2023). Índice de Masa Corporal en el Rendimiento Deportivo en Estudiantes de la UNCP en Tiempos de Covid-19. *Ciencia Latina*

- Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9394–9409.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7635
- Barnstaple, R., y Spanglet, J. (2024). This time with feeling: recommendations for full-bodied reporting of research on dance. *Perspective Article*, 3.
<https://doi.org/10.3389/fcogn.2024.1385087>
- Bassett, D., y Howley, E. (2000). Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. *Medicine & Science and Sports & Exercise*, 32(1), 70–84. <https://doi.org/10.1097/00005768-200001000-00012>
- Bigand, F., Bianco, R., Abalde, S. y Novembre, G. (2024). The geometry of interpersonal synchrony in human dance. *Current Biology*, 34(13), 3011-3019.
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2024.05.055>
- Bringas, C., Rodríguez, F., y Herrero, F. (2009). Responsabilidad y comportamiento antisocial del adolescente como factores asociados al rendimiento escolar. *Acta Colombiana de Psicología*, 12(2), 69–76.
<http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v12n2/v12n2a07.pdf>
- Brooks, G. (1985). Anaerobic threshold: Review of the concept and directions for future research. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17(1), 22–34.
<https://doi.org/10.1249/00005768-198502000-00005>
- Buendia-Lozada, E., Romero, E., y Pérez, B. (2023). Inteligencia artificial para clasificar la frecuencia cardíaca en la cultura física. *Körperkultur Science*, 1(1), 12–17.
https://korperkulturscience.buap.mx/sites/default/files/Volumen_1_Numero_1/7.
- Bueno, O. (2014). *Teoría de la Danza*. Casa del Corregidor.
https://casadelcorregidor.pe/descarga/Bueno_Teoria de la Danza.pdf
- Caballero, M., Alavés-González, V., y Soler, L. (2020). Influencia de la orientación del espacio sobre el esfuerzo percibido en Educación Física: Juegos motores de

- cooperación-oposición. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 234–247. <https://doi.org/10.6018/reifop.399011>
- Capistrán-Gracia, R. (2018). Retomando el enfoque de Émile Jaques-Dalcroze en la formación del profesional de la música. *ESCENA. Revista de las artes*, 78(2), 37–55. <https://www.redalyc.org/journal/5611/561159400008/561159400008.pdf>
- Cardozo, A., y Moya, C. (2024). *Escucha activa y metodología Dalcroze en el aula* [Tesis de maestría, Universidad de los Andes]. <https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/151aed7b-17c1-46d8-a04f-b140858e3dec/content>
- Castro-Cisterna, S., Amoretti, E., Leyton, B., y Soto-Sánchez, J. (2021). Diferencias en el estado nutricional y potencia aeróbica máxima en adolescentes de acuerdo al nivel de vulnerabilidad. *Revista chilena de nutrición*, 48(6), 893–900. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000600893>
- Cobos, N., Quinde, P., Aldas, H., y Barreto, J. (2024). Variabilidad fisiológica en tres ritmos autóctonos de la danza folklórica ecuatoriana. *Podium*. 19(3). https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1643?utm_source=chatgpt.com
- Coloma, C. (2001). *¿Qué es el Folklore? según José María Arguedas*. Instituto Nacional de Cultura. <https://repositorio.cultura.gob.pe/handle/CULTURA/234>
- Contreras, M., Medina, Y., y Gómez, S. (2022). La respiración y la ventilación pulmonar antes y después del esfuerzo físico. *Revista Dilemas Contemporáneos*, 9(2), 1–20. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3152>
- Corona, A. (2020). El sentido de pertenencia, una estrategia de mejora en el proceso formativo en las artes. Estudio de caso en Danza en una universidad mexicana. *Páginas de Educación*, 13(2), 59–79. <https://doi.org/10.22235/pe.v13i2.2172>

- Cortina, M., y Acuña, G. (2024). Potencia aeróbica máxima en escolares de 13 y 14 años de la institución educativa técnico industrial de Sabanalarga, Atlántico, Colombia. *Educación Física, Recreación y Deportes*, 4(1), 124–139. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/364>
- Dallal, A. (2020). *Los elementos de la danza*. Universidad Nacional Autónoma de México, Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia. https://books.google.com.mx/books?id=vUjcDwAAQBAJ&dq=que+es+danza&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Falcón, K. (2021). *Escuela de danzas folclóricas en Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/659044>
- Fernández, J. (2024). *Fortalecimiento de la resistencia aeróbica a través del método de circuitos en los estudiantes de segundo grado “a” de educación secundaria de la I.E. IPSM N°16194 Nueva Urbanización de Bagua* [Tesis de licenciatura, Instituto de Educación Superior Pedagógico Público “César Abraham Vallejo Mendoza”]. <http://ww.jnc.in/handle/IESPPCAVM/52>
- Flores, C. (2021). *Resistencia aeróbica en relación al nivel fuerza física en la Liga de Baloncesto Spire Perú en el distrito de San Borja, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/10552>
- Flórez, J., Saavedra, Y., y Aguilar, A. (2021). Capacidad aeróbica: actividad física musicalizada, adulto mayor, promoción de la salud. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 39, 953–960. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8029310>
- Franklin, E. (2006). *Conditioning for Dance*. Paidotribo.

