

**ESCUELA NACIONAL SUPERIOR DE FOLKLORE
JOSÉ MARÍA ARGUEDAS**

Programa de Complementación Académica



Importancia de la marinera norteña en la coordinación motriz

**Trabajo de Investigación para optar el grado de Bachiller en
Educación Arte y Cultura**

Presentado por:

Luisa Teresa del Rosario Gutiérrez Felipa

Asesor:

Mg. Misael Marcelino Poma Huamán

Lima, 2020

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
DESARROLLO	7
1. Coordinación motriz	7
1.1 Concepto	7
1.2 Motricidad	9
1.2.1 Motricidad fina	10
1.2.2 Motricidad gruesa	12
1.2.2.1 Dominio corporal dinámico	13
1.2.2.2 Dominio corporal estático	14
1.3 Equilibrio	15
1.3.1 Equilibrio dinámico	18
1.3.2 Equilibrio estático	17
1.4 Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices	18
1.4.1 Capacidades perceptivo-motrices	18
1.4.2 Capacidades físico-motrices	21
1.4.3 Capacidades socio-motrices	22
2. Marinera norteña	23
2.1 Origen y evolución	23
2.2 Corrientes sobre el origen de la marinera	27
2.2.1 Peruanista	27
2.2.2 Hispanista	28
2.2.3 Africanista	29
2.3 Variantes regionales de la marinera	29
2.3.1 Limeña	30
2.3.2 Serrana	31
2.3.3 Norteña	31
2.4 Elementos que guardan unidad en el baile:	32
2.4.1 Ritmo	32
2.4.2 Melodía	32
2.4.3 Pulso o compás general	33
2.5 Vestimenta	33
2.5.1 Vestimenta de la mujer	34
2.5.2 Vestimenta del hombre	36

3. Motricidad en la danza	37
3.1 Beneficios en el desarrollo motor del niño	38
3.2 Beneficios en las capacidades perceptivo-motrices	39
3.2.1 Conciencia corporal o esquema corporal	39
3.2.2 Sentido espacial del niño	40
3.2.3 Potencia el control del tiempo y del ritmo	40
3.3 Beneficios en la capacidad de coordinación motriz	41
3.3.1 Beneficios en la corrección de la postura corporal	41
3.3.2 Influencia en las distintas etapas del desarrollo psicomotor	42
3.3.2.1 Sus primeros pasos	42
3.3.2.2 Control de movimientos	43
3.3.2.3 Consolidación física	43
CONCLUSIONES	45
Referencias	48

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1	9
FIGURA 2	11
FIGURA 3	13
FIGURA 4	17
FIGURA 5	21
FIGURA 6	22
FIGURA 7	23
FIGURA 8	24
FIGURA 9	25
FIGURA 10	26
FIGURA 11	28
FIGURA 12	34
FIGURA 13	35
FIGURA 14	36
FIGURA 15	37

INTRODUCCIÓN

La ejecución de la coordinación motriz en el niño se define por la importancia que este tiene y que es necesaria para ayudarlo en el desenvolvimiento de las capacidades físicas a lo largo de su vida, lo que le facilitará a precisar movimientos más exactos, en una relación más estrecha entre movimientos gruesos y movimientos finos, ello para complementar a las capacidades físicas básicas que por su naturaleza ya los tenía desde su nacimiento.

De acuerdo con Lorenzo (2006, citado por Robles, 2008, p. 140), la coordinación motriz “es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido”. Asimismo, Robles (2008) menciona que “la coordinación está conformada por capacidad de equilibrio, capacidad de ritmo, capacidad de orientación espacio-temporal, capacidad de reacción motora, capacidad de diferenciación kinestésica, capacidad de adaptación y transformación y capacidad de combinación - de acoplamiento de los movimientos” (p. 140).

La motricidad sugiere que el cuerpo precisa el movimiento deseado a través de la capacidad de una buena coordinación; a medida que se combinen todas las capacidades que el cuerpo humano tiene podrá desarrollar todos los movimientos que el cuerpo requiere.

La danza, en general, construye en el niño una formación técnica que, mediante el desarrollo de sus pasos, fortalece y estimula la motricidad. En este caso, la marinera norteña es una herramienta de suma importancia porque precisa de la estimulación de la motricidad gruesa mediante la ejecución de los pasos, desplazamientos y zapateos. La motricidad fina se fortalece a través de las ejecuciones realizadas con precisión, tales como movimientos de pañuelos, gesticulación en el rostro y la sincronización de pies, manos, rostro y tronco.

El ser humano realiza diversas actividades en las que la vista y el tacto facilitan la ubicación de instrumentos y objetos, lo cual permite la integración de los sentidos (Cabrera et al., 2019, p. 225). Así mismo, Bécquer (1999) plantea que la motricidad fina exige la “armonía y la precisión de los movimientos finos de los

músculos de las manos, la cara y los pies” (p. 43). Por lo tanto, la motricidad fina no es un conjunto de simples movimientos; abarca mucho más, ya que partes tan pequeñas, pero con funcionalidades muy importantes, tienen que trabajar en conjunto y en armonía para desarrollar una buena coordinación.

Por lo tanto, el presente trabajo monográfico responde a la pregunta de:
¿Cuál es la importancia de la marinera norteña en la coordinación motriz desde temprana edad?

Uno de los propósitos de este trabajo es dar a conocer al lector la importancia de la marinera norteña para estimular la coordinación motriz (gruesa y fina) desde temprana edad. Esta investigación de tipo compilación de carácter descriptivo busca contrastar información y, con la ayuda de esta, precisar la importancia de la coordinación motriz en la marinera norteña, así como la importancia de la estimulación de las partes motrices del niño a temprana edad para el buen desenvolvimiento de sus capacidades físicas en su vida cotidiana.

Esta investigación ha sido distribuida en tres capítulos: el primero concierne a la coordinación motriz, tanto fina como gruesa, y a la importancia de esta; el segundo capítulo habla sobre la marinera, su origen, las corrientes, variantes, elementos y el vestuario; y el tercer capítulo se centra en la importancia y los beneficios de la motricidad en la danza, tales como el desarrollo motor del niño, las capacidades perceptivo motrices que se estimulan, el reconocimiento de su cuerpo en el espacio temporal donde se encuentre y la corrección de su postura con base en su cuerpo. Finalmente, se culmina con el desarrollo de las conclusiones y con la presentación de las referencias.

DESARROLLO

1. Coordinación motriz

1.1 Concepto

Lorenzo (2006, citado por Robles, 2008) indica que la coordinación motriz “es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido” (p. 140). Asimismo, refiere que para ello se necesita del trabajo de todas las fuerzas intervinientes, producidas tanto afuera como adentro del organismo, respetando los movimientos libres del aparato motor y las variantes que esta pueda producir en su ejecución. La idea motriz sugiere que el cuerpo logra el movimiento deseado a través de la capacidad de una buena coordinación. Por ejemplo, cuando se baila marinera, el maestro indica los pasos a seguir, y estas indicaciones son procesadas por el estudiantes. A medida que este las practique, su cuerpo realizará el movimiento esperado.

Según Niks y Fleisman (1960, citados por Cidoncha, 2010), “la esencia de la coordinación es la capacidad de integrar capacidades separadas en una más compleja” (p. 5). Se ha demostrado científicamente que la corteza encefálica tiene un papel muy importante en la coordinación. Asimismo, se precisa que el sistema nervioso es parte fundamental para el adecuado desarrollo de la coordinación motriz. Por ejemplo: cuando un bebe empieza a gatear, muchas veces se cae; esto se debe a que recién está aprendiendo a coordinar sus movimientos entre pies-manos y manos-pies. A medida que esta acción se repita, el cuerpo adoptará movimientos naturales.

Igualmente, Robles (2008) menciona que “la coordinación está conformada por capacidad de equilibrio, capacidad de ritmo, capacidad de orientación espacio-temporal, capacidad de reacción motora, capacidad de diferenciación kinestésica, capacidad de adaptación y transformación y capacidad de combinación - de acoplamiento de los movimientos” (p. 140). Estas afirmaciones sugieren que, a medida que se combinen dichas capacidades, el estudiante podrá desarrollar todos los movimientos que su cuerpo requiere.

Los movimientos llegan a ser más precisos y puntuales con el desarrollo de la persona. Es a los 6 años, por ejemplo, cuando se inicia una coordinación más exacta, aunque aún se mantienen movimientos involuntarios llamados sincinesias.

A través de ejercicios de psicomotricidad, se puede controlar dichos movimientos, los cuales afectan considerablemente al adulto mayor. En general, la sincinesia se puede controlar cuando se desarrolle la destreza mediante ejercicios; se recomienda que esto se inicie apenas se presenten los primeros síntomas de estos males (Robles, 2008).

La coordinación motriz se desarrolla en forma progresiva, mediante un proceso evolutivo, que, como mencionan Cenizo et al. (2016), “provoca una gran controversia en cuanto a sus alcances, límites y contenidos. Este hecho se hace especialmente evidente en la edad óptima para la adquisición de esos procesos coordinativos: de 6 a 11 años” (pp. 204-205).

El desarrollo físico y la mejora en las habilidades y destrezas básicas evolucionan en la educación primaria, es decir, desde los 6 hasta los 12 años de edad, en gran parte, con la ayuda de actividades deportivas. Así, la coordinación motriz se acrecienta como consecuencia de la madurez y la eficacia de las habilidades (Cenizo et al., 2016).

Con base en la propuesta realizada por Hernández y Velázquez (2004) y por Castañer y Camerino (1990), se puede definir a la coordinación motriz como la capacidad de ordenar y organizar -con precisión, eficacia, economía y armonía- las acciones motrices que están orientadas hacia un objetivo determinado. “La realización de movimientos dependerá, asimismo, del sistema nervioso y de la integración de todas las partes del cuerpo” (Cenizo et al., 2016 p. 205).

Por otro lado, Berruezo (2002) hace referencia a la coordinación motriz como: la posibilidad que tenemos de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que intervienen la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo (figura 1). Como resultado de esta acción organizada se obtiene gestos y acciones precisas y ajustadas a los objetivos prácticos que se proponen. La coordinación posibilita la independencia e interdependencia de los movimientos segmentarios en la ejecución de una acción previamente representada (Cenizo et al., 2016).

Figura 1

La danza para el buen desarrollo perceptivo motriz y las habilidades coordinativas.



Nota: La danza puede ayudar a desarrollar mucho más rápido la coordinación motriz en el niño (Redanza, s.f.). <https://url2.cl/PMibs>

1.2. Motricidad

Según Portelland (1987, citado por Zavala, 1991), la motricidad puede ser desarrollada por el hombre y por todas las especies, y esta se encuentra regida por dos leyes: la ley céfalo caudal y la ley próximo distal. Además, se precisa que la primera ley sugiere que la evolución de la motricidad se da de arriba hacia abajo, y la segunda desde el centro hacia la periferia (Robles, 2008).

