



**Carrera: Tecnología Superior en Actividad Física, Deportiva y
Recreación**

**Título de la propuesta: Experiencia sistematizadora sobre el manejo
y técnica del bastón en adolescentes del Colegio Gran Colombia**

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el
título de **Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**

Autor: Chicaiza Charry, Daniela Alejandra

Tutor: MSc. Silvia Margoth, López Arias

Quito, 14 de febrero, 2024

Constancia de Aprobación del Tutor

En mi calidad de Tutor(a) de la **Experiencia sistematizadora sobre el manejo y técnica del bastón en adolescentes del Colegio Gran Colombia** presentada por la Srta. **Chicaiza Charry Daniela Alejandra**, para optar por el título de **Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación**, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 14 días del mes de febrero de 2024

MSc. Silvia Margoth López Arias

Tutor

CI: 1706314456

Declaratoria de responsabilidad

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Daniela Alejandra Chicaiza Charry

CI: 1725055873

Dedicatoria

Dedico la presente tesis con mucho amor, gratitud, respeto y sobre todo mi admiración a mi madre Rubiela Ch quien siempre estuvo conmigo en mis días malos y buenos, a mi hija Leah, a mis hermanas Jessica y Andrea y a mi padrino Christian quienes son mi motivación, apoyo e inspiración y siempre me han brindado su apoyo en mis estudios, a mis amigos que fueron muy incondicionales en los días de estudio y tareas; a todos quienes fueron fundamentales e importantes para mí durante todo mi proceso de formación, gracias a su confianza nunca decaí y pude mantenerme firme hasta el final.

Les agradezco con mucho amor y respeto.

Daniela Alejandra Chicaiza Charry

Agradecimiento

Quiero agradecer a mi hija por el apoyo incondicional, moral, por ser el pilar fundamental para que yo logre obtener este título. A mi familia por estar presente en cada paso que he dado en mis estudios.

De la misma forma quiero agradecer al Tecnológico Universitario Pichincha por haberme permitido estudiar la carrera que siempre soñé y por brindarme la posibilidad de continuar con mis estudios.

Y, por último, pero no menos importante quiero agradecer a todos y cada uno de los docentes que nos impartieron sus clases a lo largo de la carrera y nos aportaron demasiadas cosas buenas tanto en lo personal como en lo profesional.

Índice

Contenido

Constancia de Aprobación del Tutor	II
Declaratoria de responsabilidad	III
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Índice de tablas	IX
Índice de figuras	X
B.1. Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
B.2. Introducción	3
B.3. Antecedente del problema	4
B.4. Planteamiento del problema	5
B.5. Formulación del problema	5
B.6. Objetivos	6
6.1. General	6
6.2. Específicos	6
B.7. Justificación	6
Capítulo I – Fundamentación Teórica	8
B.8. Marco Teórico	8
B.8.1. Sistematización de experiencias	8
B.8.2. Lateralidad	8
B.8.2.1. Concepto	8
B.8.2.2. Tipos	9
B.8.3. Coordinación	11
B.8.3.1. Concepto	11

B.8.3.2. Tipos.....	11
B.8.3.3. Coordinación en niños.....	13
B.8.3.4. Factores que intervienen.....	13
B.8.4. Bastoneras	14
B.8.4.1. Historia	14
B.8.4.2. Técnica del bastón	16
B.8.4.3. Manejo del bastón	17
B.8.4.4. Reglamento.....	17
B.8.4.5. Categorías.....	18
B.8.4.5.1. Categoría Escolar	18
B.8.4.5.2. Intercolegial Principiantes.....	18
B.8.4.5.3. Intercolegial Intermedio	19
B.8.4.5.4. Intercolegial Avanzado	19
B.8.4.5.4.1 Estilo Clásico.....	19
B.8.4.5.4.2 Estilo Artístico.....	19
B.8.4.5.4.3 Estilo Doble.....	19
B.8.4.6. Medidas del bastón.....	19
B.8.4.7. Participación.....	20
B.8.4.8. Tiempo de participación.....	20
B.8.4.9. Música	20
B.8.4.10. Uniformes y Accesorios	21
B.8.4.11. Área de presentación	21
B.8.4.12. Interrupciones.....	21
B.8.4.13. Calificación Jueces	22
B.8.4.13.1 Criterios de juzgamiento	22
B.8.4.13.2 Criterios técnicos.....	22
B.8.4.13.3 Penalizaciones	23

B.8.4.14. Jurado Calificador	24
B.8.4.15. Sanciones.....	24
B.8.4.16. Orden de participación	25
B.8.4.17. Resultados y posiciones	25
B.8.4.18. Seguridad.....	25
B.8.4.19. Prohibiciones	26
B.9. Marco Conceptual	26
B.9.1. Sistematización de Experiencias	26
B.9.2. ¿Qué es la coordinación?.....	26
B.9.3. ¿Qué es la lateralidad?.....	27
B.9.4 Importancia de las bastoneras en Ecuador	27
B.9.5. Criterio Técnico.....	28
B.9.5.1. Dificultad de movimientos	28
B.9.5.1.1. Dedos.....	28
B.9.5.1.1.1. Movimientos con dedos aéreos	28
B.9.5.1.1.2. Movimientos con dedos frontal.....	29
B.9.5.1.1.3. Movimientos con dedos lateral	30
B.9.5.1.2. Acrobacia con el bastón	30
B.9.5.1.2.1. Lanzamiento aéreo	31
B.9.5.1.2.2. Lanzamiento por debajo de la pierna en extensión	32
B.9.5.1.2.3. Lanzamiento por debajo de la pierna en flexión	32
B.9.5.1.2.4. Lanzamiento por la espalda.....	33
B.9.5.1.2.5. Lanzamiento delantero	34
B.9.5.1.3. Pierna.....	34
B.9.5.1.3.1. Elevación en flexión.....	35
B.9.5.1.3.1. Elevación en extensión.....	35
B.9.5.1.4. Coordinación	36

B.9.5.1.4.1. Grupal.....	37
B.9.5.1.5. Orientación espacial y enlaces	38
B.9.5.1.5.1. Uso de espacio-Figuras	38
B.9.5.1.5.2. Innovación y creatividad de figuras	39
B.10. Marco Institucional	41
B.10.1. Misión Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia”	41
B.10.2. Visión Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia”	41
B.10.3. Consejo Ejecutivo	41
B.10.4. Oferta Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia”	41
B.10.5. Código de convivencia	42
B.10.6. Croquis Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia”	43
Capítulo II – Metodología de la Sistematización.....	43
B.11. Marco metodológico	43
B.11.1. Enfoque investigativo.....	43
B.11.2. Tipos de investigación.....	44
B.11.3. Técnicas de recolección de información	44
B.12. Actores claves	45
B.13. Materiales y métodos	46
B.13.1 Plan de sistematización	46
B.13.2. Cronogramas	48
B.14. Ejes de análisis	52
B.15. Principales hallazgos	61
Capítulo III – Práctica mejorada o de intervención	62
B.16. Análisis de resultados.....	62
B.17. Conclusiones	68
B.18. Recomendaciones.....	69
Referencias bibliográficas.....	70

B.19. Anexos..... 71

Índice de tablas

Tabla 1.	18
Tabla 2.	20
Tabla 3.	22
Tabla 4.	22
Tabla 5.	22
Tabla 6.	23
Tabla 7.	45
Tabla 8.	46
Tabla 9.	47
Tabla 10.	48
Tabla 11.	49
Tabla 12.	50
Tabla 13.	51
Tabla 14.	53
Tabla 15.	55
Tabla 16.	57
Tabla 17.	59
Tabla 18.	61
Tabla 19.	62
Tabla 20.	63
Tabla 21.	64
Tabla 22.	65
Tabla 23.	66

Índice de figuras

Gráfico 1.	62
Gráfico 2.	63
Gráfico 3.	64
Gráfico 4.	65
Gráfico 5.	66

B.1. Resumen

La presente es una investigación centrada en sistematizar la experiencia en el manejo y técnica de la coordinación y lateralidad del bastón en adolescentes de 15 a 16 años, en la Unidad Educativa Gran Colombia. Su importancia se centra en corregir a tiempo estas dificultades encontradas en las estudiantes, mediante sesiones de entrenamiento, aprovechando así su etapa de crecimiento acelerado y garantizando un buen resultado.

La lateralidad es el desarrollo o preferencia de un lado del cuerpo sobre otro al momento de realizar ciertas actividades motrices; finas o gruesas. Sin embargo, existen factores que impiden un correcto desarrollo de la misma, llevando, de esta manera, a la aparición de falencias en la coordinación y motricidad de los estudiantes.

Con respecto a la metodología, se utilizó un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, el cual permite caracterizar la realidad de un fenómeno, de una situación o de una problemática particular.

En cuanto a la recolección de datos, se empleó técnica de la observación aplicando el instrumento la ficha de observación, y la escala valoración, que facilitaron conocer los resultados tras la finalización de los entrenamientos.

El estudio está dirigido a adolescentes que no poseen ningún conocimiento o bases sobre ser bastonera, esto con la finalidad de lograr un mejor análisis y observación de la evolución y corrección de las falencias previamente mencionadas.

El principal inconveniente, que se ha podido evidenciar durante los entrenamientos, presentaciones y desfiles, es el de manejar el bastón con ambas manos, el mismo que implica varios factores que influyen dentro de este problema, tales como: la inexistencia de un correcto manejo de la psicomotricidad, consideramos que las instituciones educativas no cuentan con docentes capacitados para tratar con estas falencias, y poco desarrollo motriz en el aprendizaje.

En vista de que no existe bibliografía y estudios científicos acerca de esta actividad hemos recurrido a la experiencia de varios entrenadores reconocidos y con años de trayectoria que darán sus apreciaciones en mi trabajo, los mismos que serán citas de acuerdo a sus observaciones.

Palabras clave: Sistematización, bastoneras, lateralidad, coordinación, entrenamiento.

Abstract

Laterality is the development or preference of one side of the body over another when performing fine and gross motor skills. However, there are factors that prevent a correct development of the same, leading, in this way, to the appearance of difficulties in the coordination and mobility of students.

This is research focused on systematizing the experience in the management and technique of laterality of the cane in adolescents from 15 to 16 years old, in Gran Colombia High school. Its importance focuses on correcting in time these difficulties found in students, through training sessions, taking advantage of its accelerated growth stage and ensuring a good result.

About of methodology, a qualitative approach of descriptive type was used, which allows characterizing the reality of a phenomenon, of a situation or particular problem.

In terms of data collection, qualitative techniques such as observation, documentary information and interviews were used in order to make it easier to know the results after the end of training.

The study is aimed at adolescents who do not have any knowledge or basis on being a bastonera, this in order to achieve a better analysis and observation of the evolution and correction of the above-mentioned shortcomings.

The main drawback, which has been evident during training, presentations, and parades is to handle the cane with both hands, the same that involves several factors that influence this issue, such as: lack of proper early stimulation, schools that do not have teachers trained to deal with these shortcomings, physical preparation, etc.

It has sought, without success, scientific studies about this practice (bastoneras) in Ecuador, however, Several well-known trainers with years of experience mention what would be the correct use of the cane's handling and technique.

Keywords: Systematization, soccer, coordination, children, playful

Introducción

B.2. Introducción

El estudio que realizaremos será muy importante ya que nos permitirá conocer que tanto se involucra la psicomotricidad, la coordinación y la lateralidad teniendo en cuenta que son habilidades básicas pero muy importantes que permiten tener el dominio del bastón, estas habilidades facilitan aprender y ejecutar los movimientos de manera fluida y precisa. Sin embargo, en la búsqueda de la perfección, las bastoneras a menudo se encuentran lidiando con obstáculos técnicos que pueden dificultar el logro máximo de su potencial. Desde desafíos en la coordinación hasta problemas en la manipulación de los bastones, estas falencias pueden surgir por diversas razones, como la falta de entrenamiento especializado, la falta de tiempo para practicar y la complejidad inherente de los movimientos.

Considerando las bastoneras exige una combinación de elegancia, ritmo, precisión y expresión, el objetivo de la investigación es dar a conocer los diferentes segmentos a tomarse en cuenta en la preparación de una bastonera donde se debe contar en cada movimiento de bastón y paso de baile debe estar perfectamente sincronizado para lograr una presentación impactante.

En este análisis, identifique algunas de las falencias más comunes en la técnica y el manejo del bastón, considerando cómo estas pueden impactar en la fluidez de las actuaciones y la percepción general del grupo. Al reconocer y comprender estas deficiencias, se abre la puerta a soluciones innovadoras y enfoques de entrenamiento que pueden ayudar a las bastoneras a superar estos desafíos y elevar sus actuaciones a niveles aún más impresionantes. A través de esta exploración, queda en evidencia que abordar las falencias en la técnica y el manejo del bastón es esencial para el crecimiento continuo de las bastoneras.

Consideramos que la lateralidad, coordinación, y agilidad son los factores más importantes para desarrollar las habilidades y técnicas, recordemos que la lateralidad es el predominio de un solo lado, ya sea derecho o izquierdo pero no ambos, en este arte es muy necesario tener el dominio de ambos lados; la coordinación es la capacidad que tiene el cuerpo de sincronizarse bajo los parámetros de la trayectoria y movimientos; la agilidad nos permite cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz, entendiendo esto comprendemos que son habilidades fundamentales para ejecutar de manera correcta la técnica del bastón.