- https://www.academia.edu/30010526/Danza_Acondicionamiento_Fisico_Eric_Franklin
- Gauna, C. (2022). *Potencia Aeróbica Máxima y Consumo Máximo de Oxígeno en árbitros de Básquetbol de la provincia de Tucumán* [Tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. <https://repositorio.uai.edu.ar/items/100a6df3-b030-4858-8331-b6f7edae2515>
- González, A., y Molero, M. (2022). Diferencias de sexo en habilidades sociales y creatividad en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Fuentes*, 24(1), 116–126. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/222997>
- Guerrero, O. (2022). *Ukuku, sujeto intercultural entre la literatura oral quechua y el folklore peruano* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/07cc1f50-9e5a-46fc-a722-fd4701efd41c>
- Guilbert, E. (2022). *Centro profesional de danza folklórica* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/659408>
- Haas, J. (2018). *Dance Anatomy* (2da ed.). Human Kinetics. <https://acortar.link/sD6woh>
- Heise, G. y Martin, P. (1998). "Leg spring" characteristics and the aerobic demand of running. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(5), 750-754. <https://doi.org/10.1097/00005768-199805000-00017>
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. En *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

- Horna, V. (2024). *Resistencia aeróbica y su relación con las técnicas cíclicas en nadadores categoría infantil en Lima-Perú* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/149548>
- Ibáñez, E., Rodríguez, G., Garzón, J., Quintero, M., y Amaya, L. (2023). Evaluación antropométrica, de hábitos alimentarios y actividad física de adolescentes escolarizados en Bogotá, Colombia. *Research, Society and Development*, 12(4), 1–14. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i4.32955>
- Inca, M. (2023). *El método Orff en la enseñanza de la danza en los niños de educación inicial del nivel II, en la Escuela de Educación Básica 21 de Abril, ciudad de Riobamba* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11647>
- INEI. (2022). *Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2021*. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1839/
- Jiménez, D., Martínez, S., y Vizcaíno, J. (2020). El papel de la escuela en la promoción del patrimonio cultural. Un análisis a través del folklore. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 67–82. <https://doi.org/10.6018/reifop.384021>
- Kramer, V., Acevedo, M., Orellana, L., Chamorro, G., Corbalán, R., Bustamante, M., Marqués, F., Fernández, M., y Navarrete, C. (2009). Actividad física y potencia aeróbica: ¿Cómo influyen sobre los factores de riesgo cardiovascular clásicos y emergentes? *Revista Médica de Chile*, 137(6), 737–745. <https://www.redalyc.org/pdf/1771/177116647002.pdf>
- Lago, P., y González, J. (2012). El pensamiento del solfeo dalcroziano, mucho más que rítmica. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 27, 89–100.

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4202813>
- Larrinaga, B., Río, X., Coca, A., Rodríguez-Alonso, M., y Arbillaga-Etxarri, A. (2023). Diferencias antropométricas y potencia aeróbica máxima entre hombres y mujeres en el remo de traineras. *Archivos de Medicina del Deporte*, 40(5), 293–297. https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or3_beñat_larrinaga.pdf
- La Valle, L. (2024). Revisión Bibliográfica sobre las Pruebas de Evaluación de la Potencia Aeróbica en Pruebas de Campo. *Editorial Board*. <https://g-se.com/es/revision-bibliografica-sobre-las-pruebas-de-evaluacion-de-la-potencia-aerobica-en-pruebas-de-campo-244-sa-f57cfb2711d2bc>
- LeMond, G., y Hom, M. (2015). Gauging Fitness. En G. LeMond y M. Hom, *The Science of Fitness*, pp. 117-143. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801023-5.00010-7>
- Liébana, E., Monleón, C., Moratal, C., y Garcia-Ramos, A. (2021). Heart Rate Response and Subjective Rating of Perceived Exertion to a Simulated Latin DanceSport Competition in Experienced Latin Dancers. *Medical Problems of Performing Artists*, 36(1), 39-44. <https://doi.org/10.21091/mppa.2021.1006>
- López-Gil, J., Camargo, E., y Yuste, J. (2020). Capacidad aeróbica en escolares de Educación Primaria determinada mediante el test Course Navette: una revisión sistemática. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 217–232. <https://doi.org/10.6018/reifop.402151>
- López-Revelo, J., y Cuaspa-Burgos, H. (2018). Resistencia aeróbica en los futbolistas durante el periodo competitivo. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 2(3), 22-40. <https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog18.09020302>
- Lozada, K., Mocha, J., y Castro, W. (2020). Heart rate analysis: a study with college