Panez (1989, citado por Robles, 2008) propone que la maduración de la distribución neuronal depende del desarrollo motor, de los músculos, de los cambios proporcionales corporales y de los huesos. La armonía entre las áreas motoras cerebrales y los lóbulos frontales (principales encargados de controlar los movimientos) permitirá una adecuada forma de tomar control del cuerpo. Todo ello se desarrolla durante los primeros años de vida. El cerebelo es el encargado de controlar el equilibrio y este evoluciona rápidamente desde los seis meses de edad hasta el año y medio, cuando se van ejecutando los primeros pasos del niño.

Robles (2008) menciona que “hay cuatro áreas principales de desarrollo motor: la cabeza, el tronco, los brazos y manos, las piernas y los pies, y en todas ellas se han encontrado normas o edades para el logro del control” (p. 141).

Al nacer, el niño necesita tener algún grado de madurez muscular en el desarrollo motor. Así tenemos la acción no voluntaria (músculos lisos), que está

bastante desarrollada, y las acciones voluntarias (músculos estriados), que evolucionan mucho más lento.

El control muscular dependerá de la edad de la persona. Varios estudios han determinado que para que el niño sea capaz de controlar las diferentes partes del cuerpo tendrá que pasar por todo un proceso.

1.2.1. Motricidad fina

Gladis Bécquer (1999, citado por Cabrera, 2019) sugiere que la motricidad fina es “la armonía y la precisión de los movimientos finos de los músculos de la cara, de las manos y de los pies” (p. 225). Cuando se logra tal coordinación entre todas estas partes, se adoptará funciones y movimientos precisos, propios de la intención y del deseo del niño.

La motricidad se relaciona directamente con los movimientos precisos que ejecutan las manos y los dedos para realizar una tarea específica. El ser humano realiza muchas actividades, como recortar, rasgar, doblar, plisar, pegar, trozar, trazar, dibujar, colorear, entre otras (figura 2), donde la vista y el tacto facilitan la ubicación de instrumentos y objetos, lo cual contribuye a la integración y a los movimientos de los sentidos (Cabrera, 2019).

La motricidad fina es la que ayuda a realizar movimientos pequeños y precisos. Esta se desarrolla desde la tercera unidad funcional del cerebro, que es aquella en la que se interpretan sentimientos y emociones y desde donde se rigen procesos como la regulación, la programación y la confirmación de la actividad mental. Esta, asimismo, se encuentra en el lóbulo frontal y en la región precentral. Para producir movimientos precisos se requiere de la participación de la corteza cerebral, además de la coordinación de las funciones neurológicas esqueléticas y musculares (Cabrera, 2019).

Rodríguez (2010) indica que la motricidad fina es la acción, la eficiencia, la exactitud, la conformidad y la economía, a las que se les denomina movimientos funcionales, que es lo que diferencia al ser humano de los animales. También se puede definir como la acción realizada entre ojo-mano y los dedos en el medio ambiente, así como también lo que puedan ejecutar los pies, los dedos, la cara y órganos como la lengua y los labios (Cabrera, 2019).

Figura 2

Motricidad fina en los niños



Nota: Algunas actividades ayudan a potenciar la motricidad fina. Esto es recomendado desde temprana edad (Londoño, 2019). <https://url2.cl/uJkv8>

Por lo tanto, la motricidad fina comprende también el análisis de partes tan pequeñas con funcionalidades tan importantes, las cuales tienen que trabajar en conjunto y en armonía para desarrollar una buena coordinación.

Cabrera (2019) sugiere que la relación coordinada entre la mano y el ojo:

Constituye uno de los objetivos principales para la adquisición de habilidades en el desarrollo de la motricidad fina. Los rasgos motores más importantes del periodo emotivo son: la función tónica, que determina el dominio de las manos para coger y gesticular; la actividad postural, que le permite sentarse, gatear, caminar, descubrir el espacio, los objetos y su cuerpo; y el establecimiento de relaciones entre la boca, las manos y los pies. (p. 226)

Cabrera (2019) también hace referencia sobre lo mencionado por Roses (1995), quien indica que “los movimientos finos de la mano, la percepción visual, la coordinación óculo manual, la orientación espacial y la asimilación de los procedimientos generalizados de análisis se encuentran en íntima relación” (p. 227). Entonces se puede apreciar que, desde el nacimiento del niño, se debe estimular el desarrollo de esta motricidad.

Este alto índice en la evolución de la motricidad fina se obtiene mediante una íntima relación con el pensamiento, según Vigotsky (1982, citado por Cabrera, 2019) quien sugiere que la edad escolar es la etapa en la que se obtiene, mediante juegos, habilidades necesarias como la interpretación de acciones para interactuar

con el medio (agarre y manipulación) y el lenguaje escrito. Todo ello define el desarrollo de la psiquis.

1.2.2. Motricidad gruesa

La motricidad gruesa es la habilidad para mover las partes del cuerpo, realizar movimientos grandes en forma armoniosa y coordinada, en relación con el equilibrio, la fuerza y la velocidad. Ejemplos de ello podrían ser levantar una pierna o mover los brazos.

Eneso (2016) indica que “es nuestra capacidad para mover los músculos del cuerpo de forma coordinada y mantener el equilibrio, además de la agilidad, la fuerza y la velocidad necesarias en cada caso”. Asimismo “hace referencia a los movimientos amplios que engloban varios grupos musculares como el control de la cabeza, la sedestación, girar sobre sí mismo, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar, etc.” (párr. 2). La interacción de todos estos factores dará como resultado la correcta funcionalidad del cuerpo.

Campos et al. (2011) definen a la motricidad gruesa como la habilidad para mover los músculos del cuerpo en forma armoniosa, adquiriendo velocidad, agilidad y fuerza en los movimientos, de una forma equilibrada y progresiva. La evolución de esta varía según el sujeto y dependerá de la estimulación que reciba de su entorno, la madurez del sistema nervioso, el temperamento básico y la carga genética. Este desarrollo se da de arriba hacia abajo, es decir, en dirección céfalo-caudal: primero cuello, luego tronco, continúa la cadera y termina en las piernas.

Oña (2012, citado por Herrera, 2015) también sugiere que la motricidad gruesa “está referida a la coordinación de movimientos amplios como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, entre otros. El área motora gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio” (p. 42). (Figura 3).

Por lo tanto, la coordinación motriz gruesa es la ejecución de movimientos amplios y grandes, que se va adquiriendo de forma progresiva desde los primeros años de vida y dependerá del desarrollo psicomotor de cada individuo.

Figura 3

Motricidad gruesa



Nota: La ejecución de movimientos, giros, saltos, etc., ayuda a fortalecer la agilidad, la flexibilidad, la respiración, la lateralidad y la espacialidad, dando mayor dominio al equilibrio del cuerpo (Redanza, s.f.). <https://url2.cl/PMibs>

Esta capacidad de realizar movimientos amplios y generales permite que el niño tenga confianza en sus capacidades, las cuales, según diversos estudios, se clasifican en:

1.2.2.1. Dominio corporal dinámico

Este dominio le dará al niño la confianza y la seguridad en sí mismo, puesto que empieza a darse cuenta de las capacidades y el dominio que tiene sobre su cuerpo.

Jiménez (1982, citado por Curipallo, 2018) menciona que este dominio es la capacidad de dominar distintas partes del cuerpo, es decir, hacerlas mover partiendo de una sincronización de movimientos y desplazamientos, superando las dificultades de los objetos y llevándolos a cabo de manera armónica, precisa y sin rigideces ni brusquedades.

Comellas (2003, citado por Herrera, 2015), asimismo, refiere que es la capacidad que tiene la persona para dominar las diferentes partes de su cuerpo, como extremidades superiores e inferiores, tronco, entre otros. Es decir, se debe realizar estos movimientos según la voluntad deseada, coordinando y sincronizando cada uno de ellos. No obstante, deberá superar los inconvenientes propios del escenario, del espacio o del terreno donde se encuentren realizándose

en forma armoniosa. El dominio de esta coordinación otorgará seguridad y confianza en sí mismo.

El dominio corporal dinámico permitirá que la coordinación general, el equilibrio, el ritmo y la coordinación corporal viso-motriz se unifiquen para trabajar áreas de diferentes aspectos y modalidades.

1.2.2.2. Dominio corporal estático

Son aquellas actividades motrices que involucran a la respiración y a la relajación. Ambas ayudan a profundizar e interiorizar la globalidad de la persona mediante la percepción del esquema corporal. La tonicidad y el autocontrol son, asimismo, partes fundamentales para el dominio del cuerpo. Estos dos elementos son muy importantes en la educación motriz y el tono muscular (Herrera, 2015).

El dominio corporal estático hace referencia a todas aquellas actividades motrices que llevarán al niño a interiorizar su esquema corporal. Entre ellas tenemos:

a. La tonicidad:

Es el grado de tensión necesaria que el músculo requiere para realizar cualquier tarea. Está regulada por el sistema nervioso y, para lograr el objetivo, es necesario experimentar diversas sensaciones y aptitudes, tanto dinámicas como estáticas (Stambak, 1979).

b. El autocontrol:

Es la capacidad de controlar la energía tónica para la ejecución de los movimientos. Es necesario mantener un buen tono muscular que conlleve al control del cuerpo, tanto en postura como en movimientos (Vayer, 1982).

c. La respiración:

Consiste en la entrada del oxígeno al cuerpo de un ser vivo. Esta actividad es necesaria para la nutrición de los tejidos. Se expulsa el dióxido de carbono que ya no se necesita y se mantiene el oxígeno que se requiere para vivir.

Se recomienda que la inspiración sea a través de las fosas nasales y la expiración a través de la boca. Es a temprana edad, desde los dos o tres años,

cuando el niño empieza a controlar la respiración apoyándose con ejercicios torácicos abdominales y motrices de inspiración y expiración (Vayer, 1982).

d. Relajación:

Es la disminución voluntaria del tono muscular. Se realiza para descansar después de alguna actividad realizada, donde el cuerpo haya gastado energía y necesite recuperarla. Para tener una relajación plena, se recomienda estar en un ambiente apropiado, en silencio, con temperatura y ropa ligeras, para volver al movimiento sin brusquedad (Stambak, 1979). Por ejemplo, después de practicar marinera, el profesor recomienda ejercicios de respiración para tranquilizar el cansancio del cuerpo.

1.3. Equilibrio

En la vida del ser humano el equilibrio es fundamental para la realización de cualquier movimiento ya que el cuerpo necesita estabilidad en distintos momentos.

Un adecuado movimiento conllevará a la estabilidad del cuerpo. Sin esto, no se podría ver a niños jugando en los parques, sería casi imposible que el hombre pueda realizar actividades físicas. Por lo tanto, la importancia del movimiento influenciará en la estabilidad del cuerpo.