Para obtener resultados reales y exitosos durante la elaboración de este trabajo tomaremos datos y realizaremos las pruebas necesarias con las adolescentes de la Unidad Educativa Gran Colombia. En ellos se realizaron las respectivas observaciones para identificar el problema principal y a partir de ahora se realizarán las distintas secciones de entrenamiento y seguimiento para darle solución al mismo.

Se realizarán diferentes secciones de entrenamiento focalizadas en la lateralidad y coordinación en el manejo del bastón para así conseguir una técnica correcta, cada cierto tiempo realizaremos evaluaciones mediante fichas de observación para comprobar el avance de cada uno de las adolescentes y conseguir los resultados deseados.

B.3. Antecedente del problema

Uno de los antecedentes clave de este problema radica en las diferencias individuales en la lateralidad. La lateralidad se refiere a la preferencia natural de una persona por usar uno de sus lados (derecho o izquierdo) para llevar a cabo tareas específicas. En la danza con bastones, donde se requiere un equilibrio entre el movimiento de los bastones y los pasos de baile, las adolescentes que tienen una lateralidad dominante pueden encontrar dificultades para coordinar movimientos en ambos lados del cuerpo de manera fluida y precisa.

Además, la falta de entrenamiento específico en coordinación y lateralidad en la formación de bastoneras puede contribuir a este problema. Es importante que las adolescentes reciban instrucción que incluya ejercicios diseñados para mejorar la coordinación entre ambos lados del cuerpo, así como para fortalecer la habilidad de realizar movimientos de manera simétrica y coordinada.

Otro antecedente es la falta de conciencia y atención dedicada a la importancia y a la poca aceptación, implica estudios de la lateralidad y la coordinación en la formación de bastoneras en Ecuador. La falta de énfasis en estos aspectos puede resultar en actuaciones menos precisas y sincronizadas, lo que afecta la calidad general de las presentaciones.

Asimismo, las diferencias en el acceso a la formación y a los recursos pueden influir en la capacidad de las bastoneras para desarrollar la coordinación y la lateralidad. Las áreas con limitados recursos y opciones de formación pueden tener dificultades para proporcionar a las practicantes las herramientas necesarias para abordar estos desafíos.

Para abordar estos antecedentes y mejorar la coordinación y la lateralidad en el manejo del bastón en las adolescentes, es fundamental un enfoque educativo que incluya

ejercicios específicos para desarrollar estas habilidades. Además, la promoción de una mayor conciencia sobre la importancia de la coordinación y la lateralidad en la práctica de la danza con bastones puede contribuir a un mayor aprecio por la técnica y la calidad de las actuaciones en este ámbito artístico.

En conclusión, aunque la danza con bastones tiene un lugar en la cultura ecuatoriana, enfrenta desafíos como la falta de recursos, reconocimiento oficial, espacios adecuados y comprensión pública. Abordar estos antecedentes es esencial para fomentar un ambiente propicio para el desarrollo y la mejora continua de la técnica y el manejo del bastón en Ecuador.

Durante varias secciones de entrenamiento se pudo observar la falta de coordinación y complicaciones al momento de manejar el bastón, no tienen una buena lateralidad en ambas muñecas, se les dificulta realizar movimientos coordinando su cuerpo y los movimientos de la muñeca combinados con el bastón.

Para enfrentar este problema, es esencial desarrollar enfoques de entrenamiento que incorporen ejercicios específicos para mejorar la coordinación y la adaptabilidad en el manejo del bastón, independientemente de la lateralidad dominante. Además, la promoción de una mayor conciencia sobre la importancia de abordar estos desafíos puede contribuir a un desarrollo más sólido de las habilidades técnicas y artísticas de las bastoneras en Ecuador.

B.4. Planteamiento del problema

En la Unidad Educativa “Gran Colombia” las adolescentes de 15 a 16 años se evidencia falencias en el manejo y técnica del bastón además la falta de coordinación y lateralidad al momento de ejecutar los movimientos, dentro de cada entrenamiento, presentación, competencia o desfile presentan carencias.

B.5. Formulación del problema

¿Cómo se puede mejorar la coordinación y lateralidad en técnica y manejo del bastón de las adolescentes de 15 a 16 años de la Unidad Educativa “Gran Colombia” mediante ejercicios de movimientos biomecánico, ejercicios de motricidad, ¿entrenamientos lúdicos se conoce que por su edad la mayoría de ellas tienen falta de coordinación mano ojo y poco o nulo conocimiento respecto al tema?

B.6. Objetivos

6.1. General

Mejorar la coordinación y lateralidad en técnica y manejo del bastón de las adolescentes de 15 a 16 años de la Unidad Educativa “Gran Colombia” de manera eficaz mediante sesiones de entrenamiento adaptadas para el desarrollo de habilidades asimétricas acordes a la edad.

6.2. Específicos

- Consultar en bases bibliográficas todo lo relacionado a técnica y manejo del bastón.
- Realizar evaluaciones mediante ficha de observación para fijarnos en que parte existe más complicación para las adolescentes al momento de ejecutar movimientos con el bastón
- Aplicar de manera adecuada y precisa sesiones de entrenamiento que permitan a las adolescentes el desarrollo y mejoramiento de la técnica y manejo del bastón.

B.7. Justificación

Este trabajo tiene como finalidad el poder corregir a tiempo estas pequeñas falencias que existen en las adolescentes de 15 a 16 años respecto a los movimientos y técnica del bastón en la coordinación y lateralidad mediante secciones de entrenamiento, ejercicios de motricidad adecuados para sus edades, permitiendo mejorar y corregir la técnica.

Las bastoneras en Ecuador son parte de la cultura de muchas escuelas y colegios. Son grupos de chicas que realizan rutinas de baile y acrobacias con bastones, siendo parte de desfiles, eventos deportivos y celebraciones cívicas. Estas agrupaciones suelen practicar coreografías que combinan movimientos rítmicos, giros, lanzamientos y manipulación de bastones de forma sincronizada y enérgica. Son admiradas por su destreza y habilidad, a menudo contribuyendo al espíritu y la animación de diferentes festividades en el país y eventos deportivos.

Cuando nos referimos a los aportes que contribuyen ser bastonera en la vida no solo hablamos de beneficios para la salud física, sino que también ayuda en gran parte a que los adolescentes sean mucho más sociables, de esta manera favorece al desenvolvimiento de sus

habilidades comunicativas, asimismo ayuda a promover el trabajo en equipo, disciplina, bienestar emocional, y autoconfianza practicar esta disciplina es muy recomendable.

La práctica de actividades físicas, especialmente aquellas que requieren concentración y técnica, puede ser una forma efectiva de reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional, el entrenamiento de bastoneras va más allá de la habilidad específica; ofrece una amplia gama de beneficios físicos, emocionales y sociales que pueden ser beneficiosos para el desarrollo personal y social de quienes participan en estas actividades.

Cabe recalcar que todas las actividades que se van a desarrollar a lo largo de este proyecto recreativo las podemos readaptar para impartirlas a las diferentes edades. De la misma forma, es muy importante aclarar que a futuro este documento puede servir como una base y guía para quienes son instructores, entrenadores y/o formadores de esta disciplina deportiva, ya que van a poder seguir los diferentes lineamientos de secciones de entrenamiento, planificaciones, habilidades y capacidades físicas básicas y psicomotricidad.

Capítulo I – Fundamentación Teórica

B.8. Marco Teórico

B.8.1. Sistematización de experiencias

Según Jara, O. (2015), La sistematización se refiere, principalmente, a clasificar, catalogar, ordenar datos e informaciones, a “ponerlos en sistema”. En este sentido más general, utilizado y totalmente correcto del conocimiento o del concepto “sistematización”: sistematizar información o datos.

La sistematización es la acción de clasificar y ordenar la información de la mejor manera posible, buscando un orden coherente el cual tenga una noción válida.

Según Jara, O. (2015), Las experiencias son procesos socio - históricos dinámicos y complejos, individuales y colectivos que son vividas por personas concretas. No son hechos o acontecimientos precisos, ni completamente datos.

Una experiencia es una vivencia o momento del pasado el cual hemos formado parte, ya sean momentos que lo hemos compartido con personas o que hayamos pasado de forma personal.

Por lo tanto, una sistematización de experiencias son acciones propias que se ha vivido o formado parte, el cual gracias a dicha vivencia se ha adquirido diversa información; por ende, esa información se deberá clasificar, ordenar y en la mayoría de los casos corregir; para tratar de encontrar una mejora.

B.8.2. Lateralidad

B.8.2.1. Concepto

La lateralidad es la preferencia innata por un lado del cuerpo al momento de realizar la mayor parte de las actividades psicomotrices. Se ve manifiesta principalmente en las extremidades, pero actualmente está en los sentidos de la vista y el oído. El cerebro está dividido en dos hemisferios y cada uno de ellos tiene preferencias con su lado contralateral del cuerpo. En las personas diestras, el hemisferio dominante es el izquierdo este dirige el lado corporal derecho. En las personas zurdos, prefieren el lado corporal izquierdo y su lateralidad predominante corresponde al hemisferio derecho.

La supremacía funcional de un hemisferio cerebral con respecto al otro es lo que conocemos como lateralidad cerebral o lateralización hemisférica.

B.8.2.2. Tipos

La lateralidad puede ser de diferentes tipos:

B.8.2.2.1. Lateralidad diestra

La lateralidad diestra es la más común, se conoce que el 80% de la población la tiene. Es el dominio cerebral izquierda y hemicuerpo derecho.

B.8.2.2.2. Lateralidad zurda

Es un tipo de lateralidad que cursan en torno a un 10-15 % de personas. Los zurdos tienen dominancia cerebral derecha y hemicuerpo izquierdo. No existe ningún riesgo patológico, siempre que se cumplan las reglas de lateralidad homogénea.

B.8.2.2.3. Lateralidad indefinida

La lateralidad indefinida es una condición en la que una persona no muestra preferencia clara por el uso de una mano u otra, lo que se conoce comúnmente como ser ambidiestro. Mientras que la mayoría de las personas tienden a ser diestras o zurdas, algunas pueden tener habilidades igualmente desarrolladas en ambas manos o pueden alternar entre ambas sin una preferencia marcada. Aunque la lateralidad indefinida es menos común que la diestra o la zurda, no es necesariamente problemática y puede ser una característica única de la persona.

B.8.2.2.4. Lateralidad mixta

En este caso se destruye la homogeneidad en algunas partes del cuerpo. Por ejemplo, se puede preferir una mano para escribir y la otra mano tiene ciertas destrezas en el trabajo o en la práctica de algún deporte. No comprende, en principio, riesgo patológico.

B.8.2.2.5. Lateralidad cruzada

La lateralidad cruzada y sus síntomas inician por la preferencia un lado del cuerpo y la mano y/o pierna del lado contrario y del ojo y/o el oído de un lado del cuerpo. El tratamiento del cruce ojo-mano y la detección temprana de dichas anomalías, resultan fundamentales para el correcto desarrollo neuro funcional del niño.

La lateralidad cruzada destruye la homogeneidad entre lo motor y lo sensitivo. Se trata de una distribución, una desregulación entre el cuerpo y el cerebro.

B.8.2.2.6. Lateralidad ambidiestros

El significado de la palabra ambidiestro es "utilizar ambas manos diestro". Los niños ambidiestros presentan unas cualidades que no deben considerarse como propias hasta pasada la edad de los 5 años. En el período de lateralidad indefinida, es habitual y normal en todos los niños el uso alternativo de ambas manos como preferentes.

La lateralidad ambidiestra se presenta dentro de una amplia variedad y tipos de situaciones. Habría que diferenciar el motivo de su origen en cada persona. Sin embargo, el porcentaje de casos es muy pequeño (entre un 1-2 % de la población)

El ambidestrismo es una cualidad aprendida, determinada por las demandas del entorno. Muchas veces desarrollamos ciertas habilidades para realizar las mismas tareas indistintamente con ambas manos o para expresarnos como diestros en algunas situaciones y como zurdos en otras. Entendemos que la plasticidad neuronal interviene en su papel de forma adaptativa y natural.

B.8.2.2.7. Lateralidad contrariada

Es el resultado de obligar al niño a que utilice una lateralidad contraria a la que nace de manera espontánea y natural. En la mayoría son zurdos a los que se fuerza a utilizar la mano derecha para escribir.

B.8.2.2.8. Lateralidad patológica

Un paciente puede verse impedido al utilizar su hemicuerpo dominante o parte del mismo (una pierna, un brazo, un ojo...) debido principalmente a accidentes (incluidos los cerebro-vasculares) o enfermedades. Suelen ser motivos provisionales, pero si la situación se mantiene durante más de 6 meses, será tomada como patológica.

Bajo estas nuevas circunstancias, la persona entra en un período de readaptación en el que tiene que aprender a desenvolverse nuevamente. Aquí comienza un juego de los mecanismos de plasticidad neuronal que se pondrán en marcha mediante técnicas de rehabilitación neuropsicológica.