- students who practice regular physical activity. *Higher Education, Science and Technology*, 4(1), 21–31. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i1.1..1161>
- Marín, Z., y Calambás, L. (2020). *Baile deportivo: Estrategia para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria de los jóvenes universitarios del corregimiento el pedregal municipio de Inzá-Cauca* [Tesis de licenciatura, Corporación Universitaria Autónoma del Cauca]. https://repositorio.uniautonomo.edu.co/bitstream/handle/123456789/509/1/DR-M068_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- McArdle, W., Katch, F., y Katch, V. (2010). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance* (7ma ed.). Lippincott Williams & Wilkins. <https://acortar.link/hLV6kC>
- McMahon, T., y Cheng, G. (1990). *Leg stiffness and running speed effects*. *Journal of Biomech*, 7(1), 65-78. <https://acortar.link/Y1ImEd>
- Montenegro-Goenaga, A., y Ruiz-Marín, A. (2020). Contribución de la danza folclórica en el autoconocimiento corporal. *Lúdica Pedagógica*, 1(32), 48–57. <https://revistas.upn.edu.co/index.php/LP/article/view/12181>
- Morales, A., Sánchez, I., y Mendoza, D. (2020). Estimación del consumo máximo de oxígeno en distintas disciplinas en jóvenes universitarios que habitan en altitud moderada. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 430, 59–68. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi430.921>
- Niño, O., Rodríguez, J., y Reyes, J. (2020). Efectos de un programa de ejercicio aeróbico submáximo sobre el rendimiento cardiorrespiratorio y la potencia anaeróbica. *Investigaciones Andina*, 22(40), 279-292. https://www.redalyc.org/journal/2390/239075120019/?utm_source=chatgpt.com
- OMS. (2024). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud.

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortega-González, D. (2022). Teoría de la Técnica de Danza Folklórica. *Logos Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 2*, 9(17), 22–23.
- Ozkan, A., y Kin-Isler, A. (2007). The reliability and validity of regulating exercise intensity by ratings of perceived exertion in step dance sessions. *Journal of Strength Conditioning Research*, 21(1), 296-300. <https://doi.org/10.1519/00124278-200702000-00052>
- Piaget, J. (2006). Pláticas sobre la teoría de la inteligencia. *CPU-e, Revista de Investigación Educativa*, 2. <https://cdigital.uv.mx/items/21be762e-f2ed-49c6-be54-9eb4c93558a4>
- Plowman, S., y Denise, D. (2007). *Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance*. Lippincott Williams & Wilkins. <https://acortar.link/1O0y7E>
- Powers, S., y Howley, E. (2018). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance* (10ma ed.). McGraw-Hill Education. <https://acortar.link/SdtKO8>
- Quinde, E. (2021). *Variabilidad de la intensidad y el gasto energético en los diferentes ritmos autóctonos de la danza folklórica nacional, en el grupo Yawarkanchik, Cuenca 2020* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/ad76fcf9-ddbf-47da-af44-4d21cf2e0871/full>
- Ramírez, R., Palacios, A., Prieto, D., Correa, J., Izquierdo, M., Alonso, A., & Lobelo, F. (2016). Normative reference values for the 20 m shuttle-run test in a population-based sample of school-aged youth in Bogota, Colombia: the FUPRECOL study. *American Journal of Human Biology*, 8(29). <https://doi.org/10.1002/ajhb.22902>
- Rannau-Garrido, J., y Contreras-Olivares, M. (2024). About the didactics of folk dances in Chilean schools: approaches from a service-learning experience. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 23(51), 32–50.

- <https://doi.org/10.21703/rexe.v23i51.2101>
- Reátegui, L., Urrutia, C., Cuenca, R., y Carrillo, S. (2017). *Los jóvenes de Lima: Encuesta sobre las desigualdades en la juventud de Lima Metropolitana y el Callao*.
<https://repositorio.iep.org.pe/server/api/core/bitstreams/c62e9ec0-a649-47c1-a2f3-5e73b478b538/content>
- Rico, J. (2024). *Potencia y resistencia aeróbica según las fases del ciclo menstrual: estudio del caso* [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica de Madrid].
<https://oa.upm.es/82226/>
- Rodrigues, E., Tavares, F., Pompeo, A., Osiecki, R., Casnova, F., y Carlos, A. (2023). The relationship between body composition, phase angle, and strength in youth athletes from Panama. *Motricidade*, 19(1), 84–92.
<https://doi.org/10.6063/motricidade.27834>
- Rosario, J. (2023). Valoración de la capacidad aeróbica de estudiantes de Educación Física a través del Test de Cooper. *Revista Educare*, 27(1), 111–128.
<https://doi.org/10.46498/reduipb.v27i1.1892>
- Rusillo, A., Suárez-Manzano, S., Solas-Martínez, J., y Ruiz-Ariza, A. (2023). Asociación de un bajo nivel de condición física con el exceso de peso en adolescentes. *Retos*, 47, 729–737. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8694374>
- Sagales-Gill, D., Cofré-Bolados, C., Beas-Jimenez, J., y De Moraes, G. (2021). Reducción del consumo máximo de oxígeno después de once semanas de desentrenamiento en futbolistas profesionales. *Journal of Sport and Health Research*, 13(1), 121–130.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/JSJR/article/view/91710>
- Sánchez, S. (2024). Características del VO₂Máx. Umbral de Lactato y Potencia Anaeróbica de una patinadora de carreras dos veces campeona mundial. *Ciencia*

- Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 4412–4439.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11659
- Santamaria, J., y Caicedo, C. (2023). *Determinación del umbral de lactato en el entrenamiento en futbolistas* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11377>
- Santos, M. (2006). Identidade, narrativa e desenvolvimento na adolescência: uma revisão crítica. *Psicologia em Estudo*, 11(2), 427–436. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722006000200022>
- Saunders, P., Pyne, D., Telford, R., y Hawley, J. (2004). Factors Affecting Running Economy in Trained Distance Runners. *Sports Medicine*, 34, 465–485. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434070-00005>
- Sawicki, G., Beck, O., Kang, I., y Young, A. (2020). The exoskeleton expansion: improving walking and running economy. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 17(25). <https://doi.org/10.1186/s12984-020-00663-9>
- Socarrás, R., Soto, K., y Granda, M. (2020). Incremento del Transporte de Oxígeno y Dopaje. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 3(1), 1–11. <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/375/391>
- Suarez, P. (2023). *La danza folklórica Negritos de Huayllay como recurso educativo para fortalecer la expresión corporal en estudiantes del nivel primaria* [Tesis de segunda especialidad, Escuela Nacional Superior de Folklore]. <https://repositorio.escuelafolklore.edu.pe/items/5bc96383-6d15-4a31-81cd-7ce45505ab6f>
- Tanné, C. (2023). Actividades físicas y deportivas de niños y adolescentes: de las creencias a las recomendaciones de salud. *EMC – Podología*, 25(2), 1–10. [https://doi.org/10.1016/S1762-827X\(23\)47628-6](https://doi.org/10.1016/S1762-827X(23)47628-6)

- Thomas, R., y Williams, M. (2003). *Science and Soccer*. Routledge.
<https://acortar.link/GKk6lh>
- Tirado, A. (2022). *Estado nutricional y nivel de hidratación, y su relación con la potencia aeróbica en futbolistas adolescentes, Lima-Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/1122b4ad-ac6f-4a7a-9a8a-b7c2d72e0318>
- Unesco. (1985). La UNESCO y la protección del folklore. *El Correo de la UNESCO: una ventana abierta sobre el mundo*, 38(4), 26–27.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000063528_spa
- Unesco. (2024). *Artes del espectáculo (como la música tradicional, la danza y el teatro)*. Unesco. <https://ich.unesco.org/es/artes-del-espectaculo-00054>
- Vásquez, Y., Macias-Moreira, P., González-Hernández, A., Pérez-Cardoso, C., y Carrillo-Farnés, O. (2019). Determinantes de la salud en adolescentes de la comunidad Cerro Guayabal, Ecuador. *Revista Cubana de Salud Pública*, 45(2).
<https://www.scielosp.org/article/rcsp/2019.v45n2/e1451/es/>
- Vélez, J., Santos, E., y Delgado, J. (2022). Niveles de potencia aeróbica máxima en futbolistas femeninas categorías sub-16. *OLIMPIA*, 19(2), 183–198.
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/download/3357/7561?inline=1>
- Vergara, N., Fuentes, A., Gonzales, H., Cadagan, C., Morales, S., Poblete, C., y Poblete, C. (2021). Efecto de la danza en la mejora de la autoestima y el autoconcepto en niños, niñas y adolescentes: Una revisión. *Retos*, 40, 385–392.
<https://repositorio.udla.cl/xmlui/handle/udla/823>
- Vila, J., Oliveira, P., Ferreira, M., Ferreira, E., Pereira, L., Menezes, C., Rodrigues, F., Dos, F., Santos, J., Carvalho, E., y Oliveira, F. (2024). Capacidad Aeróbica y Anaeróbica en Estudiantes Varones Según Edad y Etapa Puberal. *Revista de*

- Educación Física*, (164). <https://g-se.com/es/capacidad-aerobica-y-anaerobica-en-estudiantes-varones-segun-edad-y-etapa-puberal-2413-sa-d5b324f1f88053>
- Wasserman, K. y Mcilroy, (1964). M. *Detecting the threshold of anaerobic metabolism in cardiac patients during exercise. The American Journal of Cardiology*, 14, 844-852. [https://doi.org/10.1016/0002-9149\(64\)90012-](https://doi.org/10.1016/0002-9149(64)90012-)

Apéndice

Apéndice 01.- Matriz de consistencia

Pregunta de investigación	Objetivos	Hipótesis	Variables	Población y muestra	Metodología
<p>Pregunta general:</p> <p>¿En qué medida la danza folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres?</p> <p>Preguntas Específicas:</p> <p>¿En qué medida la danza folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la subetapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres?</p> <p>¿En qué medida la danza folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la etapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres?</p> <p>¿En qué medida la danza folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según el VO2 máx de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar el efecto de la danza folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa N° 2061 San Martín de Porres.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>Analizar en qué medida la danza folklórica influye en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la subetapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.</p> <p>Demostrar el efecto de la danza folklórica en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la etapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.</p> <p>Comprobar el efecto de la danza folklórica en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según el VO2 máx. de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>H_{a1}: La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la subetapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.</p> <p>H_{a2}: La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según la etapa de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.</p> <p>H_{a3}: La danza folklórica tiene un efecto positivo en el fortalecimiento de la potencia aeróbica según el VO2 máx de los estudiantes del sexto ciclo de la Institución Educativa 2061 San Martín de Porres.</p>	<p>Variable Dependiente:</p> <p>Potencia aeróbica.</p> <p>Dimensiones:</p> <p>Subetapa.</p> <p>Etapa.</p> <p>VO2 máx.</p> <p>Variable Independiente:</p> <p>Danza folklórica.</p> <p>Dimensiones</p> <p>Nivel de esfuerzo percibido.</p> <p>Ritmo rápido y sostenido.</p> <p>Movimiento total del cuerpo.</p>	<p>Población:</p> <p>102 estudiantes de la I.E. 2061 San Martín de Porres.</p> <p>Muestra:</p> <p>14 estudiantes del sexto ciclo de la I.E. 2061 San Martín de Porres.</p>	<p>Enfoque de Investigación:</p> <p>Cuantitativo.</p> <p>Tipo:</p> <p>Aplicado.</p> <p>Diseño de Investigación:</p> <p>Preexperimental.</p> <p>Instrumento:</p> <p>Test de Course Navette.</p>