Poblete (2013) en su artículo cita a Fernández (1980) quien refiere que, “La función de equilibrio consiste en mantener relativamente estable el centro de gravedad del cuerpo a pesar de las influencias del medio” (p. 2). Por ejemplo: Las mujeres en la Marinera Norteña necesitan bailar con los pies en punta para ciertos pasos, si no fortalecen y desarrollan ciertas habilidad para mantenerse equilibrada, indiscutiblemete perderían la estabilidad y caerían al suelo ocasionalmente.

Cada acción que realiza alguna parte del cuerpo tiene como reacción un movimiento compensatorio inconsciente, y ello conlleva a la estabilidad. A falta de esta acción, el cuerpo pierde estabilidad y equilibrio y por consiguiente caerá al suelo (Poblete, 2013, citando a Álvarez, 1983).

Contreras (1998) asegura que el equilibrio es un proceso por el cual se controla y mantiene la postura mediante técnicas de corrección que supriman las variaciones de carácter externa o interna. Por su parte, García (2002) precisa que

consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran, a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y el eje de gravedad.

El equilibrio es la reacción que tiene el cuerpo para controlarse y recuperarse frente a un acto que pudiera desequilibrarlo y así mantener la postura correcta (Castañer y Camerino, 1993). Las personas reaccionan rápidamente cuando se enfrentan a situaciones que podrían tambalearlos; en situaciones como esas, aflora el equilibrio para no caer al suelo. (Figura 4).

Para lograr el equilibrio de un individuo, el sentido de la vista cumple una función muy importante, pues es el primero en obtener información a través de las imágenes que pudiera apreciar de su entorno, las cuales ayudarán a determinar el lugar, el espacio y el tiempo en el que se encuentra la persona. Por lo tanto, una buena visión es la base principal para controlar el equilibrio. También se debe precisar que interviene el sentido del oído, cuya información que trasmite es procesada por el cerebro para luego ser enviada al resto del cuerpo, especialmente a los músculos.

El mareo es frecuente en las personas. Cuando el cuerpo realiza movimientos seguidos y se detiene sorpresivamente, se tiene la sensación de seguir moviéndose. Ello porque dentro del oído existe un líquido llamado endolinfa, el cual se mueve junto a la cabeza en la misma dirección (a donde esta se mueva, el fluido también lo hará). Entonces, cuando la cabeza se detiene bruscamente después de varios movientes violentos, este líquido continúa moviéndose. Esta información es procesada por el cerebro, el cual aduce que el cuerpo se sigue moviendo, y se produce así la sensación de mareo.

Desde el nacimiento, el ser humano empieza a descubrir nuevas sensaciones, entre ellas la sensación o el estado del equilibrio, lo cual le permite desarrollar distintos movimientos motores y enfrentarse a algunos riesgos. Por ejemplo, al iniciar sus primeros movimientos (sentarse, gatear, girar o cuando trata de alcanzar algún objeto interesante para él) podría lastimarse puesto que aún no desarrolla esta capacidad.

Figura 4

Pasos de marinera norteña



Nota: Al realizar pasos de este baile, se fortalece el desarrollo del equilibrio en todo el cuerpo. Mantener el pie atrás refuerza los músculos para tal fin (Norteña, 2016). <https://url2.cl/6yjK4>

1.3.1. Equilibrio estático

Es la capacidad de mantener la postura sin realizar ningún desplazamiento. Este equilibrio es principalmente un factor importante en la vida cotidiana porque especifica posiciones precisas para el comportamiento del cuerpo. Por ejemplo, cuando el profesor invita al alumno a mantener una posición erguida en modo de espera antes de un baile, esto implica la ejecución inmediata del equilibrio estático, la participación y el desarrollo de la musculatura (Conde y Viciano, 1997).

En la vida cotidiana se puede ver diferentes momentos en los que el equilibrio estático actúa: por ejemplo, al hacer cola en un banco, las personas mantendrán de pie su distancia unas de otras; ello conlleva a tener noción del espacio que utiliza con relación a su entorno y, principalmente, la buena relación con las personas.

Royo (1997) precisa que este equilibrio permite el control del cuerpo en una posición estática, sin modificarla durante un largo periodo. Y Del Moral (1994) precisa que es hasta los seis años de edad cuando recién el cuerpo alcanza el grado de madurez en el equilibrio estático; luego de este tiempo, permanecerá estable a lo largo de toda la vida.

1.3.2. Equilibrio dinámico

El ser humano necesita del equilibrio dinámico cuando empieza a gatear, caminar, correr y saltar. Al desarrollarlo, el niño podrá realizar sus movimientos sin tener problemas de chocar o golpearse con los demás, ya que, al igual que el equilibrio estático, permitirá una relación estrecha con los demás. Hay que tener en cuenta que los músculos juegan un papel importante en este tipo de equilibrio, que según Royo (1997) es la capacidad de mantenerse en posición correcta, frente a diversas situaciones que exija la tarea que se está realizando.

Es la capacidad de tener una postura correcta al momento de realizar un movimiento, sobre todo de desplazamiento (Generelo y Lapetra, 1991).

El equilibrio dinámico, a diferencia del estático, demora en llegar a su potencial máximo y, al obtener este, permanecerá sin obtener ninguna alteración por un buen periodo de tiempo, para luego descender paulatinamente a partir de los 40 años de edad (Del Moral, 1994).

1.4. Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices

Pozo (2010, citado por Castañer y Camerino, 1992) define a las capacidades perceptivo-motrices como “el conjunto de capacidades directamente derivadas y dependientes del funcionamiento del sistema nervioso central” (p. 1).

Para entender mejor esta determinación, estos autores clasifican y agrupan a estas cualidades físicas en tres campos:

1.4.1. Capacidades perceptivo-motrices

Son también llamadas psicomotrices básicas, y se clasifican en:

a. La corporalidad o esquema corporal

También llamada imagen del cuerpo. Le Boulch (1997) la define como “intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean” (p. 87). Entonces, se podría decir que el esquema corporal es la idea de cómo es el cuerpo humano, relacionando sus diferentes partes en una representación del mismo y de la diversidad de movimientos que este pueda o no ejecutar.

b. La espacialidad

Es el conocimiento del espacio donde se encuentra el niño. Esta capacidad pretende potenciar en este la capacidad de reconocimiento de su propio entorno y, a su vez, obtener la capacidad de orientación. Contreras (2004) refiere que la espacialidad “va desde una localización egocéntrica a una localización objetiva” (p. 186). La característica dimensional, de ancho, largo y alto, sugiere una triple perspectiva: primero, el lugar donde se realiza el desplazamiento o se ejecuta el movimiento; segundo, el espacio como referencia de la realidad, parte fundamental del pensamiento, donde este quiere reproducirse o transformarse; y, tercero, la simbolización del estado anímico en relación con su realidad.

c. La temporalidad

La percepción del tiempo es muy importante en la vida del ser humano pues marca una característica propia del sentido común y de la reacción frente a los hechos que lo rodean, como espacios, luces, sonidos, etc. Todo ello en periodos cortos o largos, de tal manera que marcarán de manera significativa la conciencia de aquel hecho y se tendrá una percepción del tiempo versus el entorno. En tal sentido, Contreras (2004) indica que:

El tiempo en el que se inscribe el movimiento humano no siempre coincide con el tiempo físico u objetivo, sino que, por el contrario, una determinada duración puede ser percibida con diferente extensión; es lo que se ha dado en llamar tiempo subjetivo o psicológico. Así pues, el tiempo puede ser analizado desde una doble vertiente, ya sea en su aspecto cualitativo a través de la organización y el orden, o en su aspecto cuantitativo dado por la percepción de los intervalos de duración. (p. 188)

Por ejemplo: en la marinera norteña el estudiante ejecuta los pasos y la coreografía dentro de un tiempo limitado; desde que inicia el redoble ya tiene en su subconsciente que en pocos minutos culminará su presentación. Es por ello que, dentro de su espacio y con el tiempo que tiene, ejecutará de la mejor manera su arte.

La temporalidad podría ser un poco difícil de entender, puesto que mezcla un sinnúmero de hechos para identificar al niño dentro de su ambiente natural, es por ello que algunos autores lo han clasificado en tres partes:

- La lateralidad

Le Boulch (1990, citado por Pozo, 2010) indica que esta capacidad es “el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, manifestándose en la preferencia de los individuos de servirse selectivamente de un miembro determinado para realizar operaciones que requieren de precisión y habilidad” (p. 4). Esta capacidad no se hereda; se desarrolla según el crecimiento del cuerpo y según el uso o la necesidad que este necesite.

Si bien es cierto que la parte lateral de mayor dominio es un fenómeno natural de maduración, Isom (1969) y Rudel y Teubel (1961, citados por Castejón et al., 2018) evidencian que es posible influir en los cuadros motores inmaduros y también en la direccionalidad. Para mejorar esta condición y lograr la madurez de las funciones motrices, es importante educar ello desde temprana edad.

- El ritmo

Gross (1976, citado por Alonso, 2018) refiere al ritmo como “el sucederse regular de una cadencia” (p. 231). Es la forma o recurso de una serie de sonidos o elementos fuertes o débiles y de repetición regular en un determinado periodo de tiempo. Además, muestra una relación estrecha entre los movimientos y el tiempo y el espacio. Hay que precisar que es en los primeros años de vida cuando se desarrollan los estímulos auditivos y visuales.

- La estructuración espacio-temporal

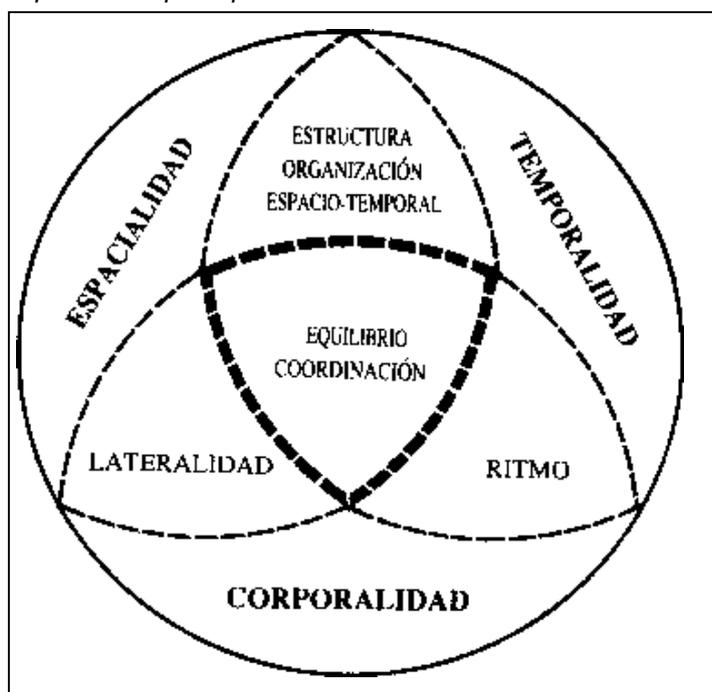
Pozo (2010) indica que el espacio y el tiempo son dos conceptos que encierran toda la actividad del hombre. Cualquier actividad que se realice, se hace en un determinado espacio y dentro de un tiempo consumado. El lugar que ocupa el cuerpo en el espacio dará una referencia del espacio exterior y el tiempo que se puede permanecer en él. La forma en que el niño aprende dependerá de esta estructuración. Por ejemplo, en la lectura, dependerá del espacio y del tiempo que este le dé a este aprendizaje para lograr un buen entendimiento.