B.8.3. Coordinación

B.8.3.1. Concepto

Coordinar es ordenar un conjunto de elementos de acuerdo con un sentido específico. El término coordinación proviene del latín coordinativo, conformado por el prefijo co-, y la voz latina ordinare, que traduce “ordenar” o “ajustar”. Es decir que desde sus inicios tenía que ver con la idea de obtener algo encaje en su contexto o que siga un orden adecuado.

Por coordinación podemos entender que es la capacidad que tienen los músculos de nuestro cuerpo para sincronizarse en relación con un movimiento.

B.8.3.2. Tipos

La coordinación puede ser de diferentes tipos:

B.8.3.2.1. Coordinación dinámica

La coordinación general o dinámica es aquella forma de coordinar motriz que nos permite que las partes del aparato locomotor se muevan sin que unas interfieran sobre las otras. Es decir, es aquella coordinación de carácter general cuyo desarrollo nos permite mover el organismo de forma eficaz sin que el movimiento de unas partes afecte a otras.

B.8.3.2.2. Coordinación espacial

La coordinación espacial es aquella forma de coordinación motriz que se basa en darnos las aptitudes físicas para ordenar nuestros movimientos musculares cuando estos les tocan adaptarse a un espacio ajeno o trayectoria. Nos permite adaptar nuestra actividad muscular al movimiento de un objeto móvil de nuestro entorno para así lograr el gesto técnico que requerimos.

B.8.3.2.3. Coordinación segmentaria

La coordinación segmentaria o segmentada es aquella que inicia con un aumento de la destreza en regiones específicas principalmente del cuerpo. A diferencia de la dinámica o general, que menciona en un incremento de la sincronización global del aparato locomotor del organismo, el potenciar unas reacciones de coordinación específicas de la zona anatómica

- **Coordinación óculo-manual.** También llamada coordinación mano-ojo, esta implica coordinar las manos y lo que se ve, para por ejemplo tomar una pelota sin problemas.
- **Coordinación óculo-pédica.** Es igual a la anterior, pero comprende los pies en lugar de las manos, lo podemos evidenciar en un futbolista de elite en un partido.
- **Coordinación visio-motora.** Abarca el cuerpo todo en el espacio, es decir, se trata de todos los movimientos del cuerpo completo conforme a la percepción visual del espacio, lo apreciamos en las bailarinas de ballet.
- **Coordinación motriz.** comprende a la coordinación en general, es decir, la capacidad de moverse, utilizar objetos, lanzar, recibir, unir algo, desarmar algo, en fin, todas aquellas actividades que abarquen nuestra musculatura y nuestros sentidos, en general.

B.8.3.2.4. Coordinación estática

La coordinación estática es un tipo particular de coordinación, es la única que no busca el “no movimiento”. Es decir, se trata de la habilidad motriz que nos permite mantener el equilibrio mientras estamos en una superficie y levantamos el pie, teniendo control y estabilidad sobre nuestra postura. En esta forma de sincronización hace que, de forma automática, realicemos ligeros movimientos compensatorios para conseguir un mínimo de balanceo.

B.8.3.2.5. Coordinación fina

La coordinación fina es aquella forma de coordinación motriz que nos lleva a ser capaces de realizar movimientos muy exactos. Se basa en el desarrollo de las habilidades locomotoras para sincronizar los movimientos musculares leves que nos permiten desarrollar tareas manuales exactas y, como su nombre indica, finas. El tejer es un ejemplo claro de este tipo de coordinación.

B.8.3.2.6. Coordinación gruesa

Por último y como segmento contrario al anterior, la coordinación gruesa es aquella forma de sincronización motriz que no nos lleva a ser capaces de realizar movimientos musculares muy precisos, pero desarrollar tareas locomotoras que abarcan grandes regiones biomecánicas. Esta coordinación gruesa se visualiza en movimientos que no requieren de mucha precisión, el ejemplo más claro es saltar.

B.8.3.3. Coordinación en niños

Entendemos que en los primeros años de vida se desarrolla la capacidad de la coordinación ser precisa de un tiempo de desarrollo.

- **0 a 2 años:** inicialmente la coordinación de los movimientos que presentan los niños es poca. En sus inicios los niños van adquiriendo coordinación dinámica general, ya que en su mayoría estos movimientos que producen los niños en estos momentos son mundiales, pero también es desde edades tempranas observamos que inicia la aparición de las primeras coordinaciones óculo-manuales. Al finalizar este periodo los niños son capaces de realizar acciones motrices básicas de manera coordinada como: gatear, agacharse, levantarse o lavarse.
- **2 a 4 años:** durante esta etapa la capacidad coordinativa de los niños se ve iniciada gracias a la práctica de diferentes movimientos y crecimiento de repertorio motriz.
- **4 a 7 años:** se produce una mejora notoria de la coordinación, siendo a los 7 años es cuando las coordinaciones se vuelven más examinador.
- **7 a 12 años:** es el momento en el que los niños cuentan con mayor sencillas para mejorar su coordinación debido a la maduración del sistema nervioso central y el desarrollo del control postural.
- **13 a 15 años:** Pueden tratar de aumentar fuerza y resistencia gracias al aumento de su masa muscular, inicialmente en los niños. Muchas veces pueden ser torpes debido al crecimiento acelerado.

16 a 18 años: Son más ágiles y menos torpes, lo que les facilita hacer cosas como utilizar el computador y realizar proyectos complicados. Precisar la coordinación visoespacial, lo que los ayuda a calcular la distancia y la velocidad al conducir y reaccionar rápidamente.

B.8.3.4. Factores que intervienen

La coordinación va a influenciar de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el inicio escolar. Por lo tanto, la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente conectada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, en factores genéticos.

A continuación, observaremos aquellos factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.
- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

B.8.4. Bastoneras

B.8.4.1. Historia

Las bastoneras en Ecuador tienen una historia arraigada en la cultura escolar y comunitaria del país. Aunque no hay un registro exacto de sus inicios, se sabe que estas agrupaciones se han vuelto populares en escuelas y colegios a lo largo de varias décadas.

Las bastoneras tienen su origen en tradiciones militares y su evolución hacia el ámbito escolar y cultural ha sido significativa en Ecuador. Inicialmente, el manejo de bastones estaba relacionado con ejercicios militares, pero con el tiempo se convirtió en una forma de expresión artística y de animación en eventos escolares, desfiles cívicos y festividades locales.

En diferentes regiones del país, las bastoneras han ido adquiriendo características propias, aportando a la identidad cultural de cada lugar. Han pasado de ser simples demostraciones de destreza con bastones a complejas coreografías que combinan danza, acrobacias y manejo de bastones, convirtiéndose en un símbolo de orgullo para muchas comunidades.

A lo largo de los años, las bastoneras en Ecuador han ganado popularidad y reconocimiento, participando activamente en desfiles patrióticos, celebraciones cívicas y eventos deportivos. Además, han contribuido a la formación de valores como disciplina, trabajo en equipo y compromiso entre las jóvenes que forman parte de estos grupos.

Aunque la historia específica de las bastoneras en Ecuador puede variar en cada región y comunidad, su presencia y contribución a la cultura escolar y cívica del país son innegables.

Principio del formulario

Entrenar bastoneras ofrece una variedad de beneficios que van más allá de la simple habilidad técnica. Aquí te detallo algunos:

1. **Acondicionamiento físico:** El entrenamiento de bastoneras implica movimientos coordinados, acrobacias y rutinas que requieren resistencia, fuerza y flexibilidad. Esto mejora la condición física general.
2. **Desarrollo de habilidades motoras:** Manipular bastones de manera coordinada y ejecutar rutinas coreografiadas mejora la coordinación, el equilibrio y la destreza.
3. **Disciplina y compromiso:** La práctica constante y el trabajo en equipo fomentan la disciplina, el compromiso y la responsabilidad entre los integrantes del grupo.
4. **Trabajo en equipo:** Las bastoneras suelen trabajar en conjunto para lograr coreografías sincronizadas y presentaciones exitosas, lo que fortalece las habilidades de trabajo en equipo y la cooperación.
5. **Autoconfianza y autoestima:** La mejora progresiva en las habilidades y la presentación exitosa frente a audiencias pueden aumentar la confianza en sí mismo y la autoestima.
6. **Gestión del estrés:** La práctica de actividades físicas, especialmente aquellas que requieren concentración y técnica, puede ser una forma efectiva de reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.
7. **Oportunidades sociales y culturales:** Ser parte de un equipo de bastoneras puede abrir puertas a nuevas amistades, conexiones sociales y oportunidades para participar en eventos culturales y comunitarios.

El arte de la bastonera puede contribuir positivamente a la salud en varios aspectos:

1. **Actividad física:** La práctica de las coreografías y acrobacias de bastoneras implica movimiento físico constante. Esto ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad.
2. **Coordinación:** El manejo de los bastones requiere habilidades de coordinación mano-ojo y cuerpo-mente. Este tipo de actividad puede mejorar la coordinación motora fina y gruesa.
3. **Disciplina:** Ser parte de un equipo de bastoneras implica compromiso, práctica regular y trabajo en equipo. Esto fomenta la disciplina, la responsabilidad y el trabajo en equipo.
4. **Bienestar emocional:** El ejercicio físico, la práctica en equipo y la ejecución de rutinas pueden contribuir al bienestar emocional al reducir el estrés, aumentar la autoestima y promover un sentido de logro.
5. **Socialización:** Ser parte de un grupo de bastoneras ofrece la oportunidad de interactuar con otras personas, fomentando la amistad, el apoyo mutuo y la construcción de relaciones sociales positivas.
6. **Autoconfianza:** Dominar rutinas complejas y actuar frente a audiencias puede aumentar la confianza en sí mismo y la autoestima.

En resumen, el arte de las bastoneras no solo es una forma de entretenimiento y expresión artística, sino que también puede tener impactos positivos en la salud física, emocional y social de quienes lo practican.

B.8.4.2. Técnica del bastón

La técnica de bastón se refiere al conjunto de habilidades y destrezas empleadas al manipular bastones en diversas disciplinas y actividades. Este término puede abarcar diferentes contextos, ya sea en artes marciales, ceremonias tradicionales, presentaciones artísticas como las de las bastoneras o incluso en actividades deportivas como el twirling.

En el caso de las bastoneras, la técnica del bastón se centra en el manejo habilidoso y coreografiado de estos objetos durante rutinas de baile, acrobacias y presentaciones. Incluye movimientos precisos, giros, lanzamientos y manipulaciones que se combinan para crear espectáculos visualmente atractivos y sincronizados.

En general, la técnica de bastón se enfoca en dominar el manejo del objeto con fluidez, control y precisión, ya sea como parte de una expresión artística, un deporte o una

práctica cultural. Requiere habilidades motoras finas, coordinación, concentración y práctica constante para alcanzar un nivel avanzado de destreza en su manipulación.

B.8.4.3. Manejo del bastón

El manejo del bastón se refiere a la habilidad de controlar y manipular este objeto de manera precisa y coordinada. Este término puede aplicarse a diferentes contextos, desde disciplinas marciales hasta expresiones artísticas o deportivas.

En el caso de las bastoneras o grupos de twirling, el manejo del bastón involucra una serie de técnicas para realizar movimientos coreografiados y acrobacias con bastones. Esto incluye:

1. **Manipulación fluida:** Habilidad para sostener, girar, lanzar y atrapar los bastones de forma suave y controlada.
2. **Coordinación:** Realizar movimientos precisos y sincronizados con el cuerpo y los bastones, a menudo en combinación con pasos de baile o movimientos acrobáticos.
3. **Destrezas específicas:** Dominio de diferentes técnicas como giros, lanzamientos, intercambios entre manos, cambios de dirección y otras habilidades que forman parte de las rutinas de bastoneras.
4. **Creatividad:** Capacidad para desarrollar nuevas rutinas o secuencias que sean visualmente atractivas y desafiantes.

En resumen, el manejo del bastón implica el dominio y la ejecución precisa de diversas técnicas y movimientos relacionados con el uso de este objeto, ya sea con propósitos artísticos, deportivos o de defensa personal. Requiere práctica, habilidad y coordinación para realizar movimientos fluidos y expresivos con el bastón.

B.8.4.4. Reglamento

El reglamento específico para bastoneras en Ecuador puede variar según la institución, el grupo de bastoneras o la organización que rige las actividades. No existe un reglamento único a nivel nacional, pero por lo general, hay pautas comunes que suelen estar presentes en las normativas de bastoneras.

Sin embargo el AIEBEC (Asociación de Instructores de Bastoneras en el Ecuador) mantiene un reglamento en base a la experiencia y trayectoria a lo largo del tiempo, que se ha ido modificando en base de los nuevos descubrimientos de técnica y manejo del bastón, siendo este el único reglamento para competencias intercolegiales.

B.8.4.5. Categorías

Tabla 1.

Cuadro de competencias por categorías

CATEGORIA	ESTILO	NIVEL	EDAD
Escolar-Infantil			9 a hasta 11 años
	Libre	3 estilos	
		Principiante	
Colegial-Juvenil		Intermedio	
	Definida	Clásico Artístico Doble	12 a hasta 18 años
		Avanzado	

Las categorías son las siguientes:

B.8.4.5.1. Categoría Escolar

Pueden participar todas las instituciones educativas que hayan sido invitadas y posteriormente haberse inscrito.