Apéndice 02.- Instrumento de recolección de datos

Evaluación de la potencia aeróbica

Test COURSE NAVETTE de 20 metros con etapas de 1 minuto (20m-SRT)

Etapa (min)	Velocidad (km/h)	Metros acumulados (1 largo = 20 metros)														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	8.5	20	40	60	80	100	120	140								
2	9	160	180	200	220	240	260	280	300							
3	9.5	320	340	360	380	400	420	440	460							
4	10	480	500	520	540	560	580	600	620							
5	10.5	640	660	680	700	720	740	760	780	800						
6	11	820	840	860	880	900	920	940	960	980						
7	11.5	1000	1020	1040	1060	1080	1100	1120	1140	1160	1180					
8	12	1200	1220	1240	1260	1280	1300	1320	1340	1360	1380					
9	12.5	1400	1420	1440	1460	1480	1500	1520	1540	1560	1580					
10	13	1600	1620	1640	1660	1680	1700	1720	1740	1760	1780	1800				
11	13.5	1820	1840	1860	1880	1900	1920	1940	1960	1980	2000	2020				
12	14	2040	2060	2080	2100	2120	2140	2160	2180	2200	2220	2240	2260			
13	14.5	2280	2300	2320	2340	2360	2380	2400	2420	2440	2460	2480	2500			
14	15	2520	2540	2560	2580	2600	2620	2640	2660	2680	2700	2720	2740	2760		
15	15.5	2780	2800	2820	2840	2860	2880	2900	2920	2940	2960	2980	3000	3020		
16	16	3040	3060	3080	3100	3120	3140	3160	3180	3200	3220	3240	3260	3280		
17	16.5	3300	3320	3340	3360	3380	3400	3420	3440	3460	3480	3500	3520	3540	3560	
18	17	3580	3600	3620	3640	3660	3680	3700	3720	3740	3760	3780	3800	3820	3840	
19	17.5	3860	3880	3900	3920	3940	3960	3980	4000	4020	4040	4060	4080	4100	4120	4140
20	18	4160	4180	4200	4220	4240	4260	4280	4300	4320	4340	4360	4380	4400	4420	4440

Ficha sociodemográfica

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	SEXO	ETAPA	SUBETAPA	CONSUMO DE OXÍGENO MÁXIMO (VO2 MÁX.) ML/KG/MIN
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Apéndice 03.- Matriz de datos cuantitativos

N°	Sexo	Prueba de Entrada			Prueba de Salida		
		Etapa	Subetapa	VO2 máx	Etapa	Sub etapa	VO2 máx
1	F	3	2	38.5316	8	7	51.6186
2	F	3	5	38.5316	8	7	51.6186
3	F	3	1	38.5316	7	4	49.0012
4	F	3	7	38.5316	5	2	43.7664
5	M	8	1	51.6186	13	2	64.7056
6	F	6	6	46.3838	11	8	59.4708
7	F	4	5	41.149	8	4	51.6186
8	F	6	1	46.3838	12	2	62.0882
9	F	4	1	41.149	7	1	49.0012
10	F	6	4	46.3838	11	7	59.4708
11	F	3	2	40.3204	7	2	50.4828
12	M	3	5	38.5316	9	2	54.236
13	F	3	2	38.5316	5	1	43.7664
14	M	3	1	38.5316	9	2	54.236

SPSS_ALHELY.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Etapa_PE	Subetapa_P E	Vomáx_PE	Etapa_PS	Subetapa_P S	Vomáx_PS	TOTAL_PE	TOTAL_PS
1	3	7	39	8	2	52	49	62
2	3	7	39	8	5	52	49	65
3	3	4	39	7	1	49	46	57
4	3	2	39	5	7	44	44	56
5	8	2	52	13	1	65	62	79
6	6	8	46	11	6	59	60	76
7	4	4	41	8	5	52	49	65
8	6	2	46	12	1	62	54	75
9	4	1	41	7	1	49	46	57
10	6	7	46	11	4	59	59	74
11	3	2	40	7	2	50	45	59
12	3	2	39	9	5	54	44	68
13	3	1	39	5	2	44	43	51
14	3	2	39	9	1	54	44	64
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

Vista de datos Vista de variables

SPSS_ALHELY.sav [ConjuntoDatos0] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	Etapa_PE	Númerico	8	0	Etapa PE	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
2	Subetapa_PE	Númerico	8	0	Sub etapa PE	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
3	Vomáx_PE	Númerico	8	0	Vomáx PE	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
4	Etapa_PS	Númerico	8	0	Etapa PS	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
5	Subetapa_PS	Númerico	8	0	Sub etapa PS	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
6	Vomáx_PS	Númerico	8	0	Vomáx PS	Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
7	TOTAL_PE	Númerico	8	0		Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
8	TOTAL_PS	Númerico	8	0		Ninguna	Ninguna	10	Derecha	Escala	Entrada
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											