Mucchielli (1979, citado por Jiménez y Jiménez, 2010) detalla que esta estructuración “representa el resultado de un esfuerzo suplementario con miras al análisis intelectual de los datos inmediatos de la orientación” (p. 121). Sin esta capacidad simplemente el niño no sabría dónde está parado, tampoco podría ubicarse en el tiempo ni reconocer su espacio dentro del baile o en su vida cotidiana.

Alonso (2018) refiere que todas las capacidades antes mencionadas repercuten en el equilibrio y la coordinación (figura 5).

Figura 5

Capacidades perceptivo-motrices



Nota: Espacio-temporal. Todas las capacidades perceptivo-motrices repercuten en el equilibrio y la coordinación (Castañer y Camerino 2006). <https://url2.cl/sLr8m>

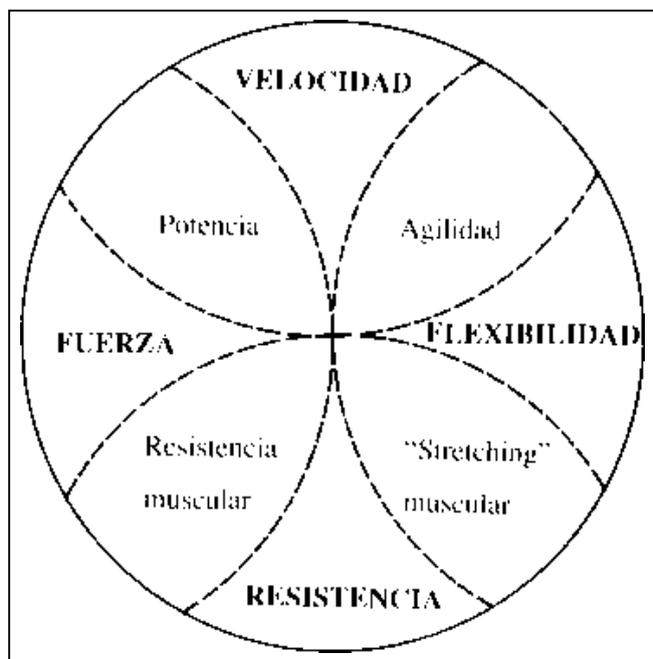
1.4.2. Capacidades físico-motrices

Castañer y Camerino (2009) indican que esta capacidad “la componen los contenidos directamente derivados del funcionamiento fisiológico y de la estructura osteomuscular del organismo. Estas capacidades son susceptibles de ser observadas y medidas de manera más cuantitativa que las capacidades perceptivo-motrices y sociomotrices” (p. 12). Propiamente se definen como las capacidades que el cuerpo realiza mediante habilidades adquiridas a través de la experiencia,

como: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad o amplitud de movimiento. De la unión de estas se obtienen capacidades como: la potencia, la agilidad, la resistencia muscular y el estiramiento muscular (figura 6).

Figura 6

Capacidades físico-motrices



Nota: La unión de estas capacidades físico-motrices produce otras capacidades (Castañer y Camerino, 2006). <https://url2.cl/sLr8m>

1.4.3. Capacidades sociomotrices:

El entorno socioafectivo y cultural de la persona será influenciado por la participación que este desarrolle en la sociedad. Castañer y Camerino (2009) indican que “son capacidades que no resultan tan sencillas de evaluar y medir como los subsistemas anteriores, pero son imprescindibles para identificar los valores y significados de la motricidad” (p. 13). Es decir, refleja la adaptación que el niño pueda realizar con su entorno para encajar en la sociedad, haciendo uso de las capacidades de interacción y de comunicación, de introyección y proyección. Con base en estas, se forman nuevas capacidades como la imaginación y la fantasía, la creación y la expresión, la identificación y la contrastación, y la colaboración y la oposición. Se debe precisar que el juego resulta ser una herramienta idónea para ejercitar todo ello (figura 7).

Figura 7

Capacidades sociomotrices



Nota: El juego resulta ser el elemento fundamental para el aprendizaje de capacidades socio motrices (Castañer y Camerino, 2006). <https://url2.cl/sLr8m>

2. Marinera norteña

2.1. Origen y evolución

La marinera también es conocida como zamacueca desde hace muchos años. Prince (1980, citado por SheVek, 2014), en su libro *Lima antigua. Serie 1* de la Biblioteca Popular, afirma que “la zamacueca, conservando siempre su índole y el genio de su música, ha sufrido varias denominaciones, como, por ejemplo: Maicito, Ecuador, Zanguaraña, Chilena, y últimamente Marinera” (p. 35).

Sin embargo, se tiene que ir mucho más atrás en la historia para entender con claridad el origen de este baile. Prince (1890), por ejemplo, precisa el lugar donde se dan las grandes manifestaciones culturales populistas, costumbristas y modernas de la época. “La gente del pueblo va a Amancaes a pie y, regularmente, es tan fuerte la mona o turca que se pegan allá, que se quedan durmiéndola hasta el siguiente día” (Prince, 1890, p. 35). En aquellos tiempos esta pampa era muy conocida, ya que la zamacueca, como baile nacional, deleitaba a todos los que acudían a este lugar. Prince (1890) también refiere que “en aquellos buenos

tiempos era de rigor, al ir a Amancaes, el bailar la Zamacueca, que era el baile nacional más eminentemente popular” (p. 35). (Figura 8).

Figura 8

Amancaes. Lima antigua



Nota: Zamacueca bailada en la pampa de Amancaes (Prince, 1890).

Aquí se debe precisar que la cueca chilena sí descende directamente de la forma antepasada llamada zamacueca.

El virreinato del Perú fue un gobierno dictador en sus formas, usos y costumbres, en especial en Lima centro. Los otros virreinos solo trataban de seguir sus costumbres e indicaciones. Es así que, entre 1828 y 1829, este baile es recreado en Chile por una zambita bajo pontina malambina llamada la Monona, pícara y sandunguera. Ella llega a este país como doméstica del Dr. Rivadeneyra, peruano lambayecano de nacimiento, ministro de la época que asumía la diplomacia entre ambos países.

Poco tiempo después, la Monona deja el servicio al Dr. Rivadeneyra y se instala en una picantería del país sureño. Vender dulces y viandas originarias del Perú fue su principal negocio y, con el afán de captar más clientes, bailaba -entre otros bailes de moda- la zamacueca con gran coquetería y sensualidad. Fue tanta su fama que llegó a oídos del obispo de Santiago, quien excomulgó este baile, considerado obsceno por sus movimientos sensuales, sin embargo, hay que recordar que lo que al pueblo le gusta y se le pega es bien difícil que se le quite, y más aún si es

prohibido. Es por ello que cuando se produjo la guerra del Pacífico los chilenos vieron en el Perú un baile y una música muy conocidos por ellos y lo consideraron propio de su país (figura 9). Fue en la guerra de la Confederación Peruano-Boliviana donde se bautizó a la zamacueca, al tondero y bailes similares con el nombre de chilena, en honor y agradecimiento por el apoyo brindado por este país durante el conflicto que se dio durante los años 1836-1839 (Aguilar, 1998).

Figura 9

Zamacueca en Amancaes



Nota: Zamacueca decente. (Pancho Fierro, 1840).

<https://url2.cl/sePW4>

Mucho se habla sobre el origen de la marinera y ello ha conllevado a caer en precisiones erradas, puesto que no se tiene con facilidad información referente a ello, sin embargo, gracias a algunos personajes e historiadores, se puede conocer hechos auténticos sobre el origen del baile popular peruano.

Aguilar indica que, en 1892, la música y la canción denominadas 'bailes de tierras bajo', de José Alvarado, apodado "Alvaradito" por lo pequeño de su tamaño, fueron llevadas al pentagrama por una niña de 12 años de edad, quien era hermana del famoso Karamandunca y era considerada en la época una niña prodigio de la música y además. Ella fue Rosa Mercedes Ayarza, quien, con el aporte de la letra

de Abelardo Gamarra (político, poeta y periodista a quien se le conocía como El Tunante), fue asesorada por don Francisco Fabio Brenner (músico chalaco de descendencia alemana). En sus inicios, esta pieza musical recibió el nombre de La Zamba, ya que su letra dice “si no sales zamba, ay, no sale el sol” (figura 10).

Años más tarde, Abelardo Gamarra la bautizó con el nombre de Baile de la Marinería o Baile de la Marinera, en homenaje a la Marina Peruana y al Huáscar, comandado por don Miguel Grau Seminario. Es así que nace La concha de perla, conocida como la decana por ser registrada como la primera marinera en nuestro país, y -cómo no- norteña: don Miguel Grau era norteño, las conchas de perlas son extraídas en el norte, Abelardo Gamarra El Tunante era norteño y, al parecer, ‘Alvaradito’ también. Son coincidencias que claramente indican la procedencia de este baile (Aguilar, 1998).

Figura 10

Don Abelardo Gamarra (El Tunante)



Nota: El Tunante tocando guitarra en una jarana del mercado de Lima (apunte de Juan Osorio).

<https://url2.cl/AZCcP>

Sin embargo, Aguilar refiere que, antes de la marinera La concha de perla, existían representaciones musicales de la misma índole, pero esta es la primera en recibir el nombre de marinera. Es a partir de 1962 que cuatro trujillanos inician la expansión para dar a conocer este baile en todo el Perú. En 1966 se da el primer Festival Nacional de Folklore organizado por la Casa de la Cultura, luego llamado Instituto Nacional de Cultura y actualmente Ministerio de la Cultura. Los trujillanos Carlos Aguilar Luna-Victoria, Luis Alza Tejada y las hermanas Emilia y Adela Ahón

Olgún fueron campeones nacionales de folklore ese año. Se debe recordar que el jurado calificador fue presidido por el Dr. José María Arguedas, quien les entregó el premio denominado El Comercio.