B.8.4.5.2. Intercolegial Principiantes

Pueden participar todas las instituciones educativas que hayan sido invitadas y posteriormente haberse inscrito, considerando que su grupo de bastoneras tiene poca experiencia su técnica está en proceso de formación y su participación en los concursos y festivales es nueva en el año lectivo vigente.

B.8.4.5.3. Intercolegial Intermedio

Pueden participar todas las instituciones educativas que hayan sido invitadas y posteriormente haberse inscrito, considerando que su grupo de bastoneras ya tiene experiencia, técnica desarrollada y su estilo está por definir. Esta categoría es para los grupos que ya han tenido participación en los diferentes festivales y concursos.

B.8.4.5.4. Intercolegial Avanzado

Pueden participar todas las instituciones educativas que hayan sido invitadas y posteriormente haberse inscrito, considerando que su grupo de bastoneras ya tiene experiencia competitiva, técnica desarrollada y estilo definido, existe movimientos con mayor dificultad y mayor sincronización de equipo.

En este nivel se pueden escoger los siguientes estilos:

B.8.4.5.4.1 Estilo Clásico

Predomina figuras organizativas básicas, el movimiento del bastón es continuo y no existen tiempos muertos.

B.8.4.5.4.2 Estilo Artístico

Predomina la creativa en la formación de figuras sin olvidar la técnica avanzada del movimiento del bastón.

B.8.4.5.4.3 Estilo Doble

Ejecución de movimiento con 2 bastones; Adicional que la variedad de movimientos debe ser rico en sincronización y manejo técnico.

B.8.4.6. Medidas del bastón

En Ecuador, las medidas estándar de los bastones utilizados por las bastoneras pueden variar dependiendo del grupo, la escuela o la organización específica. No hay un estándar nacional definido para las medidas de bastones en estas actividades.

Sin embargo, generalmente los bastones utilizados en competencias del AIBEC establecen una medida mínima de 55 centímetros o más.

B.8.4.7. Participación

- Pueden participar todos los grupos de bastoneras conformados por un máximo de 30 participantes o un mínimo de 18.
- Podrán presentarse participantes portando pancartas o banderines pero que no consten en la coreografía una vez iniciada la música.
- El único documento que garantiza la participación es el listado validado por secretaria de cada institución el cual debe ser entregado en el congresillo técnico.

B.8.4.8. Tiempo de participación

Tabla 2.

Tiempo de participación en escena

Participación	Tiempo de participación en escena
Presencial	Min 7:00 y Max 7:30

En modalidad presencial cada equipo tendrá 30 segundos para ingresar y 30 segundos para salir en su presentación. Este tiempo está tomado en cuenta dentro del tiempo máximo de cada coreografía

B.8.4.9. Música

- Los equipos pueden usar ilimitado género y número de canciones en su coreografía, el formato en el cual se debe presentar es MP3 (Único formato); la calidad de la pista es responsabilidad del instructor (efectos, volumen y cortes).
- La presentación del equipo dará inicio con el primer sonido musical, luego que se autorice por el grupo y su entrenador.
- El entrenador deberá entregar la FLASH de audio al personal Organizador 30 minutos antes de dar inicio del evento, de no hacerlo el equipo no podrá participar.
- El organizador no podrá incluir/manipular la pista entregada por el entrenador o agrupación con efectos que alteren a la misma.

B.8.4.10. Uniformes y Accesorios

- El uniforme de presentación debe ser igual para todos los integrantes del equipo. Calzado botas o botines son obligatorios, no se permite zapatos de baile, zapatillas, etc.
- No se permite portar ningún tipo de joyería, relojes, manillas, anillos y piercing. Todos estos elementos deben ser removidos antes de la presentación y no pueden estar tapados con cinta o cualquier otro elemento. Excepción brazaletes de información médica
- El uso de lentes es responsabilidad de cada participante, deberán ser sujetos de manera que no cause ningún accidente durante su participación.

B.8.4.11. Área de presentación

- Se proveerá por parte de la organización área máxima de 28 X 15 mts., la cual será ocupada exclusivamente por las integrantes del equipo que participarán en el esquema a ejecutar.
- Se prohíbe completamente la ocupación e invasión de la zona de presentación, por personas que no obtengan el distintivo de identificación dadas por la organización durante la ejecución de la coreografía.

B.8.4.12. Interrupciones

- En caso de producirse alguna interrupción durante la ejecución de la coreografía cuando las causas sean por los integrantes o el instructor como (uniforme, calzado, falta de alguna integrante, falla o defecto en la música no atribuible a los organizadores). La ejecución de la coreografía será tomada en cuenta por los jueces hasta el momento en que se produjo dicha interrupción.
- Si los motivos de la interrupción son accidentes, errores de la organización, eventos naturales, caso fortuito, fuerza mayor, el equipo podrá volver a presentarse 15 minutos después del percance y la calificación se retomará desde el momento en el cual se produjo la interrupción. Solamente los jueces y el director del Evento pueden dar autorización para suspender una rutina.
- Las pancartas pueden entrar, pero no quedarse durante la ejecución, es decir no obstaculicen la visión de la coreografía de ser el caso que no cumpla se someta a la tabla de penalización.

B.8.4.13. Calificación Jueces

B.8.4.13.1 Criterios de juzgamiento

Tabla 3.

Criterio coreográfico- Interpretación escénica

PUESTA EN ESCENA	PUNTOS
Dominio y manejo del espacio escénico	5
Expresión escénica corporal	5
Coordinación coreográfica y desenvolvimiento escénico, sincronización	5
Musicalidad y técnicas de genero	5
TOTAL	20

Tabla 4.

Rubrica de calificación

RUBRICA DE CALIFICACIÓN	
18-20	Excelente
17-15	Muy bueno
14	Bajo

B.8.4.13.2 Criterios técnicos

Tabla 5.

Criterio técnico- Dificultad movimientos

DIFICULTAD DE MOVIMIENTOS		PUNTOS
	Movimientos con dedos aéreos	4
Dedos	Movimientos con dedos frontal	3
	Movimientos con dedos lateral	3

	Lanzamiento aéreo	3
Acrobacia del bastón	Lanzamiento por debajo de la pierna extensión	3
	Lanzamiento por debajo de la pierna flexión	2
	Lanzamiento por la espalda	4
	Lanzamiento delantero	2
Pierna	Elevación en flexión	2
	Elevación en extensión	3
Coordinación	Grupal	10
Orientación Espacial y Enlaces	Uso espacio-Figuras	5
	Innovación y creatividad de figuras	10
TOTAL		54

B.8.4.13.3 Penalizaciones

Tabla 6.

Penalizaciones

PENALIZACIÓN	PUNTOS
Caída del bastón	1
Tamaño del bastón	1
Caída Intencional del bastón	3
Interrupción intencional del uso del implemento durante la coreografía	3
Pancarta que interfiera la coreografía	3
Tiempo en música entrada y salida de participantes	3
Atraso al evento	5
Inasistencia al congresillo técnico	5

B.8.4.14. Jurado Calificador

El jurado calificador constara de la siguiente manera:

- Coreógrafo
- Juez Técnico
- Juez Penalizador
- Contador

B.8.4.15. Sanciones

- El comportamiento de las barras que concurren al evento, será responsabilidad de los equipos a los cuales representen, por lo que de existir mal comportamiento o producirse algún tipo de agresión verbal o física por parte de las barras a jueces, otros equipos participantes, al personal de la organización o público en general, su equipo será **DESCALIFICADO** por la organización.
- Si el equipo participante presenta entre sus integrantes, estudiantes egresadas se procede a la descalificación inmediata del evento. • De ser el caso que se denuncie la presencia de estudiantes egresadas y se confirme que es falso, se procede a la descalificación por injuria del equipo que realiza la denuncia. (sea Estudiante, Instructor o padre de familia) La denuncia deberá ser presentada por el instructor.
- De no ejecutar con lo establecido en el reglamento, el equipo no podrá presentar su presentación.
- Se realizará un llamado de atención al instructor en el caso que existiera caídas involuntarias de accesorios (borlas, vinchas, cauchos, lentes, cordones, cintas)
- Las sanciones de carácter disciplinarios se darán en casos especiales considerados como graves, se aplicarán según la situación por parte de la organización, en la que se incluirá la invitación o no a futuros eventos.
- Este régimen disciplinario se aplica a estudiantes participantes, delegados, entrenadores, auxiliares, directivos, acompañantes y en general a los miembros de una delegación.

B.8.4.16. Orden de participación

Se realizará con todos los instructores un sorteo el día del evento.

B.8.4.17. Resultados y posiciones

- El Contador Oficial designado por la comisión organizadora del evento será el encargado de oficializar los resultados y entregar en sobre sellado una copia de la valoración para cada equipo participante y las observaciones o retroalimentación de cada juez.
- Los jueces son las únicas personas que pueden emitir los resultados, una vez que sean contabilizados con el contador oficial, los resultados se harán públicos el mismo día del evento, después de la última participación de los grupos de bastoneras.
- Una vez realizado el juzgamiento y contabilizados los puntajes obtenidos por cada uno de los equipos participantes, oficializados los resultados estos SERÁN INAPELABLES, y no se podrá modificar ni pedir recuento.
- Se premiará de acuerdo a la organización del evento.
- El organizador entregará a los instructores de cada agrupación la tabla de resultados, la misma que será sin tachones, sin borrones ni con enmendaduras.

B.8.4.18. Seguridad

- Si existiere complejidad en algunas de las coreografías presentadas por los grupos de bastoneras participantes, la organización, no se hacen responsables por posibles lesiones que puedan sufrir las participantes, pues es el instructor el encargado de velar por el cuidado de sus integrantes; de igual forma el Instructor de cada grupo de bastoneras es el responsable de la preparación, presentación y seguimiento del mismo y deberá cerciorarse que cada integrante no tenga ningún problema al momento de presentarse en la coreografía, antes, durante y después del Evento.
- El horario de llegada de los grupos debe presentarse 30 minutos antes de la hora oficial del inicio del evento.

- Cada equipo y organización debe respetar la bioseguridad según las últimas disposiciones del COE Nacional.
- La organización deberá solicitar la carta de consentimiento de participación y uso de imagen de cada una de sus participantes.

B.8.4.19. Prohibiciones

- Al ser un evento de bastoneras, se prohíbe que en las coreografías existan ejercicios de cheerleaders (Pirámides, cargadas, y lanzamientos de estudiantes al aire)
- No está permitido elementos escenográficos (puertas, cartones, mascotas, serpentinas entre otros).
- Porte de armas, sustancias estupefacientes, bebidas embriagantes, objetos corto punzantes, pirotecnia fría o caliente, extintores y otros instrumentos indicados por la Policía Nacional.

B.9. Marco Conceptual

B.9.1. Sistematización de Experiencias

Según Isaac, J (2009) refiere que la sistematización es: “La relación que se establece entonces entre teoría y práctica es dialéctica: mientras que ésta última origina conocimientos que, sistematizados, fecundan la teoría, es esta quien ayuda a la interpretación, explicación y proyección de la práctica, acomodando de esta forma un binomio constantemente atravesado por la crítica y la reflexión”.

Podemos entender que la sistematización de experiencias en aquello que podemos redactar después de haber vivido algo, esto nos ayuda a poder detectar errores en lo que hicimos y así crear soluciones y correcciones para que en la próxima no nos ocurra lo mismo y así logremos obtener mejores resultados en cuanto a la actividad que realicemos.

B.9.2. ¿Qué es la coordinación?

Según (Lorenzo F, 2006) la coordinación motriz es la unión de capacidades que organizan y regulan de forma exacta en todos los procesos parciales de un acto

motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de focaliza como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, observando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación.

Debemos entender que la coordinación son todas las capacidades que de cierta manera nos ayudan a tener una buena eficiencia y adaptación al movimiento según las necesidades que tengamos en nuestro entorno.

B.9.3. ¿Qué es la lateralidad?

Según para Portellano, Brusasca, & Labiano (2011) se refieren a la lateralidad como el predominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, que se manifiesta en la utilización preferente de mano, pie, ojo y oído del sujeto lo que implica que el cerebro defina una preferencia en la ubicación espacial para la realización de la función sensorial, socioemocional, cognitiva y motora.

Entendemos por lateralidad el predominio de un lado del cuerpo sobre otro, es decir el lado que prefiere el ser humano en ocupar, la preferencia.

B.9.4 Importancia de las bastoneras en Ecuador

Las bastoneras tienen una relevancia significativa en Ecuador por diversas razones:

1. **Representación cultural:** Forman parte de la identidad cultural y tradiciones de muchas escuelas y comunidades en el país, participando en desfiles, eventos cívicos y festividades locales.
2. **Promoción del trabajo en equipo:** Fomentan el compañerismo, la colaboración y el trabajo en equipo entre las jóvenes que forman parte de estos grupos, fortaleciendo habilidades sociales y de cooperación.
3. **Desarrollo de habilidades:** Las bastoneras mejoran habilidades físicas como la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia, así como habilidades mentales como la concentración y la disciplina.
4. **Fomento de valores:** Promueven valores como la disciplina, el compromiso, la responsabilidad y el respeto hacia los demás, ayudando en la formación integral de las jóvenes que participan en estas actividades.