Vista de datos Vista de variables

Apéndice 04.- Método de consistencia

Tabla 1 Trabajos de investigación que fueron utilizados para validar el 20m-SRT en diferentes edades y poblaciones

Autor/año	n	Edades	Sexo	Población	VO ₂ mix laboratorio	VO ₂ mix estimado	r
<i>Trabajos de Investigación de Léger et al.</i>							
Leger et al., 1982 ²¹	5932	24,8 ± 5,527,3 ± 9,2	H M	Recreativos	51,6 ± 7,839,3 ± 8,3	—	0,84
Leger et al., 1988 ²³	188	8 a 19	Ambos	Recreativos	—	—	0,71
Leger et al., 1988 ²³	3839	-35 ^a +35 ^b	Ambos	Recreativos	—	—	0,90
Leger et al., 1989 ²⁴	77	31,0 ± 8,131,0 ± 6,9	H M	Recreativos	49,4 ± 10,1	48,8 ± 9,3	0,90
<i>Trabajos posteriores a la validación del 20m-SRT</i>							
van Mechelen et al., 1986 ²⁸	41	12 a 14	H	Alumnos	53,2 ± 5	—	0,68
van Mechelen et al., 1986 ²⁸	41	12 a 14	M	Alumnos	44,1 ± 4	—	0,69
Paltzcka et al., 1987 ²⁷	9	35,4 ± 5	H	Entrenados	59,0 ± 9	—	0,93
Ramsbottom et al., 1989 ³⁰	38	19 a 36	M	Entrenados	47,4 ± 6	—	0,89
Ramsbottom et al., 1989 ³⁰	36	19 a 36	H	Entrenados	58,5 ± 7	—	0,82
Mahoney C. 1992 ³¹	53	12	H	Alumnos	43,8 ± 4	47,4 ± 17	0,83
Mahoney C. 1992 ³¹	50	12	M	Alumnos	38,5 ± 4	31,3 ± 12	0,76
Berthoin et al., 1992 ³²	17	22,6 ± 5	H	Educ. Fca	56,8 ± 7	51,1 ± 5	0,86
Ahmaidí S. 1992 ³³	11	23,1 ± 1	H	Educ. Fca	53,7 ± 1	—	0,83
Barnet et al., 1993 ³⁵	55	12 a 17	Ambos	Alumnos	49,5 ± 6,8	—	0,82
Grant et al., 1995 ³⁸	22	22,1 ± 2	H	Recreativos	60,1 ± 8	56,6 ± 2	0,86
St Clair Gibson et al., 1998 ⁴⁰	10	22 ± 2	H	Squash	63,4 ± 4	60,4 ± 1	0,61
St Clair Gibson et al., 1998 ⁴⁰	10	22 ± 3	H	Corredores	69,6 ± 6	62,2 ± 4	0,71
Stickland et al., 2003 ⁴¹	60	25,3 ± 5	H	Recreativos	54,9 ± 8	50,7 ± 9	0,87
Stickland et al., 2003 ⁴¹	62	25,1 ± 5	M	Recreativos	47,4 ± 6	45,1 ± 6	0,81
Flouris et al., 2004 ⁴²	40	21,6 ± 1	H	Recreativos	47,2 ± 6	55,3 ± 4	0,50
Matsuzaka et al., 2004 ⁴³	155	18 a 23	Ambos	Recreativos	49,5 ± 5,4	—	0,94
Matsuzaka et al., 2004 ⁴³	132	8 a 18	Ambos	Alumnos	50,3 ± 5,6	—	0,89
Aziz et al., 2005 ¹²	20	17,7 ± 0	H	Futbolistas	57,8 ± 4	59,1 ± 4	0,86
Mahar et al., 2006 ³⁹	135	12 a 14	Ambos	Escolares	44,4 ± 8,4	—	0,66
Metsios et al., 2006 ⁴⁴	40	21,5 ± 2	H	Recreativos	47,6 ± 5	51,2 ± 4	0,67
Metsios et al., 2008 ⁴⁵	74	21,6 ± 2	H	Recreativos	48,1 ± 2	52,3 ± 2	0,63
Rutz et al., 2008 ⁴⁶	193	16,1 ± 1	H M	Alumnos	53,9 ± 6	47,0 ± 536,3 ± 2	0,90
Chaterjee et al., 2010 ⁵⁰	40	22,04 ± 1,1	M	Estudiantes	32,8 ± 2,9	32,5 ± 3,3	0,94
Mahar et al., 2011 ⁵¹	244	10 a 16	Ambos	Alumnos	44,5 ± 9,3	44,5 ± 6,9	0,73

Alumnos: alumnos escolares; Educ. Fca: estudiantes de la carrera de educación física; H: hombres; M: mujeres; r: coeficiente de correlación de Pearson entre el VO₂mix medido y el 20m-SRT; Recreativos: sujetos que realizan actividad física de forma regular y deportistas recreacionales.