Coloma (2008), en una entrevista al diario El Pueblo de la ciudad de Arequipa, habla sobre la nominación zamacueca e indica que:

La misma Real Academia Española, en 1939, define el término “zamacueca”, como baile popular originario del Perú, y que se usa también en Chile y otras partes de América Meridional. Asimismo, es música y canto de este baile. Además, en la página 380, afirma que “cueca” es sinónimo, en Chile, de “zamacueca”. (p. 10)

A propósito de la marinera o zamacueca como baile nacional, Tv Perú (2019) precisa lo siguiente: “El 30 de enero de 1986, las formas coreográficas y musicales de la marinera en todas sus variantes regionales fueron declaradas Patrimonio Cultural de la Nación Peruana” por el Instituto Nacional de Cultura del Perú. Años más tarde, en el 2012, “el Congreso de la República declaró celebrar el Día de la Marinera el 7 de octubre, que coincide con el día del nacimiento de uno de sus principales intérpretes: Augusto Ascuez Villanueva” (párr. 2,3).

2.2. Corrientes sobre el origen de la marinera

La marinera es producto del mestizaje hispano-indigenista, con aportes culturales traídos por el negro africano y caribeño. Todos coinciden en la zamacueca como origen del baile.

2.2.1. Peruanistas

Esta corriente afirma que la marinera tiene orígenes netamente peruanos puesto que tendría sus inicios en la cultura mochica e inclusive inca. Para demostrar ello se hace referencia a la costumbre fúnebre de estos habitantes, pueblos del antiguo Tahuantinsuyo (Atlas, s.f.). Asimismo, estos bailes eran muy practicados por la población y su nombre proviene “del quechua *zawani* (raíz: sama o zama), que significa descansar”. En tal sentido, el historiador Rómulo Cuneo Vidal afirma que:

La zamacueca fue la danza de la holganza y de la alegría, su nombre derivado de *zawani* significa: baile del día de descanso. "Zamiquiqui"

es descansar, holguezos (en la Colonia) realizados por los siervos y empleados al cabo de una semana de rudo trabajo. (Atlas, s.f. párr4)

Existen huacos preíncas que evidencian esta afirmación (figura 11).

Figura 11

Mochicas danzando zamacueca



Nota: La mujer y el hombre tienen una especie de bolso o pañuelo. Él está con la mano en la cintura y ella la tiene en la espalda (Atlas, s.f.).
<https://url2.cl/l4Sh4>

2.2.2. Hispanista

Esta corriente afirma que la marinera tiene descendencia hispana. Tompkins (2011) cita al argentino Carlos Vera, quien refiere el origen de la zamacueca en las costumbres de la Lima antigua, en los salones de la alta sociedad del siglo XIX. Sustenta su afirmación en un fragmento de la comedia *Los frutos de la educación* de Felipe Pardo y Aliaga, obra presentada en el teatro de Lima en agosto de 1830 y publicada por el Mercurio Peruano ese mismo año:

Yo le diré a Vd. “Los frutos de la educación” o las costumbres es el asunto de la comedia: y para presentar dos ejemplos de estas costumbres y de esos frutos saca el poeta al teatro a un don Bernardino a quien pinta con los colores más denigrativos; haciéndole un compendio de todos los vicios, además de estúpido, ignorante y vestido de con la mayor indecencia: y a una doña Pepa tan baja y abandonada que por bailar la Samacueca perdió un casamiento ventajoso. Por esos dos personajes tan originales quiere que se juzgue a todos los limeños y de todas las limeñas.- Yo no puedo creer tanto...Ahora pues, dice Vd. que doña Pepa baylaba Samacueca, baile que solo se estila desde tres o cuatro años a esta parte. (p. 41)

De acuerdo con el diálogo anterior, se entiende que fue aceptada por la alta esfera de la sociedad limeña; se bailaba en salones de la Lima antigua en pleno

virreinato. Vera estableció el año 1824 como la fecha en que aparece la danza en la capital, quizás en sus inicios como danza folk criollo.

En España se estilaba recrear o presentar variantes de bailes que fueron censurados por la sociedad, por ser vulgares, obscenas y sensuales, como: las gambetas, el canario, la perra-mora, el polvillo, la guaracha, el fandango, etc. En esta época era tan común y tan fácil recrear bailes populares que cada día aparecía una nueva, que recopilaba estilos y variantes de las danzas censuradas y a la que se le daba otro nombre. Este estilo de variar y mezclar estilos fue copiado en el Perú; por ejemplo, la zamacueca se interpretó en diversos estilos y se presentó con nombres como zanguaraña y mozamala (Tompkins, 2011).

2.2.3. Africanista

Tompkins (2011) menciona que la marinera tiene origen africano, con descendencia del landó o zamba landó, bailes traídos por los africanos en la época colonial. Se debe precisar que zamba era un término usado para la creación de nuevas danzas como zambapalo y zambacueca. Este último fue conocido como zamacueca y, años más tarde, marinera.

El landó y el lundú son el mismo baile en esencia y no solo fueron introducidos al Perú por los esclavos de Angola. Tompkins (2011) cita a Nicomedes Santa Cruz, quien afirma que estas representaciones musicales también “dieron nacimiento a la zamacueca peruana, la marinera, la zaña y el tondero”. Santa Cruz (1975) habla sobre el landó y cómo contribuyó al origen de la marinera:

El lundú fue una danza africana de Angola, que llegó al Perú traída por los mismos negros que ingresaron como esclavos a partir del siglo XVI. En Lima, independientemente del proceso norteño, el mismo lundú, llamado landó y samba-landó, da origen a la zamacueca, rebautizada marinera por don Abelardo Gamarra. (Santa Cruz, 1975, párr. 25)

2.3. Variantes regionales de la marinera

En plena expansión de la zamacueca hacia el sur del Perú, se estaba produciendo una gran aceptación a este género. Costa, sierra y selva se rendían a

este nuevo contexto musical dancístico, y fue adoptado por estas regiones con las características y el estilo propio de la zona (Tompkins, 2011).

En el Perú hay muchas variantes de este baile, sin embargo, hay tres que son las más reconocidas. “La limeña, con movimientos más suaves y marcados; la serrana, con una expresión melancólica pero estilizada; y la norteña, más pícaro y enérgica” (Antonio, 2018).

2.3.1. Limeña

Tompkins (2011) refiere que la marinera limeña recibe aportes de las tradiciones africanas, hispanas y amerindias (este último término se emplea para mencionar a las personas que habitaban en los pueblos de América antes de la llegada de los europeos) y se desarrolló principalmente en lo que hoy es la capital peruana. Tuvo como antecesora a la zamacueca y más tarde recibió aportes de la cueca chilena, cuando esta era popular en el país a fines del siglo XIX. En el siglo XX, en plena expansión de la marinera hacia todas las regiones, estas adoptaron su propio estilo y en la capital se mantenía la elegancia del baile, propia de los salones de la época.

Este baile ha sufrido muchas variaciones desde su aparición, y muchas dependen del tiempo y el espacio donde se ejecutan. Por ejemplo, en Lima, no es lo mismo bailar en los salones de las clases altas como San Isidro o Miraflores, o en los barracones de La Victoria o el Rímac. Ambas presentaciones sufrirán variaciones porque así lo obligan el lugar, el público y la emoción del momento.

La marinera limeña ha sufrido variaciones durante los últimos años debido al comercio musical. Por ejemplo, ya no se baila con música en vivo; los intérpretes y sus improvisaciones en las letras ya no sorprenden al bailarín y ya no lo convierten en un baile pícaro y espontáneo. Ahora todo es grabado. Y se repite en clubes nocturnos o en los concursos como cualquier otra música comercial.

Son muy pocos los cantantes que siguen esta estricta pauta en la ejecución de la música jaranera, en la que la resbalosa es complemento obligatorio de este baile de antaño. Sin embargo, la llegada de la comunicación masiva como la radio, la televisión y la discografía hizo que esta regla de interpretación con estructura poética y de música tradicional se vaya perdiendo. La falta de seguimiento

tradicional de este complemento conllevó a que hayan “sido llamadas por algunos autores marineras llanas, es decir, marineras simples” (Tompkins, 2011, p. 110).

2.3.2. Serrana

Tompkins (2011) sugiere que “la marinera serrana de la región andina muestra una gran influencia indígena” (p. 11), esencialmente en el crecimiento armónico, en los pasos y en la melodía. La característica principal de esta variante es que, en el cierre de este baile o en algunos casos en la fuga, se aprecia el huaynito. Por ejemplo, en la parte sierra de Cajamarca y en la de La Libertad, a esta fuga se le denomina *chikita*; es allí donde hombres y mujeres demuestran todo su poderío dancístico utilizando el *siquichazo*, que consiste en darse golpes con las caderas y gana aquel que empuja más lejos. En Puno se le conoce a este huayno como pandillero (Aguilar, 1998).

La Marichola es la denominación que recibe la marinera con fuga de huayno que se baila en la parte sierra de La Libertad y Cajamarca; es un baile mestizo, aunque mantiene la misma estructura coreográfica de la marinera. Aguilar (1998) indica que esta danza tiene algunas variantes: “Dos saludos con sus respectivas vueltas después de cada uno de sus careos y fugas, no trocándose de sitio entre careo y careo, entre careo y fuga o entre fuga y fuga” (p. 56). Asimismo se detalla que en este baile cada bailarín da vueltas sobre su propio espacio. Por todas estas variaciones es denominada mestiza.

2.3.3. Norteña

Baile con antecedentes en la historia colonial del Perú. Don Baltazar Jaime Martínez de Compañón, obispo de la ciudad de Trujillo a fines del siglo XVIII, decide recopilar las costumbres de los pueblos, su música y sus cantos, para las danzas denominadas bailes de tierra. Para ello recorre los departamentos de Piura, La Libertad, Ancash y Cajamarca, ya que estos se encontraban dentro de su diócesis.

La denominación de baile de tierra bajo es lo que hoy en día se conoce como marinera norteña. Antes se bailaba con fuga de tondero en la segunda parte; hoy en día ya no se hace, pero está tratando de reaparecer (Aguilar, 1998).

2.4. Elementos que guardan unidad en el baile

2.4.1 Ritmo

El ritmo es fundamental en la música (Gobierno, 2007-2008) y el niño lo capta a través del movimiento y usando los sentidos.

Desde su nacimiento, el menor percibe el ritmo. Por ejemplo, el tic toc del corazón y el tic tac del reloj hacen que este elemento esté en su vida de manera natural. De igual manera, se considera que para la buena formación del equilibrio del sistema nervioso es primordial el desarrollo de este elemento. Los problemas o la dificultad de la buena coordinación en el sistema motor de algunos menores podría ser efecto del desajuste rítmico, que es consecuencia de no haber estimulado el desarrollo de este elemento desde los primeros meses de vida. La palabra, los instrumentos y los movimientos son herramientas muy eficaces para estimular la rítmica en los infantes.