5. **Animación y entretenimiento:** Aportan alegría, colorido y animación a desfiles y eventos, siendo un elemento destacado que anima a las audiencias y contribuye al ambiente festivo.
6. **Oportunidades de participación:** Brindan a las jóvenes la oportunidad de participar activamente en actividades extracurriculares que fomentan el arte, la expresión corporal y el deporte, contribuyendo a su desarrollo personal.
7. **Orgullo comunitario:** Son motivo de orgullo para las comunidades y escuelas a las que representan, mostrando el talento, la dedicación y la capacidad de trabajo en equipo de las participantes.

En resumen, las bastoneras no solo son grupos de jóvenes que realizan coreografías con bastones, sino que representan un elemento importante de la cultura escolar y comunitaria en Ecuador, aportando valores, habilidades y entretenimiento a diversas celebraciones y eventos locales.

B.9.5. Criterio Técnico

B.9.5.1. Dificultad de movimientos

La dificultad de movimientos en las bastoneras se refiere al nivel de complejidad de las rutinas, acrobacias y manipulación de bastones que realizan estos grupos. Esta dificultad puede variar significativamente según la habilidad y la experiencia de las integrantes, así como el enfoque del grupo en particular.

La dificultad de los movimientos varía según la destreza técnica de las bastoneras y el nivel de entrenamiento del grupo. Los equipos más experimentados y habilidosos pueden incorporar movimientos y acrobacias más desafiantes en sus presentaciones, mientras que los grupos más nuevos pueden comenzar con movimientos básicos y progresar hacia niveles de dificultad más altos a medida que adquieren habilidades.

El desafío no solo radica en la ejecución de movimientos individuales, sino también en la capacidad del grupo para mantener la sincronización y la cohesión durante toda la rutina. El nivel de dificultad puede ser un factor determinante en la competitividad de un grupo en eventos o competiciones de bastoneras.

B.9.5.1.1. Dedos

B.9.5.1.1.1. Movimientos con dedos aéreos

Los movimientos aéreos con dedos son una técnica avanzada que implica manipular el bastón con los dedos de manera ágil y coordinada, manteniendo el bastón en el aire sin apoyo adicional mientras se ejecutan diferentes trucos. Este tipo de destreza requiere habilidades motoras finas, precisión y coordinación.

Algunos movimientos aéreos con dedos que podrían realizarse con un bastón incluyen:

1. **Giro aéreo con un dedo:** Mantener el bastón en posición vertical y girarlo alrededor de un dedo, manteniendo el equilibrio.
2. **Malabares aéreos:** Realizar malabares con el bastón, lanzándolo al aire con un movimiento controlado de los dedos y atrapándolo en diferentes posiciones.
3. **Manipulación con múltiples dedos:** Usar varios dedos para equilibrar y manipular el bastón mientras se realiza una serie de movimientos en el aire.

Estos movimientos aéreos con dedos requieren una gran destreza y práctica para dominarlos con éxito. Son técnicas avanzadas que suelen ser parte de presentaciones más complejas y espectaculares en grupos de bastoneras o de twirling, agregando un nivel adicional de dificultad y espectacularidad a las rutinas

B.9.5.1.1.2. Movimientos con dedos frontal

Los movimientos frontales con los dedos al manipular un bastón pueden ser parte de las habilidades avanzadas de las bastoneras. Estos movimientos implican maniobrar el bastón principalmente con los dedos, manteniéndolo en movimiento frontal o realizando giros y malabares hacia adelante. Aquí hay algunas técnicas específicas que podrían implicar movimientos frontales con los dedos:

1. **Giros frontales con un dedo:** Mantener el bastón en posición vertical y girarlo frontalmente alrededor de un dedo, manteniendo el control del movimiento y la estabilidad.
2. **Malabares frontales:** Realizar malabares con el bastón, lanzándolo hacia adelante con movimientos controlados de los dedos y atrapándolo en diferentes posiciones mientras se mantiene el movimiento frontal.

3. **Movimientos lineales:** Desplazar el bastón de manera frontal, utilizando principalmente los dedos para manipularlo en líneas rectas hacia adelante, ya sea sosteniéndolo con un solo dedo o con una combinación de varios dedos.

Estos movimientos implican una gran destreza y control de los dedos, ya que se requiere mantener la estabilidad y el movimiento del bastón en una dirección específica. Son técnicas que, cuando se dominan, pueden añadir un nivel adicional de complejidad y espectáculo a las rutinas de bastoneras.

B.9.5.1.1.3. Movimientos con dedos lateral

Los movimientos laterales con los dedos al manipular un bastón implican técnicas avanzadas donde se utiliza principalmente la destreza de los dedos para desplazar, equilibrar o hacer giros con el bastón en una dirección lateral. Estos movimientos añaden complejidad y espectacularidad a las rutinas de bastoneras. Algunos movimientos laterales con los dedos podrían incluir:

1. **Equilibrio lateral con un dedo:** Mantener el bastón en posición vertical y equilibrarlo lateralmente sobre un dedo, manteniendo la estabilidad y controlando su movimiento.
2. **Giros laterales con múltiples dedos:** Utilizar varios dedos para girar el bastón lateralmente, manteniendo el equilibrio mientras se realiza un movimiento rotatorio.
3. **Movimientos deslizantes:** Desplazar el bastón lateralmente, usando principalmente los dedos para moverlo en una dirección horizontal, ya sea sosteniéndolo con un solo dedo o con una combinación de varios dedos.

Estos movimientos laterales con los dedos requieren un alto nivel de destreza y control de los movimientos finos, ya que se busca mantener la estabilidad y control del bastón en una dirección lateral. Cuando se dominan, estos movimientos pueden añadir dinamismo y complejidad a las actuaciones de bastoneras.

B.9.5.1.2. Acrobacia con el bastón

Las acrobacias con bastón pueden ser una parte impresionante de las rutinas de bastoneras, agregando un elemento de destreza física y espectacularidad a sus presentaciones. Algunas acrobacias comunes con bastón podrían incluir:

1. **Salto:** Realizar saltos en el aire mientras se sostiene o se manipula el bastón, agregando un elemento acrobático al movimiento.
2. **Equilibrios corporales:** Realizar equilibrios sobre una pierna o hacer posturas con el cuerpo mientras se sostiene o se manipula el bastón en diferentes posiciones.
3. **Lanzamientos y atrapadas:** Lanzar el bastón al aire y atraparlo de manera hábil y precisa mientras se realizan movimientos acrobáticos adicionales.
4. **Movimientos dinámicos:** Incorporar movimientos gimnásticos mientras se sostiene o se manipula el bastón de manera creativa.

Estas acrobacias implican un alto nivel de habilidad física, coordinación y práctica. Son elementos que, cuando se integran adecuadamente en las rutinas de bastoneras, añaden un componente emocionante y visualmente impresionante a sus presentaciones.

B.9.5.1.2.1. Lanzamiento aéreo

Los lanzamientos aéreos son movimientos impresionantes y desafiantes que implican arrojar el bastón al aire de manera controlada y luego atraparlo con destreza. Estos lanzamientos aéreos son una parte emocionante de las rutinas de bastoneras, añadiendo un nivel adicional de complejidad y espectacularidad a sus presentaciones.

Algunos tipos de lanzamientos aéreos que podrían realizar las bastoneras son:

1. **Lanzamiento vertical:** Lanzar el bastón hacia arriba en línea recta desde una posición de descanso y atraparlo de nuevo en una posición controlada.
2. **Lanzamiento diagonal:** Arrojar el bastón hacia arriba en un ángulo diagonal y atraparlo de manera coordinada en una posición específica.
3. **Lanzamiento rotativo:** Lanzar el bastón con un movimiento rotativo para que realice giros en el aire antes de ser atrapado nuevamente.
4. **Lanzamiento con acrobacias:** Realizar lanzamientos aéreos mientras se ejecutan acrobacias adicionales como saltos, giros o piruetas para agregar un nivel de complejidad adicional.

Estos lanzamientos aéreos requieren habilidades de coordinación, control y precisión para asegurar que el bastón sea lanzado y atrapado de manera segura y fluida. Cuando se realizan con éxito, estos movimientos añaden un elemento emocionante y visualmente impresionante a las rutinas de las bastoneras.

B.9.5.1.2.2. Lanzamiento por debajo de la pierna en extensión

El lanzamiento por debajo de la pierna en extensión es una acrobacia avanzada que implica arrojar el bastón por debajo de la pierna extendida y luego atraparlo de manera controlada. Esta técnica agrega un nivel adicional de complejidad y espectacularidad a las rutinas de las bastoneras.

Para ejecutar este movimiento:

1. **Posición inicial:** La bastonera comienza en una postura estable y controlada, con una pierna extendida hacia adelante o hacia un lado, según la dirección del lanzamiento.
2. **Manipulación del bastón:** Con el bastón en la mano opuesta a la pierna extendida, se realiza un movimiento de lanzamiento controlado por debajo de la pierna extendida. El objetivo es enviar el bastón en un arco bajo y fluido.
3. **Atrapar el bastón:** Mientras el bastón está en el aire, la bastonera debe mover rápidamente la pierna para permitir que el bastón pase por debajo de ella. Luego, se debe atrapar el bastón con la mano opuesta de manera precisa y segura.

Este movimiento requiere una gran coordinación, precisión y control del bastón y del cuerpo. La práctica constante y la familiaridad con la manipulación del bastón son esenciales para realizar este tipo de lanzamiento de manera segura y efectiva.

B.9.5.1.2.3. Lanzamiento por debajo de la pierna en flexión

El lanzamiento por debajo de la pierna en flexión es una acrobacia más avanzada que implica arrojar el bastón por debajo de la pierna doblada y luego atraparlo de manera controlada. Esta técnica requiere habilidades específicas de manipulación y coordinación.

Para realizar este movimiento:

1. **Posición inicial:** La bastonera comienza en una posición equilibrada y controlada, con una pierna doblada y elevada, sosteniendo el bastón con la mano opuesta a la pierna doblada.
2. **Manipulación del bastón:** Con el bastón en la mano opuesta a la pierna doblada, se realiza un movimiento de lanzamiento controlado por debajo de la

pierna doblada. Se debe mantener un control preciso para enviar el bastón en un arco suave y controlado.

3. **Atrapar el bastón:** Mientras el bastón está en el aire, la bastonera debe mover rápidamente la pierna para permitir que el bastón pase por debajo de ella en la posición doblada. Luego, se debe atrapar el bastón con la mano opuesta de manera precisa y segura.

Este movimiento es más desafiante que el lanzamiento por debajo de la pierna en extensión, ya que implica una coordinación más compleja y un control preciso del bastón mientras pasa por debajo de la pierna doblada. La práctica y la técnica adecuada son fundamentales para realizar este movimiento de manera efectiva y segura.

B.9.5.1.2.4. Lanzamiento por la espalda

El lanzamiento por la espalda es una acrobacia desafiante que implica arrojar el bastón por encima de los hombros y la espalda y luego atraparlo de manera controlada. Este movimiento agrega un nivel adicional de complejidad y espectacularidad a las rutinas de las bastoneras.

Para ejecutar este movimiento:

1. **Posición inicial:** La bastonera comienza en una posición estable y controlada, sosteniendo el bastón detrás de la espalda con ambas manos.
2. **Manipulación del bastón:** Con las manos en posición, se realiza un movimiento controlado para lanzar el bastón hacia arriba y hacia adelante, permitiendo que pase por encima de los hombros y la espalda.
3. **Atrapar el bastón:** Mientras el bastón está en el aire, la bastonera debe girar y posicionar los brazos para atrapar el bastón de manera precisa y segura, generalmente frente al cuerpo.

Este movimiento requiere una gran coordinación, control y precisión para asegurar que el bastón sea lanzado y atrapado de manera segura y fluida. La práctica constante y la familiaridad con la manipulación del bastón son esenciales para realizar este tipo de lanzamiento de manera efectiva.

B.9.5.1.2.5. Lanzamiento delantero

El lanzamiento delantero con bastón implica arrojar el bastón hacia adelante y luego atraparlo de manera controlada. Este movimiento es fundamental y puede ser utilizado como parte de una rutina más amplia de las bastoneras.

Los pasos básicos para realizar un lanzamiento delantero son:

1. **Posición inicial:** La bastonera comienza en una postura estable, sosteniendo el bastón con una mano frente al cuerpo.
2. **Manipulación del bastón:** Con un movimiento controlado y fluido del brazo, se lanza el bastón hacia adelante en dirección al espacio designado para el lanzamiento.
3. **Atrapar el bastón:** La bastonera debe anticipar la trayectoria del bastón y prepararse para atraparlo con la misma mano que realizó el lanzamiento o con la otra mano, dependiendo de la rutina o movimiento planeado.

Este lanzamiento es fundamental en las rutinas de bastoneras y puede ser combinado con movimientos adicionales, giros, acrobacias o transiciones para agregar variedad y complejidad a la presentación. Dominar la técnica del lanzamiento delantero es crucial para realizar movimientos más avanzados y para mantener la fluidez y precisión en las rutinas de bastoneras.