^a Sujetos menores de 35 años de edad.
^b Sujetos mayores de 35 años de edad.

Tomado de García y Secchi (2014)

Tabla 2 Fiabilidad (test-retest) del *course navette* de 20 metros

Autor/año	n	Sexo	Edad	R
Leger et al., 1988 ²³	139	Ambos	6-16	0,89
Leger et al., 1988 ²³	81	Ambos	20-45	0,95
Mahoney C. 1992 ³¹	12	Hom	12	0,73
Mahoney C. 1992 ³¹	8	Muj	12	0,88
Liu et al., 1992 ³⁴	12	Hom	12-15	0,91
Liu et al., 1992 ³⁴	8	Muj	12-15	0,87
Aziz et al., 2005 ¹²	12	Hom	27,2 ± 3,7	0,97

Hom: hombres; Muj: mujeres; r: coeficiente de correlación de Pearson.

Tomado de García y Secchi (2014)

Resumen de Procesamiento de Casos

		N	%
Casos	Válido	80	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	80	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,903	2

Tomado de Flores (2021)

Apéndice 05.- Formato de consentimiento informado

Consentimiento Informado



Escuela Nacional Superior Del Folklore José María Arguedas

Consentimiento Informado

Institución Educativa : IE 2061 San Martín de Porres

Investigador : Alhely Angelica Quispe Malpartida

Título de la tesis : La danza folklórica para fortalecer la potencia aeróbica en estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular

Señor padre/madre de familia y/o apoderado:

Me es grato saludarlo, y mediante este documento informarle que su menor hijo (a) ha sido seleccionado para participar en el plan de investigación titulado "La danza folklórica para fortalecer la potencia aeróbica en estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular" el cual tiene como objetivo fortalecer en el menor la potencia aeróbica mediante la danza folklórica y aplicar el instrumento de investigación, este estudio se realizará en la Institución Educativa.

El presente estudio forma parte del desarrollo de la aplicación de la tesis "**La danza folklórica para fortalecer la potencia aeróbica en estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular**" el cual contribuirá con el fortalecimiento de las habilidades de los estudiantes.

En el presente estudio se preserva el derecho de confiabilidad y anonimato, sin embargo, durante el proceso de desarrollo se irá registrando fotos a las actuaciones de los estudiantes como evidencia del proceso realizado el cual sólo será utilizado para esta investigación.

Habiendo leído la información:

Yo, [REDACTED] con DNI [REDACTED]

y domicilio en [REDACTED], doy mi consentimiento y autorización para que mi menor hijo (a) participe en el presente trabajo de investigación.

[REDACTED]
Nombre y apellidos:

DNI: [REDACTED]

Si por fuerza mayor el estudiante no puede participar en el presente estudio, avisar al docente.

Apéndice 06.- Constancia de autorización para la aplicación de instrumento y constancia de aplicación

 <p>PERÚ Ministerio de Educación</p>	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 2061 "SAN MARTIN DE PORRES" "VERDAD, SABIDURÍA Y TRABAJO"</p>	
<p>"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACION DE NUESTRA INDEPENDENCIA Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"</p>		
<h3>CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE TESIS</h3>		
<p>QUIEN SUSCRIBE, DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 2061 "SAN MARTIN DE PORRES" DE LA UGEL 02 RIMAC, POR MEDIO DE LA PRESENTE:</p>		
<h3>HACE CONSTAR</h3>		
<p>Se le otorga la constancia a la señorita Alhely Angelica Quispe Malpartida por haber aplicado la tesis titulada La Danza Folclórica para fortalecer la potencia aeróbica en estudiantes de VI CICLO de Educación Básica Regular.</p>		
<p>Independencia, 12 de setiembre del 2024.</p>		
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="text-align: left;">  <p style="font-size: 0.8em; margin-top: 5px;"> M^{ca} Lina María Antuano Espejo DIRECTORA I.E. 2061 "S.M.P." </p> </div> </div>		
<p> https://iesanmartin2061.blogspot.com https://www.facebook.com/IE-2061-San-Martin-de-Porres-274591313159174/ </p>		<p>Jirón Los Incas 485 Independencia, Lima 41, Perú</p>



mejor
educación
mejores
peñuanas

"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas
de Junín y Ayacucho"

Lima, 15 de octubre de 2024

CARTA 00118-2024-ENSFJMA/DG-SG

Dir.
LINA ANTAURCO ESPEJO.
I.E. N° 2061 SAN MARTÍN DE PORRES - INDEPENDENCIA

Referencia: CARTA DE PRESENTACIÓN

De nuestra consideración:

Me dirijo a usted para saludarlo cordialmente y, en representación de la Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas, institución pública de educación superior, única en su género, facultada para otorgar en nombre de la Nación el grado de bachiller y los títulos de licenciado respectivos, equivalentes a los otorgados por las universidades del país, conforme lo dispone la Tercera Disposición Complementaria Final de la Ley N° 30220, Ley Universitaria.

La presente tiene como finalidad presentar al señor **Alhely Angelica Quispe Malpartida**, con DNI 70196447, estudiante de la carrera de Educación Artística, mención en Danza, quien se encuentra desarrollando su tesis denominada: "**La danza folklórica para fortalecer la potencia aeróbica en estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular**" la cual ha sido aprobado mediante Decreto Directoral N° 061-2024/DA-ENSFJMA.