La danza y el folclore (por ser ricos en alegría poética) son elementos básicos para trabajar el ritmo desde los primeros años de vida. Dentro de ellos, el niño se contagiará de mucho entusiasmo. Los cuentos, las canciones y las adivinanzas permitirán que el pequeño pueda recrear las fantasías propias de su edad. Todo esto, junto con la magia del ritmo, contribuye a que su aprendizaje sea de forma natural.

La tarola en las bandas y el cajón en los conjuntos musicales, por ejemplo, determinan el ritmo y son esenciales y sirven como base para que el bailarín siga el ritmo musical con el cuerpo y principalmente con los pies (Aguilar, 1998).

2.4.2. Melodía

“Es un conjunto de sonidos concebidos dentro de un ámbito sonoro particular que suenan sucesivamente uno después de otro (concepción horizontal) y que se perciben con identidad y sentido propio” (Musical, 2015, párr. 4). Para colocar una pausa en la melodía se respeta los silencios, que también son parte de la estructura musical. La melodía está conformada por frases musicales mediante una secuencia ordenada de sonidos.

En las bandas de música este elemento es determinado por los instrumentos de viento, y en los conjuntos musicales por la primera guitarra; mientras que los ejecutantes del baile siguen la melodía con el pañuelo (Aguilar, 1998).

2.4.3. Pulso o compás general

Aguilar (1998) precisa que hay que tener en cuenta lo siguiente: respetar y considerar “los sincopa, los calderones y los silencios, figuras musicales que son: rápidas, las primeras; lentas y/o prolongadas las segundas; y brevísimas las últimas, pero ninguna de ellas significa que el ejecutante bailarín se quede estático sobre su sitio” (p. 40). Por ejemplo, uno de los beneficios de practicar marinera norteña es de sensibilizar el cuerpo al gusto por la música, y ello repercute en que este se mueva por instinto siguiendo el ritmo musical a través del compás.

La Sala (s.f.) refiere al pulso como la “unidad básica que se emplea para medir el tiempo” (párr. 2). Las palmas y dar golpes con el pie en el suelo al ritmo de la melodía son herramientas muy eficaces para encontrar el pulso a un determinado tema musical. Se puede decir que el pulso es en la música como el latido del corazón en los seres vivos, se mide en PPM o pulsaciones por minuto.

Se determina en las bandas de música por la tuba y el bombo, y por la segunda guitarra en los conjuntos musicales.

2.5. Vestimenta

En el Perú, la marinera es considerada como baile nacional y se hace un gran esfuerzo para que todas sus variantes sean reconocidas como tal, en todo el mundo, considerando el vestuario como parte de su historia (figura 12).

Figura 12

Vestimenta Lima antigua.



Nota: La vestimenta de uso diario en Lima. Una señora de segundo rango bailando zambacueca. 1850-1860 (Pancho Fierro). <https://url2.cl/BI5r6>

La vestimenta, en especial la de la mujer, remonta a la que era usada de manera cotidiana por las mujeres de los pueblos indígenas en la época colonial. Indiscutiblemente la vestimenta criolla, que tiene influencia europea, marcó un antes y un después a la llegada de los españoles en la indumentaria de sus habitantes (Marinera, 2014). En el caso del varón, su indumentaria es más sencilla: pantalón, camisa, sombrero, faja y, según su procedencia, con zapatos o sin ellos.

Hoy en día, según su variante, la vestimenta de la marinera representa el lugar donde se baila y las costumbres y tradiciones arraigadas a la cultura popular de cada zona. En ella se manifiesta principalmente el traje cotidiano, diario o festivo. Cabe precisar que el pañuelo es parte fundamental para todas las variantes, hombres y mujeres.

2.5.1. Vestimenta de la mujer

Según Derrama (2015), la vestimenta de la mujer consiste en:

Un vestido largo con bordados de finos encajes, y grandes cantidades de pliegues, de manera que al abrirlas impresiona su amplitud. Otra

prenda utilizada es el fuste, para que cubra al momento de alzar la falda; este va bordado en la parte inferior. Se acompaña con una blusa bordada de manga larga. La dama lleva un pañuelo blanco con bordados. La costumbre indica también que la mujer debe de bailar sin zapatos, sea cual sea la superficie. (párr. 13)

En la actualidad los colores de los vestidos quedan a criterio de la portadora, y los pañuelos llevan bordados, en especial al usarlos en los concursos (figura 13).

Figura 13

Vestimenta de la mujer en la actualidad



Nota: Prendas de la mujer en la marinera norteña. Mujer enseñando el fuste (Marinera, 2014). <https://url2.cl/qnbM3>

El peinado de la mujer también es un elemento importante: las trenzas largas por delante significan mujer soltera (figura 14); las trenzas hacia atrás significan mujer casada; las trenzas hacia arriba como corona en la cabeza significan mujer viuda y de mucho respeto; y la trenza caída sobre el hombro significan mujer soltera en busca de novio.

Figura 14

Trenza de mujer soltera



Nota: Las trenzas hacia adelante denotan soltería en la mujer (Marinera, 2014). <https://url2.cl/qnbM3>

2.5.2. Vestimenta del hombre

La indumentaria del varón también se adecúa a la costumbre de cada zona. Con el pasar del tiempo, desde los aportes coloniales, ha ido adoptando tradiciones del pueblo. Por ejemplo, en la costa norte, los chalanos llaman la atención con su presencia y elegancia gracias a los trajes de jinetes. Se visten de traje blanco con fajas, de preferencia del mismo color al de la blusa de su pareja. Algunas veces llevan un poncho hecho de lino y un sombrero de ala ancha (Derrama, 2015).

El sombrero y el pañuelo son indispensables para el hombre, ya que reflejan coquetería, galanteo y caballerosidad al momento de bailar (Marinera, 2014).

Figura 15

Vestimenta del varón Lima antigua.



Nota: Pareja bailando zamacueca en Amancaes. 1807-1879. (Pancho Fierro).

<https://url2.cl/7NdLR>

3. Motricidad en la danza

Redanza (s.f.) refiere a la danza como “un arte que potencia la capacidad expresiva, la habilidad cognitiva, la destreza física y el desarrollo motriz en las personas desde muy temprana edad” (párr. 1). Al realizar los movimientos con este arte se empieza a conocer la estructura corporal. Se ha demostrado científicamente que, a través de la danza, el niño desarrolla mucho mejor sus habilidades de coordinación y las capacidades perceptivo-motoras.

La danza es muy importante en la mejora de la coordinación del ser humano, porque ayuda a definir las habilidades frente a cualquier circunstancia o dificultad física que este afronte. Por tal motivo mejora el equilibrio, la orientación, la reacción, la diferenciación, los cambios de velocidad, los acoplamientos de segmentos y sobre todo el ritmo y el compás. El bailarín debe tener claridad sobre la importancia de la motricidad y deber ser mejorada, si fuera el caso, a través de las prácticas para lograr una buena coordinación y cumplir con la propuesta deseada.

Es a temprana edad cuando se debe estimular la coordinación motriz a través de la danza, porque es en esta etapa cuando el cuerpo del niño empieza a evolucionar y junto a él la motricidad de su cuerpo. La danza ayudará a estimular esta capacidad, y a procesarla y mejorarla mediante repeticiones. El cuerpo adoptará mejoras como: flexibilidad, resistencia, agilidad, respiración y fuerza y, sobre todo, un mayor dominio del equilibrio.

Redanza (s.f.) hace referencia a la importancia que tiene la práctica de movimientos físicos. Ello permitirá que haya un desarrollo mental rápido en los niños. Estévez (s.f.) precisa que, al incluir la música en estas prácticas, mejorará significativamente su desarrollo motriz, tendrá un avance doblemente eficaz y aprenderá a conocer su entorno y su cuerpo, relacionándolo en un proceso complejo y a la vez rico en información valiosa que este asimilará.

Por lo tanto, la danza influye en la motricidad del niño puesto que esta ayuda a mejorar el dominio de sus capacidades corporales, mejora su postura corporal, contribuye al crecimiento personal frente a las capacidades físicas que este pueda desarrollar y, a medida que va creciendo, fortalece y desarrolla un mejor desempeño frente a cualquier actividad física que se le presente (Redanza, s.f.).

3.1. Beneficios en el desarrollo motor del niño

MiniDanza (2013) cita a Hodgson, quien refiere que “la danza tiene la posibilidad de satisfacer la existencia física, emocional e intelectual” (parr. 3). Por ejemplo, la sensación emocional que viven los niños al bailar es única; sienten libertad, expresan emociones, liberan tensiones y sobre todo se divierten, más aún cuando danzan en grupos.

Mediante la danza el cuerpo del bailarín transmite emociones, sentimientos y vivencias. Es considerada como una herramienta para la destreza física y el desarrollo de la habilidad cognitiva, la motricidad y la capacidad expresiva. El baile aprovecha al máximo la interpretación, y combina en forma armoniosa los movimientos dentro de un tiempo musical y siguiendo distintos ritmos. Este arte aporta muchas satisfacciones integrales en los adultos mayores, pero es más beneficiosa en los niños.

Cuando se practica danza, el niño desarrolla mejoras en su capacidad motora, ya que involucra diversas partes de su cuerpo. MiniDanza (2013) refiere que “el niño desarrolla su motricidad (capacidad para generar movimientos), su espacio cognitivo (capacidad para realizar procesos mentales), su parte afectiva (necesidad de expresar emociones) y su ámbito social (de relación con otros niños)” (párr. 3).

Cordelia Estévez, doctora en Psicología y especialista en Psicología Clínica, refiere en una entrevista a Gloria Tv (2017) que “el desarrollo motriz de un niño hay que entenderlo siempre asociado a su desarrollo cognitivo”; mientras más se desarrolle el primero, mejor será la reacción del segundo. Su evolución mental será beneficiada a través de la danza; mientras más repeticiones se haga, mayor será el crecimiento mental.

3.2. Beneficios en las capacidades perceptivo-motrices

Cuellar (s.f., citado por MiniDanza, 2013) refiere que estos beneficios “son aquellas capacidades que permiten al niño conocer su cuerpo y moverse en el espacio temporal donde se encuentra dentro de un tiempo estimado” (párr. 6).

Los beneficios que brinda la danza en las capacidades perceptivo-motrices son: poder reconocer cada parte de su cuerpo, ejercitarlo y desarrollarlo para un crecimiento en su motricidad. Asimismo, contribuye a mejorar su reacción frente a cualquier eventualidad física que se le presente.

3.2.1. Conciencia corporal o esquema corporal

La danza, en todas sus formas, ayuda a que el niño tenga plena conciencia de su cuerpo y de lo que este pueda hacer. Gracias a las tantas repeticiones y a los diversos movimientos que ejecuta, se forma en el niño un conocimiento íntegro de los segmentos corporales que posee. Cada parte del cuerpo tiene que ser trabajada en su momento. Por ejemplo, en la primera clase de marinera, se enseña a reconocer el ritmo y el compás; en la segunda clase, pasos básicos y trotes, etc. Esto es a modo progresivo, clase por clase; ello para que el niño domine, una a una, las partes de su cuerpo.