B.9.5.1.3. Pierna

La pierna puede ser un elemento importante en las rutinas de bastoneras, aunque la manipulación principal se realice con las manos y el cuerpo. Sin embargo, hay formas en las que la pierna puede contribuir o ser parte integral de los movimientos:

1. **Elementos acrobáticos:** Durante ciertas acrobacias o movimientos que implican saltos, giros, la pierna puede estar involucrada para proporcionar impulso, equilibrio o para añadir complejidad al movimiento mientras se sostiene o se manipula el bastón.
2. **Apoyo y estabilidad:** En algunas rutinas que incluyen equilibrio o posturas específicas, la pierna se utiliza para proporcionar estabilidad, servir de apoyo o incluso para crear una base desde la cual se ejecutan movimientos complejos con el bastón.

3. **Transiciones y coreografías:** En la ejecución de transiciones entre diferentes movimientos o para realizar coreografías más elaboradas, las piernas se utilizan para crear una continuidad fluida en la rutina mientras se manipula el bastón con las manos.
4. **Lanzamientos o recepciones:** A veces, la pierna puede ser parte de la técnica para lanzar o recibir el bastón, proporcionando un impulso adicional o siendo un punto de contacto para recibir o controlar el bastón en movimientos específicos.

En resumen, aunque la manipulación principal del bastón se realiza principalmente con las manos y el cuerpo, la pierna puede desempeñar un papel importante en las rutinas de bastoneras, ya sea proporcionando apoyo, estabilidad, impulso o añadiendo complejidad a ciertos movimientos acrobáticos o de transición.

B.9.5.1.3.1. Elevación en flexión

La elevación en flexión podría referirse a una técnica específica en la que se eleva el bastón mientras se está en una posición flexionada, ya sea de pie o realizando algún tipo de acrobacia. En el contexto de las bastoneras, esto podría implicar levantar el bastón mientras se está flexionando una pierna o el cuerpo, añadiendo una dimensión más compleja a la manipulación del bastón.

En este tipo de técnica, la flexión puede involucrar una posición de sentadilla, flexionar una pierna hacia el torso, o incluso realizar una flexión del cuerpo hacia adelante, hacia atrás o hacia los lados mientras se sostiene o se manipula el bastón.

La ejecución de esta técnica suele requerir equilibrio, fuerza y control muscular para mantener la estabilidad mientras se realiza la elevación del bastón en una posición de flexión. Esta habilidad puede ser parte de una rutina más amplia, agregando variedad y complejidad a las habilidades de las bastoneras.

B.9.5.1.3.1. Elevación en extensión

La elevación en extensión de pierna con un bastón implica levantar el bastón con la pierna extendida, añadiendo complejidad y destreza a las rutinas de bastoneras. Este movimiento puede ser parte de una acrobacia o una manipulación específica durante una presentación.

Los pasos para realizar la elevación en extensión de pierna con un bastón podrían ser:

1. **Posición inicial:** Comenzar en una postura estable, sosteniendo el bastón con las manos cerca de la pierna que se va a levantar.
2. **Manipulación del bastón:** Con la pierna que se va a elevar, extenderla hacia adelante mientras se sostiene el bastón con la mano correspondiente. El objetivo es elevar el bastón con la pierna extendida en paralelo al suelo.
3. **Control y estabilidad:** Mantener el equilibrio y controlar la elevación del bastón con la pierna extendida, manteniendo la estabilidad tanto en la posición de la pierna como en la manipulación del bastón.

Este movimiento requiere fuerza, equilibrio y control muscular para realizar la elevación del bastón con la pierna extendida. Es una técnica avanzada que agrega complejidad y espectacularidad a las rutinas de las bastoneras.

B.9.5.1.4. Coordinación

La coordinación en una coreografía de bastoneras es fundamental para asegurar que los movimientos, manipulaciones de bastón y pasos de baile se ejecuten de manera sincronizada y armoniosa. Implica la capacidad de realizar movimientos precisos, en tiempo y espacio, en conjunto con el grupo.

La coordinación en una coreografía implica varios aspectos:

1. **Sincronización:** Todos los miembros del grupo deben ejecutar los movimientos al mismo tiempo, manteniendo un ritmo constante y uniforme.
2. **Precisión:** Cada integrante debe realizar los movimientos con la misma amplitud, ángulo y velocidad para lograr una apariencia uniforme y coordinada.
3. **Armonía:** Los movimientos deben complementarse entre sí y con la música, creando una presentación cohesiva y estéticamente agradable.
4. **Transiciones fluidas:** Los cambios entre diferentes movimientos, formaciones o manipulaciones de bastón deben ser suaves y bien coordinados para evitar interrupciones en la fluidez de la coreografía.
5. **Interacción:** Los movimientos individuales deben encajar dentro del contexto del grupo, creando patrones visuales atractivos y complementarios.

Para lograr una coordinación efectiva en la coreografía, es esencial practicar regularmente en conjunto, tener una comunicación clara entre los miembros del grupo y trabajar en la sincronización de movimientos. La práctica constante y la atención a los detalles son clave para alcanzar una coordinación perfecta en una coreografía de bastoneras.

B.9.5.1.4.1. Grupal

La coordinación grupal es esencial en actividades como las presentaciones de bastoneras, ya que implica la capacidad del equipo para funcionar como una unidad cohesionada y sincronizada. Aquí hay algunos aspectos clave de la coordinación grupal:

1. **Sincronización:** Los miembros del grupo deben ejecutar movimientos, manipulaciones de bastón y pasos de baile al unísono, manteniendo un ritmo constante y uniforme.
2. **Comunicación:** Una comunicación clara y efectiva entre los integrantes es esencial para coordinar los movimientos y ajustar la coreografía según sea necesario.
3. **Confianza:** Confiar en los compañeros de equipo es fundamental para mantener la coordinación. Cada miembro debe estar seguro en sus habilidades y en la de sus compañeros.
4. **Práctica conjunta:** La práctica regular como grupo es crucial para desarrollar y mejorar la coordinación grupal. Esto ayuda a perfeccionar la sincronización y a comprender cómo interactuar entre sí durante la actuación.
5. **Consciencia espacial:** Los miembros deben tener consciencia de su ubicación y movimiento en relación con los demás para evitar colisiones y mantener la armonía visual en la presentación.
6. **Adaptabilidad:** Ser capaz de ajustar la coreografía o movimientos sobre la marcha en caso de desviaciones inesperadas durante la presentación.

La coordinación grupal no solo se trata de realizar movimientos en conjunto, sino también de mantener una conexión emocional y mental para crear una presentación unificada y estéticamente agradable. Es un proceso que se mejora con la práctica constante, la confianza mutua y una comprensión clara de los roles individuales dentro del grupo.

B.9.5.1.5. Orientación espacial y enlaces

En el contexto de las bastoneras o grupos de twirling, la orientación espacial y los enlaces se refieren a la capacidad de los miembros del grupo para comprender y manejar su posición en relación con los demás integrantes, así como su ubicación en el espacio durante una coreografía o presentación.

La orientación espacial involucra:

1. **Consciencia del entorno:** Los integrantes deben entender dónde están en relación con los demás, cómo se mueven y cómo ocupan el espacio en el escenario o área de presentación.
2. **Posicionamiento:** Esto se refiere a la capacidad de cada miembro para ocupar el lugar correcto en la formación del grupo, manteniendo distancias y alineaciones adecuadas para evitar colisiones y mantener una presentación visualmente atractiva.

Los enlaces implican:

1. **Conexión visual y física:** Los enlaces son los vínculos entre los miembros del grupo, tanto visualmente como en términos de su ubicación y movimientos. Esto garantiza que el grupo se mantenga unido y que los movimientos se ejecuten en armonía.
2. **Transiciones suaves:** Los enlaces facilitan las transiciones entre diferentes partes de la coreografía o entre los movimientos individuales y grupales, permitiendo una presentación fluida y cohesiva.

Para mejorar la orientación espacial y los enlaces, los grupos suelen practicar técnicas de formación, entrenar movimientos específicos y trabajar en la comunicación y la conexión visual entre los miembros. Esto ayuda a garantizar que cada integrante sepa dónde está ubicado y cómo interactuar con los demás durante la presentación para lograr una actuación coordinada y visualmente impactante.

B.9.5.1.5.1. Uso de espacio-Figuras

En las presentaciones de bastoneras o twirling, el uso del espacio y la creación de figuras son elementos clave para una presentación visualmente atractiva y dinámica.

Uso del espacio:

1. **Movimiento por el escenario:** Implica la capacidad de utilizar todo el espacio disponible de manera efectiva, moviéndose por el escenario para mantener la atención del público y variar la dinámica de la presentación.
2. **Dirección y desplazamientos:** Comprende la capacidad de moverse en diferentes direcciones (hacia adelante, atrás, lateralmente) para crear variedad en la presentación y evitar la monotonía.
3. **Aprovechamiento de niveles:** Incluye la habilidad de utilizar distintos niveles del escenario (altura, profundidad) para crear dinamismo y dar énfasis a ciertos movimientos o momentos clave de la coreografía.

Creación de figuras:

1. **Formaciones coreografiadas:** Implica la disposición estratégica de los miembros del grupo para formar patrones o figuras específicas durante la presentación, utilizando posiciones y alineaciones precisas.
2. **Simetría y asimetría:** Puede incluir la creación de figuras simétricas para lograr un aspecto uniforme y ordenado, o figuras asimétricas para dar variedad y crear impacto visual.
3. **Transformaciones y cambios de formación:** Se refiere a la capacidad de cambiar las figuras o patrones durante la presentación, lo que agrega dinamismo y mantiene el interés del público.

El uso inteligente del espacio y la creación de figuras impactantes son aspectos importantes en las coreografías de bastoneras. Esto implica planificación cuidadosa, práctica regular y coordinación entre los miembros del grupo para lograr una presentación visualmente atractiva y bien estructurada.

B.9.5.1.5.2. Innovación y creatividad de figuras

La innovación y la creatividad en la creación de figuras son aspectos esenciales para mantener la frescura y el atractivo de las presentaciones de bastoneras.

Experimentación con Movimientos:

- **Exploración de movimientos únicos:** Animar a los integrantes del grupo a probar movimientos nuevos y poco convencionales con el bastón para descubrir combinaciones interesantes.

- **Integración de elementos acrobáticos:** Incorporar acrobacias o movimientos gimnásticos junto con la manipulación del bastón para crear figuras innovadoras y dinámicas.

Enfoque en Formaciones y Patrones:

- **Diseño de formaciones creativas:** Experimentar con diferentes alineaciones, disposiciones y patrones de movimiento para crear figuras visuales únicas y sorprendentes.
- **Transformaciones en tiempo real:** Planificar cambios de formación durante la presentación para sorprender al público y mantener su atención.

Incorporación de Elementos Visuales:

- **Uso del espacio tridimensional:** Explorar movimientos que exploren diferentes niveles del espacio escénico para agregar profundidad y dimensión a las figuras.
- **Utilización de luces y colores:** Si es posible, integrar elementos visuales como luces o colores en los bastones para crear efectos visuales llamativos y únicos.

Colaboración y Experimentación Constante:

- **Sesiones de lluvia de ideas:** Fomentar la colaboración entre los miembros del grupo para generar nuevas ideas y propuestas para figuras creativas.
- **Práctica experimental:** Permitir tiempo durante las sesiones de práctica para que los miembros experimenten con nuevas ideas y perfeccionen nuevas figuras.

La innovación y la creatividad en las figuras de bastoneras a menudo vienen de la combinación de movimientos únicos, la experimentación con formaciones y patrones interesantes, y la disposición para probar cosas nuevas. Esto puede dar lugar a presentaciones frescas y emocionantes que cautiven al público y mantengan el interés en las actuaciones del grupo.

B.10. Marco Institucional

El presente proyecto de sistematización de experiencias se lo realizo con el grupo de bastoneras de la Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia” la cual se encuentra ubicada en la ciudad de Quito al norte en el sector Las Casas.

B.10.1. Misión Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia”

La Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia” es una institución formadora de seres humanos íntegros, críticos, investigadores, justos, solidarios, innovadores y emprendedores, con una actitud mental positiva de empoderamiento, preservadores de la ecología, defensora de un auténtico sistema democrático, participativos para el buen vivir, enfocados al desarrollo de la patria y el mundo.

B.10.2. Visión Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia”

La Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia” será una comunidad educativa de alta calidad en la formación de bachilleres en ciencias y tecnología, con identidad hacia la práctica de una interculturalidad incluyente de sabiduría, destrezas y valores capaces de contribuir al desarrollo nacional y mundial, bajo el marco de la convivencia armónica con el entorno y la naturaleza, hacia el camino de la excelencia.