Por lo que agradeceré, brindarle las facilidades para la presentación del trabajo de tesis.

Sin otro en particular y agradeciéndoles su gentil concurrencia, quedamos de Ud.

Atentamente,

Escuela Nacional Superior de Folklore
José María Arguedas

"At 3. Hilda Elizabeth Mirante Varjas"
Secretaría General

(GENERICA-DDQ)



EXPEDIENTE: MPT2024-EXT-0041590

Esto es una copia auténtica imprimible de un documento electrónico archivado del Ministerio de Educación, aplicando lo dispuesto por el Art. 25 de D.S. 070-2013-PCM y la Tercera Disposición Complementaria Final del D.S. 026-2016-PCM. Su autenticidad e integridad pueden ser contrastadas a través de la siguiente dirección web:

https://eslnad.minedu.gob.pe/slnad_ensfVDD_ConsultaDocumento.aspx
Ingresando la siguiente clave: 31D1AC

www.ensfjolima.edu.pe

Jr. Torres Paz N° 2170
Santa Beatriz, Cercado de Lima
T(511) 486-0358

EL PERÚ PRIMERO

Apéndice 07.- Copia del decreto directoral de aprobación del plan de tesis



“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”

DECRETO DIRECTORAL N° 0108-2023/DA-ENSFJMA

Lima, 15 de noviembre del 2023

VISTO:

La solicitud de aprobación del plan de tesis, presentada de conformidad con la normativa vigente,

CONSIDERANDO:

Que, la estudiante Alhely Angelica Quispe Malpartida de la Carrera de Educación Artística, especialidad Folklore, mención Danza;

Que, la citada estudiante ha presentado el Plan de Tesis denominado: “El carnaval Tipaki-Tipaki para fortalecer la resistencia física en estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular” para su revisión;

Que, la docente: Lic. Juan Rodríguez Hinojosa ha revisado el plan presentado, opinando que cumple con los lineamientos planteados en la formulación del proyecto de tesis, debiendo aprobarse e inscribirse en el Registro de Planes de Tesis; y

De conformidad con la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior, Decreto Supremo N° 004-2010-ED; y Ley N°30220, Ley Universitaria;

SE RESUELVE:

Artículo 1°.- APROBAR el plan de tesis denominado: “El carnaval Tipaki-Tipaki para fortalecer la resistencia física en estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular” presentado por la estudiante Alhely Angelica Quispe Malpartida.

Artículo 2°.- NOTIFICAR el presente Decreto Directoral a la estudiante Alhely Angelica Quispe Malpartida.

Regístrese y Comuníquese,

Escuela Nacional Superior de Folklore
José María Arguedas

.....
MG. HILDAURA DIAZ CONDOR
Directora Académica



*"Decenio de la Igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas
de Junín y Ayacucho"*

DECRETO DIRECTORAL N° 061-2024/DA-ENSFJMA

Lima, 11 de julio de 2024

Visto, el Expediente N° 38639 de fecha 09 de julio de 2024, que solicita el cambio de título de plan de tesis;

CONSIDERANDO:

Que, mediante DECRETO DIRECTORAL N° 0108-2023/DA-ENSFJMA de fecha 15 de noviembre de 2023, se aprueba el plan de tesis denominado: "El carnaval Tipaki-Tipaki para fortalecer la resistencia física en estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular";

Que, con Expediente N° 38639, la estudiante Alhely Angelica Quispe Malpartida, de la Carrera de Educación Artística, mención Danza, solicita el cambio del título de su plan de tesis a: "La danza folklórica para fortalecer la potencia aeróbica en estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular";

Que, mediante Informe N° 20-2024-TAF-ENSFJMA de fecha 04 de julio de 2024, la docente asesora Mg. Tania Anaya Figueroa, solicita el cambio del título del plan de tesis, debiendo decir: "La danza folklórica para fortalecer la potencia aeróbica en estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular";

Que, la Dirección Académica es el órgano de línea encargado de planificar, organizar, desarrollar, monitorear y evaluar las actividades y servicios pedagógicos que realiza la Institución para la formación profesional y capacitación de sus estudiantes, egresados y público en general, conforme lo señalado en el Art. 12° del Reglamento General aprobado con Decreto Supremo N°054-2002-ED;

De conformidad con la Ley N°30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior, Decreto Supremo N.° 004-2010-ED; y Ley N°30220, Ley Universitaria

SE DECRETA:

Artículo 1°.- MODIFICAR el DECRETO DIRECTORAL N° 0108-2023/DA-ENSFJMA, respecto al cambio del título del plan de tesis, presentado por la estudiante Alhely Angelica Quispe Malpartida.

DICE:

"El carnaval Tipaki-Tipaki para fortalecer la resistencia física en estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular".

DEBE DECIR:

"La danza folklórica para fortalecer la potencia aeróbica en estudiantes del VI ciclo de Educación Básica Regular".

Regístrese y Comuníquese.

**ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE
JOSE MARIA ARGUEDAS**

.....
**LIC. IDELINDO MAMANI CHAMBI
DIRECTOR ACADEMICO**