Sin embargo, es necesario que otros factores se involucren en este aprendizaje. El control y el ajuste corporal permitirán al niño tener absoluto manejo

del cuerpo, ya sea en una posición estática o en movimiento. Le ayudarán a mantener el equilibrio y la estabilidad frente a cualquier eventualidad con relación a su centro de gravedad. Cabe resaltar que la relajación y la respiración colaboran con un adecuado control mental y físico del cuerpo, así como la canalización de la energía (MiniDanza, 2013).

La lateralidad, de igual manera, es desarrollada con mucha precisión cuando se danza. El niño aprende con mucha rapidez a diferenciar la derecha de la izquierda. Piedrahita (2008) aclara que este arte es una herramienta importante para aprender a reconocer el lado dominante sobre su lado menos hábil. Con la práctica de saltos y giros, el cuerpo aprende a desarrollar una mejor coordinación entre ambas partes de su cuerpo, y se puede mejorar la parte menos hábil. Además otorga una mayor flexibilidad al cuerpo y un equilibrio acompañado de agilidad, resistencia y fuerza.

3.2.2. Sentido espacial del niño

La danza permite que el niño desarrolle su sentido de orientación. Puede identificar el espacio donde se encuentra y relacionarlo con los objetos que lo rodean, y desarrollarse dentro de este con mucha más seguridad. Según Parreño (s.f., citado por MiniDanza, 2013), la danza influye en el niño en saber reconocer la ubicación de su cuerpo dentro del espacio que lo rodea, ya sea en descanso o en movimiento.

Practicar danza permite el desarrollo de una visión perimétrica, y esto le permite saber lo que está pasando a su alrededor a pesar de tener la mirada hacia adelante. Bodi (s.f., citado por MiniDanza, 2013) habla sobre este punto y refiere que la danza permite al niño identificar su cuerpo en el espacio con relación a otras personas u objetos dentro de su entorno. Incluso, podría realizar ello en una situación imaginaria.

3.2.3. Potencia el control del tiempo y del ritmo

La marinera como danza ayuda al niño no solo a reconocer sus movimientos dentro de su espacio, sino también a ejecutarlos en un momento preciso y manteniendo el orden determinado. Esta tarea, en un primer momento, implica mayor dificultad para el niño puesto que involucra mayor capacidad de atención y

de coordinación; sin embargo, a medida que practique y repita más, le será mucho más fácil realizar los pasos aprendidos.

Los gestos motrices, el sentido rítmico y la creatividad son actividades que el niño aprenderá a armonizar. El movimiento y la música siempre trabajan de la mano, en armonía, para lograr el objetivo deseado (Bodi, citado por MiniDanza, 2013).

La ejecución de movimientos físicos repercute de manera significativa en los niños, puesto que ayuda a desarrollar su inteligencia. MiniDanza (2013) refiere a la profesora Cordelia Estévez, quien detalla que, si la música es partícipe en el desarrollo motor del niño, este tendrá un aprendizaje doble: desarrollará habilidades mucho más rápido y reconocerá su cuerpo dentro de su entorno y dentro de un ritmo musical. A pesar de ser una actividad compleja, lo ejecuta de manera agradable.

3.3. Beneficios en la capacidad de coordinación motriz

Cuando se ejecuta la danza, se exige armonía y sincronización en los movimientos desarrollados, lo cual involucra la mente y las diferentes partes del cuerpo dentro de un mismo tiempo y espacio.

La danza en grupo favorece enormemente al desarrollo de la coordinación, ya que implica un mayor grado de comunicación. A través de esta se aprende, incluso, a reconocer los gestos de los demás para interactuar con ellos armoniosamente (Piedrahita, 2008, citado por MiniDanza, 2013).

Parreño (s.f., citado por Mini Danza II, 2013) aclara que la danza permite que los niños se desarrollen más rápido, frente a los que no practican este arte. Esto se debe a que ejercitan sus habilidades físicas.

3.3.1. Beneficios en la corrección de la postura corporal

Una de las mejoras visibles en los niños que danzan es la postura corporal y la corrección de esta. Asimismo, fortalece el desarrollo muscular y la correcta posición de la columna vertebral. Por ejemplo, la marinera norteña exige que la postura del varón sea siempre erguida, ello para mantener la elegancia y la presencia de este frente a la mujer.

La posición correcta de todo el cuerpo es una de las exigencias de la danza, y esto conlleva a que el niño naturalice eso en su vida cotidiana: en clases, cuando ve la tele, cuando escribe sus tareas o está frente a la computadora. Mantener la postura recta se hará natural en ellos debido a que tienen una musculatura desarrollada y fuerte (Parreño, s.f., citado en MiniDanza, 2013).

Además, gracias a la danza aprenden a estructurar mejor sus tiempos, y ello conlleva a tener mejor organizados sus estudios y, por lo tanto, obtendrán mejores calificaciones. Parreño (s.f., citado en MiniDanza, 2013) precisa que está demostrado que los niños que practican danza sacan mejores notas.

Todos los estudios que hay sobre la danza concluyen en una sola idea: los beneficios de practicarla son integrales y positivos, y mucho más cuando se practica desde niños. Gracias a la danza se mejora la parte física, emocional, psíquica, comunicativa y social de quien la practique.

3.3.2. Influencia en las distintas etapas del desarrollo psicomotor

La práctica de la danza se efectúa en varias etapas de la vida del niño; ello para potenciar el desarrollo físico y mejorar sus habilidades motrices. La idea es ir desde los 0 hasta los 12 años, paso a paso, respetando las características de cada edad. Aunque no existe una regla básica para enseñar danza según las edades, se puede seguir las reglas establecidas por Piaget, quien brinda un panorama sobre las etapas del desarrollo psicomotor del niño (MiniDanza, 2013).

3.3.2.1. Sus primeros pasos

Comprende desde los 0 hasta los 2 años de edad. Es conocida como la etapa sensoriomotora. El niño relaciona el mundo que lo rodea a través de los sentidos; entonces su primer contacto con la danza es a través del juego, lo cual le permitirá desarrollar niveles de las sensaciones, de acuerdo con Pozo (s.f., citado por MiniDanza, 2013). En esta etapa el gateo y la forma de controlar su cuerpo serán el principal objetivo (Rosado, s.f.). La música estimulada con pequeños ritmos educa al niño y este aprende a sentir gusto por ella.

3.3.2.2. Control de movimientos

Está comprendida entre los 2 y los 6 años de edad. Es conocida como etapa preoperacional. Es muy importante que en esta etapa se estimule al niño con el movimiento a través de actividades de coordinación. El desarrollo de la motricidad gruesa y fina será el objetivo en esta etapa; se debe desarrollar movimientos generales y concretos. Por ejemplo, en los generales, ayuda mucho enseñar a mantener el equilibrio y cambiar la posición del cuerpo; en lo concreto, enseñar a coordinar ojo-mano ayuda a las coordinaciones musculares. “La danza es un ejercicio muy completo porque el niño ejecuta acciones que implementan varios movimientos, lo que le hace tener un control más organizado” (Estévez, s.f., citado por MiniDanza, 2013, párr. 4).

En esta etapa el niño experimenta y descubre cómo controlar su cuerpo, y la danza contribuye con ese proceso. De manera divertida se aprende a distinguir, por ejemplo, la derecha de la izquierda (lateralidad), el ritmo y las melodías dentro de un tiempo específico; todo esto a través de movimientos articulados (Pozo, s.f., citado por MiniDanza, 2013).

Se recomienda que en esta etapa el niño ejecute las danzas en grupos, para lograr una mejor coordinación. Esta actividad, asimismo, requerirá de mayor concentración, ya que representa un trabajo en armonía con todos y refuerza considerablemente su desarrollo social y emocional (Estévez, s.f., citado por MiniDanza, 2013).

3.3.2.3. Consolidación física

Está comprendida entre los 6 y los 12 años de edad. Esta fase es de operaciones concretas. Es muy importante que aquí se consolide las habilidades adquiridas en las fases anteriores, por ello se implementan pasos o danzas un poco más complejas que las aprendidas anteriormente. El niño ya sabe ubicarse en el espacio que lo rodea, conoce su cuerpo, sabe qué dimensiones tiene y ya puede dominarlo. Es por ello que es fundamental que la danza se practique desde temprana edad, puesto que tiene influencias positivas para el desarrollo psicomotor del niño.

Moreno (2007) refiere que en la danza enseñada en esta etapa de la niñez se deben sentar las bases físicas para las actividades próximas en su vida, pues

se tiene que trabajar la fuerza y la estabilidad articular, todo acompañado de los abdominales. Será de mucha importancia que en las primeras dos etapas de la niñez el niño pueda desarrollar sus danzas en ambientes apropiados, donde pueda moverse con comodidad y libertad, pues hay que entender que en esta etapa se debe enseñar la libertad de expresión corporal y de iniciación al baile. Ya en la tercera y última fases, el trabajo se intensifica y está más dirigido a la estructura musical, a los pasos y las coreografías (MiniDanza, 2013).

CONCLUSIONES

De la investigación realizada y de los aportes de los autores se indica que:

En el campo pedagógico hay áreas que se involucran más con la coordinación motriz, y estas deben desarrollarse y fortalecerse en el estudiante desde los primeros grados. Para la ejecución de la buena coordinación motriz es necesario desarrollar sus principales características. El deporte y la danza se encargan de ejecutarlas.

Por lo que se concluye que las características y los elementos de la danza articulan adecuadamente para lograr el fortalecimiento y el desarrollo de la coordinación motriz. La práctica de la marinera conlleva, por ejemplo, a beneficios en esta área.

En cuanto a la motricidad fina, esta es la que ayuda a realizar movimientos pequeños y precisos. Es parte fundamental del sistema nervioso muscular y requiere de movimientos exactos y articulados hábilmente entre ellos; de igual manera, se relaciona con los movimientos que involucran a la capacidad intelectual y sensorial del cuerpo para ubicarse en un determinado lugar. Desde el nacimiento se debe estimular esta capacidad.

Se concluye que, si no se estimula la motricidad fina en el niño, podría presentar dificultades, como torpeza motriz, lo cual lo conllevaría a un retraso en el desarrollo motor para el desenvolvimiento de sus actividades diarias.

Respecto a la motricidad gruesa, se dice que esta capacidad es la que ayuda a realizar movimientos grandes generalizados, que involucran partes del cuerpo como brazos, piernas, tronco, etc. Todo ello en forma armoniosa en coordinación con el equilibrio, la fuerza y la velocidad. De igual manera esta función tiene que ser desarrollada a través de ejercicios. Por ejemplo, aquellos que permitan la estimulación de los músculos que se usan para controlar la cabeza, para gatear, para girar en círculos o sobre su mismo eje, para caminar o simplemente para quedarse de pie. Todos estas son acciones que se relacionan con la motricidad gruesa. La práctica de una buena respiración, de la relajación y del autocontrol del cuerpo será determinante para el manejo correcto de estos factores y por lo tanto hará que el niño tenga confianza y seguridad en sí mismo.