B.10.3. Consejo Ejecutivo

La Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia” consta de los siguientes integrantes del consejo ejecutivo:

- **RECTORA (E):** MSc Ramiro Moreno
- **VICERRECTORA (E) JORNADA MATUTINA:** MSc. Bernardita Proaño
- **VICERRECTORA (E) JORNADA VESPERTINA:** Dr. Patricia Trujillo
- **PRIMER VOCAL:** MSc. Wilmer Crespo
- **SEGUNDO VOCAL:** MSc. Mery Martínez
- **TERCER VOCAL:** Lcdo. Rolando Oña

B.10.4. Oferta Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia”

La Unidad Educativa “Gran Colombia” de la ciudad de Quito, es una Institución Educativa Fiscal que oferta Educación Básica Superior y Bachilleratos: Bachillerato General Unificado y Bachilleratos Técnicos, con especialidades en Servicios en Contabilidad,

Organización y Gestión de la Secretaría e Industria de la Confección, en sus aulas acoge a 2.381 estudiantes hombres y mujeres

B.10.5. Código de convivencia

El Código de Convivencia para garantizar el ejercicio de los derechos y deberes de los integrantes de la Comunidad Educativa, a fin de contar con espacios seguros, saludables para el aprendizaje, con el propósito de promover una cultura de paz y buen trato con todos los actores educativos, promoviendo permanentemente una sana convivencia dentro y fuera del plantel, practicando los valores institucionales como:

1. Respeto. - El respeto para la sana convivencia, permite la relación armónica entre todos los miembros de la Comunidad Educativa. Es importante mantener el respeto consigo mismo y con los demás es un valor demasiado importante que se debe cultivar día a día, en el hogar, la escuela, con la familia, amigos y todas las personas que están en nuestro entorno.

2. El Amor. - para lograr el crecimiento institucional, en concordancia con sus paradigmas.

3. Creatividad: - para lograr la transformación original del plantel, en forma integral.

4. Fidelidad. - para cumplir con los compromisos institucionales en forma activa y constante.

5. Honestidad. - para actuar de acuerdo a las normas de la comunidad educativa.

6. Lealtad. - para respaldar los compromisos institucionales, en forma activa y decidida.

7. Optimismo. - para ver los cambios y transformaciones, curriculares y administrativas, en su aspecto más favorable.

8. Perseverancia. - para mantenerse en la forma de ser, pensar y actuar de la Comunidad Educativa Gran Colombia.

9. Responsabilidad. - para responder por las obligaciones institucionales, en forma: eficiente, efectiva y eficaz.

10. Solidaridad. - para actuar con espíritu de grupo y de comunidad educativa, en forma activa y constante.

11. Tolerancia. - para respetar las opiniones y prácticas de la Comunidad Educativa, aunque sean contrarias a las propias.

12. Gratitud. - para reconocer el beneficio que se ha hecho, y corresponder a él de alguna manera. La finalidad del Código de Convivencia es procurar ser forjadores de ambientes armónicos, agradables, ricos en buenas relaciones interpersonales y el rescate de los valores mencionados, que promuevan la libertad personal, la democracia, el respeto a los derechos, a la diversidad e identidad de género, interculturalidad social y plurinacionalidad.

B.10.6. Croquis Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia”



Capítulo II – Metodología de la Sistematización

B.11. Marco metodológico

B.11.1. Enfoque investigativo

Según Sampieri-Hernández (2014) el enfoque cuali-cuantitativo también se lo denomina mixto, “implica un proceso de recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio para responder a un planteamiento del problema”

En este caso utilizaremos este enfoque para identificar las causas y los efectos de la falta de lateralidad y coordinación de las adolescentes del grupo de bastoneras de la Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia” en base a esos resultados planificar sesiones de entrenamiento con ejercicios de motricidad y habilidades motrices que logren mejorar la técnica y el movimiento del bastón.

B.11.2. Tipos de investigación

Exploratoria: Este tipo de investigación lo usamos para indagar más es un problema de investigación el cual se ha estudiado muy poco o nada y además se tienen varias dudas al respecto. Es decir, en algunos casos que la revisión de la literatura demuestra que hay poca investigación al respecto o cuando se quiere examinar con mayor profundidad una problemática (Bernal, 2017).

Para este proyecto utilizaremos este tipo de investigación ya que queremos profundizar cuales serían los resultados que darán nuestras sesiones de entrenamiento para ayudar en el mejoramiento de la técnica y manejo del bastón con las adolescentes de 15 a 16 años de la Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia” así también identificar cuáles son algunas de las razones por las que tienen falencias en los movimientos del bastón.

Teniendo en cuenta lo que mencionan Hernández y Mendoza (2019), la investigación descriptiva permite que el investigador pueda utilizar varios conceptos y variables a fin de conocer las causas y consecuencias que origina el problema en estudio.

Aplicaremos la investigación descriptiva para analizar de cierta manera como es la lateralidad y coordinación de las adolescentes antes de ingresar al grupo y cuáles son los resultados que iremos obteniendo a lo largo del desarrollo de las actividades.

De la misma manera utilizaremos el método inductivo-deductivo este nos ayudara en el análisis de la información que iremos recolectando a lo largo del proyecto. Al respecto de esto Baptista, Fernández y Hernández (2010), sostienen que “el método deductivo permite ir de lo general a lo particular, con lo cual garantiza el resultado del estudio el mismo que está acorde con los elementos que han sido analizados”

B.11.3. Técnicas de recolección de información

Observación: Podemos decir que este es un método en el cual establecemos una relación concreta e intensiva entre quien investiga y los actores sociales, de los que se obtiene datos que luego vamos a sintetizar para poder desarrollar nuestra investigación

Utilizaremos esta técnica para verificar el avance de las adolescentes durante el desarrollo de este proyecto, mediante hojas de observación que nos permitirán realizar un seguimiento continuo.

B.12. Actores claves

Los actores clave de este proyecto serán las adolescentes de 15 a 16 años de la Unidad Educativa Fiscal “Gran Colombia” que conforman el grupo de bastoneras en los cuales se evidenció la falta de técnica y manejo del bastón dentro de sus entrenamientos iniciales, los mismos que nos permitirán mejorar y corregir los movimientos del bastón.

Tabla 7.

Nomina bastoneras novatas

N°	NOMBRE Y APELLIDO	EDAD	GÉNERO
1	Amarelis Simbaña	15	Femenino
2	Nathaly Oña	15	Femenino
3	Milena Hidalgo	15	Femenino
4	Danna Calispa	15	Femenino
5	Elizabeth Zagal	15	Femenino
6	Darlis Játiva	16	Femenino
7	Karolys Ñauñay	16	Femenino
8	Ana Jaramillo	16	Femenino
9	Alison Torres	15	Femenino
10	Alison Chicaiza	15	Femenino

B.13. Materiales y métodos

B.13.1 Plan de sistematización

Tabla 8.

Metodología utilizada con los estudiantes

NOMBRES	METODOLOGÍA UTILIZADA	MÉTODO DE PLANIFICACIÓN	TIPO DE INVESTIGACIÓN	TÉCNICAS	MEDIOS IMPLEMENTADOS
Amarelis Simbaña Nathaly Oña Milena Hidalgo Danna Calispa Elizabeth Zagal Darlis Játiva Karolys Ñauñay Ana Jaramillo Alison Torres Alison Chicaiza	La cabo este proyecto con 10 adolescentes del grupo de bastoneras que inician como novatas la metodología que aplicaremos será incorporar ejercicios físicos, actividades motrices y habilidades básicas en sus sesiones de entrenamiento para mejorar la lateralidad y coordinación de cada una de ellas permitiéndonos mejorar su técnica y manejo del bastón.	Planificaciones semanales	<ul style="list-style-type: none"> • Exploratorio • Descriptivo 	Fichas de observación que se realizarán semanalmente y se calificarán conforme a la tabla de criterio técnico.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades deportivas • Ejercicios prácticos • Actividades motrices • Ejercicios de habilidades básicas

Elaborado por: El autor

Tabla 9.*Ejemplo guía de observación*

NOMBRE:		FECHA DE EVALUACIÓN:					
ACCIÓN A EVALUAR		ESCALA					OBSERVACIONES
DIFICULTAD DE MOVIMIENTOS		1	2	3	4	5	
Dedos	Movimientos con dedos aéreos						
	Movimientos con dedos frontal						
	Movimientos con dedos lateral						
Acrobacia del bastón	Lanzamiento aéreo						
	Lanzamiento por debajo de la pierna extensión						
	Lanzamiento por debajo de la pierna flexión						
	Lanzamiento por la espalda						
	Lanzamiento delantero						
Pierna	Elevación en flexión						
	Elevación en extensión						
Coordinación	Grupal						
Orientación Espacial y Enlaces	Uso espacio-Figuras						
	Innovación y creatividad de figuras						

Elaborado por: El autor

B.13.2. Cronogramas

Tabla 10.

Planificación semana 1

SEMANA 1			
DÍA	HORARIO	EJERCICIOS	ACTIVIDADES
		Actividades de relajación	Ejercicios de respiración Ejercicios de estiramiento
Miércoles	13:30 a 15:30	Ejercicios de coordinación	Circuito de habilidades y coordinación
		Criterio Técnico	Movimiento de dedos Movimiento de dedos aéreos
		Actividades de relajación	Ejercicios de respiración Ejercicios de estiramiento
Viernes	13:30 a 15:30	Ejercicios de coordinación	Pasar el bastón de una mano a otra Circuito de hulas
		Criterio Técnico	Movimientos con dedos frontal Movimientos con dedos lateral
		Actividades de relajación	Ejercicios de respiración Ejercicios de estiramiento
Sábado	8:00 a 14:30	Ejercicios de coordinación	Circuito de habilidades y coordinación
		Criterio Técnico	Movimientos con dedos aéreos Movimientos con dedos frontal y lateral

Elaborado por: El autor

Tabla 11.*Planificación semana 2*

SEMANA 2			
DÍA	HORARIO	EJERCICIOS	ACTIVIDADES
Miércoles	13:30 a 15:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
		Ejercicios de coordinación	Ejercicios de estiramiento
		Criterio Técnico	Actividad “toca los conos”
Viernes	13:30 a 15:30	Actividades de relajación	Circuito con conos
		Ejercicios de lateralidad	Acrobacia con el bastón
		Criterio Técnico	Lanzamiento aéreo
Sábado	8:00 a 14:30	Actividades de relajación	Ejercicios de respiración
		Ejercicios de lateralidad	Ejercicios de estiramiento
		Criterio Técnico	Circuito de habilidades
			Imitar los apoyos
			Lanzamiento por debajo de la pierna en extensión
			Lanzamiento por debajo de la pierna en flexión
			Ejercicios de respiración
			Ejercicios de estiramiento
			Pisamos la huella
			Lanzamiento por la espalda
			Lanzamiento delantero

Elaborado por: El autor

Tabla 12.*Planificación semana 3*

SEMANA 3			
DÍA	HORARIO	EJERCICIOS	ACTIVIDADES
		Actividades de relajación	Ejercicios de respiración Ejercicios de estiramiento
Miércoles	13:30-15:30	Ejercicios de coordinación	Salto con cuerda Lanzamiento con un balón Ejercicios de flexibilidad
		Criterio Técnico	Elevación en flexión
		Actividades de relajación	Ejercicios de respiración Ejercicios de estiramiento
Viernes	13:30-15:30	Ejercicios de lateralidad	Circuito de habilidades y coordinación El espejo
		Criterio Técnico	Elevación en extensión Elevación en flexión
		Actividades de relajación	Ejercicios de respiración Ejercicios de estiramiento
Sábado	8:00-14:30	Ejercicios de flexibilidad	Estiramientos estáticos Elevación en flexión
		Criterio Técnico	Elevación en extensión

Elaborado por: El autor

Tabla 13.*Planificación semana 4*

SEMANA 4			
DÍA	HORARIO	EJERCICIOS	ACTIVIDADES
		Actividades de relajación	Ejercicios de respiración Ejercicios de estiramiento
Miércoles	13:30-15:30	Ejercicios de coordinación	Equilibrio y manejo de objetos externos Gateo del oso Secuencia de series Coordinación grupal
		Criterio Técnico	Ejercicios de respiración Ejercicios de estiramiento
		Actividades de relajación	
Viernes	13:30-17:30	Ejercicios de lateralidad	Circuito de habilidades y coordinación
		Criterio Técnico	Secuencias de series Coreografía
		Actividades de relajación	Ejercicios de respiración Ejercicios de estiramiento
Sábado	8:00-14:30	Actividades de coordinación	Circuito con escalera, conos y platos Orientación espacial y enlaces
		Criterio Técnico	Uso de espacio y figuras

Elaborado por: El autor

B.14. Ejes de análisis

Como se habló anteriormente en este proyecto se utilizarán guías de observación como método de recolección de datos están nos permitirán corregir las falencias que presentan en la lateralidad y coordinación en el manejo, técnica del bastón las cuales las aplicaremos una vez por semana cada sábado ya que este día será el último día en nuestra semana de trabajo.

Según con lo que dice Flores (2009): “La observación es el procedimiento que más utilizamos en nuestra vida cotidiana. Constantemente nos encontramos haciendo uso del sentido de la vista para mirar ordinariamente los acontecimientos que ocurren en el devenir de la existencia. La observación es la forma ‘natural’ de adquirir conocimiento. Sin embargo, tan solo en contadas ocasiones utilizamos la observación de forma metódica” (p. 109).

El sábado 9 de diciembre de 2023 terminamos la primera semana de trabajo mientras iban desarrollando las actividades y ejercicios ingresamos los datos en la guía de observación de cada una de nuestras alumnas como resultado obtuvimos un desempeño bastante bajo ya que es la primera semana las alumnas no tenían coordinación, falta organización espacial derecha e izquierda con este antecedente estamos empezando con las debidas correcciones en las falencias de nuestras estudiantes.