Entonces se infiere que, gracias al buen desarrollo de la motricidad gruesa, el niño podrá desarrollar una vida menos sedentaria y escapará del agotamiento físico por obesidad, de la falta de equilibrio hasta para caminar o la falta de noción con relación al tiempo y espacio donde se encuentre. Las costumbres que se van adoptando en el mundo actual podrían llevar a que el niño sufra de estos trastornos. Por ejemplo, hoy en día se visualiza niños con menos actividades físicas y deportivas y más cercanas y apegadas a la tecnología. Muchos de los problemas motores y de agotamiento físico en los niños se dan por la falta de ejercitar la motricidad gruesa.

En cuanto a la marinera norteña, se describe como baile tradicional del Perú, hoy denominado baile nacional. Ha sido ejecutado desde la vida colonial y tiene descendencia en la zamacueca (baile muy popular en aquellas épocas). Esta manifestación popular ha sufrido diversos cambios debido a la evolución y a la transculturación ocurridas en el país y ha tenido aportes nacionales y de las culturas española y africana. Desde sus primeras apariciones hasta la actualidad, este baile ha sido adoptado por las diferentes regiones del país y se ha adaptado a las tradiciones y costumbres propias de cada zona.

La marinera ayuda al niño no solo a reconocer sus movimientos dentro de un espacio, sino también a ejecutarlos en un momento preciso y en un orden determinado. Esto implica mayor dificultad para el niño, puesto que involucra mayor capacidad de atención y de coordinación, y a medida que practique y repita los pasos le será más fácil comprenderlos.

La sociedad y el entorno familiar del niño podrían estar ocasionando el sedentarismo en este, convirtiendo la buena práctica para la salud y el buen desarrollo motor en simples hechos teóricos. Uno de los factores podría ser el mal manejo de las redes sociales y el vicio en estas. Por lo tanto, es conveniente involucrar al niño en la práctica de deportes o danzas, en este caso a la marinera, desde temprana edad para que desarrolle empatía con los ejercicios y a su vez mejore su coordinación motriz.

De igual manera, se concluye que la marinera norteña como danza comprende muchos factores; más allá de lo artístico, involucra aspectos pedagógicos. Mediante la práctica de esta, se cumple con las características

mencionadas por los autores referidos, quienes precisan el adecuado desarrollo de la motricidad a través del baile. El ritmo, el compás y la melodía ayudan a mejorar el sistema motor. El trabajo en conjunto, la práctica y la armonía de todas estas funciones permitirán el desarrollo motriz adecuado del cuerpo.

REFERENCIAS

- Aguilar, L. V. (1998). *La Marinera Baile Nacional del Perú*. Lima: Concytec.
- Alonso, A. D. (19 de enero de 2018). *Artseduca Revista electrónica de educación en las ARTES ISSN 2254-0709*. <https://url2.cl/ukT3c>
- Antonio, J. (12 de enero de 2018). *Red Bus*. <https://blog.redbus.pe/arte-y-cultura/marinera-peruana-baile-tipico/>
- Atlas, d. D. (s.f.). *Atlas, del Departamento de Lambayeque*. <https://sites.google.com/site/atlaslambayeque/cultura>
- Cabrera, V. B. (junio de 2019). El desarrollo de la motricidad fina en los niños y niñas del grado preescolar. *Mendive, Revista de Educación*, 17(2), 225. <http://scielo.sld.cu/pdf/men/v17n2/1815-7696-men-17-02-222.pdf>
- Castañer, B. M. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria*. España: INO Reproducciones, S.A. <https://url2.cl/iA4Zq>
- Castañer, B. M., & Camerino, F. O. (Julio de 2009). <https://url2.cl/sLr8m>
- Castejon, O. F. (19 de Noviembre de 2018). *Search*. (P. T. S.L., Ed.) <https://es.scribd.com/document/393613476/Manual-del-Maestro-pdf>
- Campo, T. L. A., Jimenez, A. P. A., Maestre, R. K. M., Paredes, P. N. E. (25 de enero de 2011). *Características del desarrollo motor en niños de 3 a 7 años de la ciudad de Barranquilla*. (Psicogente, Ed.) Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552358008>
- Cenizo, B. J., Ravelo, A. J., Morilla, P. S., Ramírez, H. J., Fernández, T. J. (junio de 2016). Diseño y validación de instrumento para evaluar coordinación motriz en primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(62), 204-205. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista62/artdiseno698.htm>
- Coloma, P. C. (12 de Agosto de 2008). *El Perú y su Historia*. <https://sites.google.com/site/elperuysuhistoria3/la-zamacueca-o-marinera>

- Comellas, M. J. (2003). *Psicomotricidad en la educación infantil*. España: CEAC.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=182980>
- Contreras, J. O. (2004). Los contenidos perceptivos motrices y las habilidades y destrezas básicas. En J. O. Contreras, *Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista* (p. 186). Barcelona: INDE.
<https://plaproanenef.files.wordpress.com/2013/02/fromacion-perc-mot-a-travez-del-ritmo.pdf>
- Curipallo, T. M. (1 de octubre de 2018). *Repositorio Universidad Técnica de Ambato*. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/28635>
- D. Tompkins, W. (2011). *Las tradiciones musicales de los negros de la costa del Perú*. Lima: CEPREDIM Centro de Producción Editorial e Imprenta.
- Derrama, M. (23 de Enero de 2015). *La Marinera: Un baile nacional, tradicional y elegante*. <https://blog.derrama.org.pe/la-marinera-un-baile-nacional-tradicional-y-elegante/>
- Eneso. (13 de octubre de 2016). *Eneso*. <https://www.eneso.es/blog/desarrollar-la-motricidad-gruesa/>
- García, N. J. (2002). *Juego y psicomotricidad*. Madrid: CEPE.
- Gloria, T. (9 de Noviembre de 2017). El juego en la educación primaria (Video). España. <https://www.gloria.tv/post/xQhdirX68MfJ6CcC3mf27uGL3>
- Gobierno, d. E. (2007-2008). Guías de actividades musicales para el nivel preescolar. <https://www.academia.edu/36447694/Guiamusica>
- Herrera, G. C. (diciembre de 2015). *La danza folclórica y su influencia en el mantenimiento de la motricidad gruesa de los adultos mayores, en el programa 60 y piquito de la ruta escondida (parroquias: Puéllaro, Perucho, San José de Minas, Chavezpamba, Atahualpa) período 2015*. Repositorio digital: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/5641>
- La Sala, E. d. (s.f.). *La sala, escola de Musica*.
<https://escuelademusicalasala.com/ritmo-pulso-compas>

- Le Boulch, J. (1997). La educación por el movimiento en la edad escolar. En J. Le Boulch, *Didáctica de la educación física: un enfoque constructivista* (pág. 87). Barcelona: Paidós Iberica. <https://url2.cl/qpSiP>
- Marinera, d. C. (13 de Marzo de 2014). *Nuestra Marinera Norteña*. <https://url2.cl/PReA3>
- Mini danza, r. e. (21 de Diciembre de 2013). *Influencia de la danza en las distintas etapas del desarrollo psicomotor del niño*. <https://minidanzarevista.wordpress.com/2013/12/21/influencia-de-la-danza-en-las-distintas-etapas-del-desarrollo-psicomotor-del-nino/>
- Mini Danza, r. e. (21 de diciembre de 2013). *Los beneficios de la danza en el desarrollo motor del niño (I)*. <https://minidanzarevista.wordpress.com/2013/12/21/los-beneficios-de-la-danza-en-el-desarrollo-motor-del-nino-i/>
- MiniDanza, R. e. (21 de diciembre de 2013). *Los beneficios de la danza en el desarrollo motor del niño (II)*. <https://minidanzarevista.wordpress.com/2013/12/21/los-beneficios-de-la-danza-en-el-desarrollo-motor-del-nino-ii/>
- Moreno, R. M. (Diciembre de 2007). La Danza Clásica como una Disciplina que Favorece el Desarrollo Cognitivo de Niñas/os entre 5 y 10 Años. Estrategias didácticas para su enseñanza. *Universidad Pedagógica Nacional*. México. <http://200.23.113.51/pdf/24804.pdf>
- Piedrahita, V. J. (2008). La danza como medio potenciador del desarrollo motriz del niño en su proceso de formación deportiva en las escuelas de fútbol. Medellín, Colombia.
- Pizarro, M. (26 de mayo de 2007). Todo baile es un hecho social. *Clarín*(191).
- Poblete, V. F. (septiembre de 2013). Nivel de equilibrio estático y dinámico en escolares de 1º a 4º básico pertenecientes a la Escuela Las Higueras de la comuna de Talcahuano, región del Biobío, Chile. *EFDeportes.com, Revista Digital.*, 2. <https://www.efdeportes.com/efd184/equilibrio-estatico-y-dinamico-en-escolares.htm>

- Pozo, R. P. (2010). Desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en la Educación Física escolar. *efdeportes.com/ Revista Digital*, 15(143), 1. <https://www.efdeportes.com/efd143/capacidades-perceptivo-motrices-en-la-educacion-fisica.htm>
- Prince, D. C. (1890). *Lima antigua*. En D. C. Prince. Lima: Imprenta del universo.
- Robles, M. H. (2008). La coordinacion y motricidad asociada a la madurez mental. *Avances en psicología*, 16(1), 140.
- Santa Cruz, G. N. (1975). *Nicomedes Santa Cruz*. <http://www.nicomedessantacruz.com/espanol/folklore.htm>
- SheVek. (27 de Noviembre de 2014). *Scribd*. <https://es.scribd.com/document/248497984/30491848-Carlos-Prince-Lima-Antigua-1890>
- Stambak, M. (1979). *Tono y psicomotricidad : el desarrollo psicomotor de la primera infancia*. Madrid, España: Pablo del Rio. <https://www.worldcat.org/title/tono-y-psicomotricidad-el-desarrollo-psicomotor-de-la-primer-infancia/oclc/638630637>
- Trejo, L. A. (31 de agosto de 2019). *Prezi*. <https://prezi.com/p/mtpsyim7eoxy/la-danza-como-medio-psicomotriz-en-los-ninos-y-jovenesb/>
- Tv Perú. (25 de enero de 2019). *tvperu.gob*. <https://url2.cl/NaXCm>
- Cidoncha, F. V., Diaz, R. E., (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades. *EFDeportes.com*, 15(147), 5.
- Vayer, P. (1982). *El equilibrio corporal : aproximación dinámica a los problemas de actitud y comportamiento*. Barcelona, España: Editorial científica. <https://url2.cl/MRwLv>