Tabla 14.*Resultados guía de observación semana 1*

ACCIÓN A EVALUAR		NOMBRES										OBSERVACIONES
DIFICULTAD DE MOVIMIENTOS		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	
Dedos	Movimientos con dedos aéreos	2	2	3	1	2	3	3	2	2	2	Dificultad para pasar el bastón por sus dedos
	Movimientos con dedos frontal	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	Se presenta en todo el grupo más dificultad debido a que no tiene control en ningún mano.
	Movimientos con dedos lateral	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	Los movimientos laterales se dificultad aún más ya que no tiene dominio del bastón con ninguna mano.
Acrobacia del bastón	Lanzamiento aéreo	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	Podemos observar que casi ninguna estudiante tiene la técnica adecuada para ejecutar el lanzamiento de manera adecuada.
	Lanzamiento por debajo de la pierna extensión	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	Observamos que no tiene equilibrio de

	Lanzamiento por debajo de la pierna flexión	2	2	3	3	2	1	2	1	3	2	ningún lado tanto derecho como izquierdo. Su concentración está en el lanzamiento o en la extensión de la pierna es difícil, pero no logran controlar ambos
	Lanzamiento por la espalda	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Lanzamiento delantero	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	
Pierna	Elevación en flexión	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2	Las estudiantes no tienen equilibrio y se les dificulta aun coordinar mano derecha y pie izquierdo, presentan dificultades.
	Elevación en extensión	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	
Coordinación	Grupal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	No tienen noción del espacio y menos de sus lados.
Orientación Espacial y Enlaces	Uso espacio-Figuras	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	No se aplica
	Innovación y creatividad de figuras	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	

Elaborado por: El autor

El sábado 16 de diciembre de 2023 termino la segunda semana de trabajo, asimismo se llevó a cabo el ingreso de los datos en la guía de observación mientras se desarrollaban las actividades programadas, en esta segunda semana obtuvimos mejores resultados con las correcciones de técnica y ejercicios de coordinación y lateralidad se están obteniendo resultados positivos para la evolución del manejo del bastón y corrigiendo de a poco nuestro problema inicial.

Tabla 15.

Resultados guía de observación semana 2

ACCIÓN A EVALUAR		NOMBRES										OBSERVACIONES
DIFICULTAD DE MOVIMIENTOS		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	
Dedos	Movimientos con dedos aéreos	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	Podemos ver una mayor evolución en la ejecución de movimientos por los dedos ha mejorado.
	Movimientos con dedos frontal	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	
	Movimientos con dedos lateral	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	
Acrobacia del bastón	Lanzamiento aéreo	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	Observamos que las estudiantes han mejorado en los lanzamientos con los
	Lanzamiento por debajo de la pierna extensión	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	

	Lanzamiento por debajo de la pierna flexión	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	ejercicios de entrenamiento que ha permitido su evolución.
	Lanzamiento por la espalda	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	
	Lanzamiento delantero	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	
Pierna	Elevación en flexión	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	Se logra observar un mejor equilibrio sin embargo se requiere seguir trabajando en la flexibilidad.
	Elevación en extensión	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	
Coordinación	Grupal	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	Su coordinación grupal ha mejorado, pero no en su totalidad
Orientación Espacial y Enlaces	Uso espacio-Figuras	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	Su orientación en el uso de espacio ha mejorado, tienen más conocimiento de los planos.
	Innovación y creatividad de figuras	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	

Elaborado por: El autor

El jueves 23 de enero de 2023 terminamos la tercera semana de trabajo según lo planificado a lo largo de la sesión de entrenamiento ingresamos los datos en la guía de observación y obtuvimos resultados mucho mejores en comparación a lo que fue la primera y pudimos ver una mejoría en nuestros alumnos gracias a todas las actividades y ejercicios planeados para los entrenamientos.

Tabla 16.

Resultados guía de observación semana 3

ACCIÓN A EVALUAR		NOMBRES										OBSERVACIONES
DIFICULTAD DE MOVIMIENTOS		A1	A	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	
Dedos	Movimientos con dedos aéreos	6	6	6	7	7	7	7	6	6	7	Hemos visto una mejoría en los dedos en un porcentaje bastante alto.
	Movimientos con dedos frontal	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	
	Movimientos con dedos lateral	7	7	7	7	7	6	6	7	7	7	
Acrobacia del bastón	Lanzamiento aéreo	6	6	6	7	7	7	7	6	6	7	Los lanzamientos en ambas manos hemos evidenciado que han tenido una mejoría y se
	Lanzamiento por debajo de la pierna extensión	6	6	6	7	7	7	7	6	6	7	

	Lanzamiento por debajo de la pierna flexión	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	utiliza ambas manos para ejecutar los mismos.
	Lanzamiento por la espalda	6	6	6	7	7	7	7	7	6	7	
	Lanzamiento delantero	6	7	6	7	7	7	7	6	6	7	
Pierna	Elevación en flexión	7	6	6	7	7	7	7	6	6	7	Al momento de realizar elevaciones con pie derecho y mano izquierdo o viceversa se ve una mejor ejecución.
	Elevación en extensión	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	
Coordinación	Grupal	6	6	6	7	7	7	7	6	6	7	Su coordinación grupal ha tenido avance bastante notorio.
Orientación Espacial y Enlaces	Uso espacio-Figuras	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	Tienen una mejor orientación en el uso de espacio.
	Innovación y creatividad de figuras	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

Elaborado por: El autor

El sábado 06 de enero de 2023 finalizó la cuarta y última semana de trabajo según lo planificado a lo largo de la sesión de entrenamiento dirigido para la coordinación y lateralidad se fue ingresando los datos en la guía de observación y se obtuvieron resultados muy favorables en comparación a lo que fue la primera y pudimos ver una mejoría en nuestras estudiantes y su evolución gracias a todas la actividades y ejercicio planeados para los entrenamientos.

Tabla 17.

Resultados guía de observación semana 4

ACCIÓN A EVALUAR		NOMBRES										OBSERVACIONES
DIFICULTAD DE MOVIMIENTOS		A1	A	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	
Dedos	Movimientos con dedos aéreos	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	Hemos visto una evolución bastante notable a gran escala con ambas manos.
	Movimientos con dedos frontal	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	
	Movimientos con dedos lateral	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	
Acrobacia del bastón	Lanzamiento aéreo	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	Observamos que con ambas manos los lanzamientos se
	Lanzamiento por debajo de la pierna extensión	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	

	Lanzamiento por debajo de la pierna flexión	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	desarrollan de mejor manera.
	Lanzamiento por la espalda	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	
	Lanzamiento delantero	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	
Pierna	Elevación en flexión	8	8	9	9	9	8	8	8	8	9	Sus extensiones han tenido una mejoría bastante notoria.
	Elevación en extensión	8	8	9	9	9	8	8	8	8	9	
Coordinación	Grupal	8	8	8	9	9	8	8	9	9	9	La sincronización en los movimientos y coordinación ha evolucionado en su mayoría.
Orientación Espacial y Enlaces	Uso espacio-Figuras	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	Tienen una mejor orientación espacial y uso de espacio.
	Innovación y creatividad de figuras	8	8	8	9	9	8	8	8	8	9	

Elaborado por: El autor

B.15. Principales hallazgos

En la tabla que se presenta a continuación se muestra un análisis comparativo del estado de la coordinación y lateralidad de las estudiantes de la Unidad Educativa “Gran Colombia”, como periodos de tiempo se tomará el antes y el después de la aplicación de los distintos ejercicios de coordinación, lateralidad, actividades lúdicas y deportivas en sus sesiones de entrenamiento.

Tabla 18.

Análisis comparativo: antes y después de la metodología

ALUMNOS	ANTES DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS Y DEPORTIVAS	DESPUES DE LAS ACTIVDADES LÚDICAS Y DEPORTIVAS
Amarelis Simbaña	Se evidenció que 7 de las estudiantes tenían una falta de coordinación y tenían preferencia por un lado permitiendo entender que su lateralidad predominaba únicamente un lado es considerablemente alta y de los otros 3 su falta de coordinación y lateralidad era mucho menor que los otros.	Después de culminadas las 4 semanas de trabajo planificadas en las que se llevaron a cabo diferentes actividades tanto deportivas, lúdicas, motrices y técnica pudimos evidenciar un cambio demasiado notorio en comparación de la primera semana, todas nuestras estudiantes lograron mejorar considerablemente su coordinación tal y como se esperaba también logramos que su lateralidad cambie de preferencia y ambas lados sean utilizados tanto derecha como izquierda permitiendo mejorar en la técnica y manejo del bastón.
Nathaly Oña		
Milena Hidalgo		
Danna Calispa		
Elizabeth Zagal		
Darlis Játiva		
Karolys Ñauñay		
Ana Jaramillo		
Alison Torres		
Alison Chicaiza		

Elaborado por: El autor

Capítulo III – Práctica mejorada o de intervención

B.16. Análisis de resultados

A continuación, se presentará de manera gráfica cuales fueron los resultados que se obtuvieron de las guías de observación al finalizar las 4 semanas de trabajo planificado para mejorar la coordinación y lateralidad en los adolescentes de la Unidad Educativa “Gran Colombia”, tengamos en cuenta que esto se califica en una escala numérica del 1 al 10 siendo 1 el nivel o rango más bajo y 10 el más alto.

Tabla 19.

Resultado de movimiento con dedos

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	3	30%
7-8	7	70%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 1.



Resultado de movimiento con dedos

Análisis de resultado: En nuestra tabla de análisis podemos ver como notoriamente 7 de nuestras estudiantes lograron alcanzar el rango 7-8 en movimiento de dedos mientras que las otras 3 lograron alcanzar el rango 9-10 en todas podemos observar que su lateralidad mejoro en ambos lados tanto derecho como izquierdo tienen el mismo predominio para realizar este movimiento por lo tanto su coordinación al momento de realizar la secuencia ha mejorado. Elaborado por: El autor

Tabla 20.

Resultado de acrobacias del bastón

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	3	30%
7-8	7	70%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 2.



Resultado de acrobacias del bastón

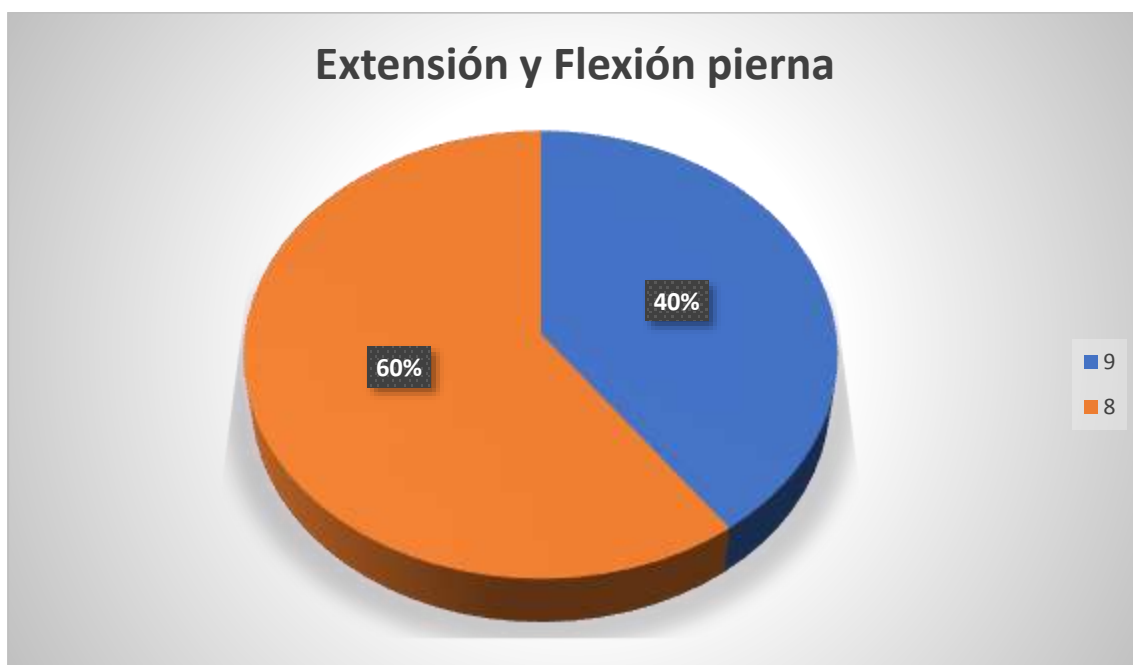
Análisis de resultado: Inicialmente las adolescentes no tenían conocimiento de los lanzamientos del bastón y esto interfería tanto en su coordinación como en la lateralidad haciendo que este sea más dificultoso al momento de ejecutar, sin embargo con los ejercicios adecuados logramos observar como las adolescentes mejoraron en la ejecución de las acrobacias con el bastón es muy importante reconocer que para ejecutar los mismo se debe tener una coordinación mano-ojo y ambos lados deben trabajar en conjunto.

Tabla 21.

Resultado de flexión y extensión de pierna

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	4	40%
7-8	6	60%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 3.



Resultado de flexión y extensión de pierna

Análisis de resultado: La lateralidad y coordinación en los movimientos de pierna son parte fundamental para el equilibrio y la ejecución eficiente de las diversas actividades físicas y deportivas, logramos notar mediante las secciones de entrenamiento practicamos variedad de ejercicios que nos permitieron fortalecer algunos músculos y mejorar la habilidad de los movimientos en todas las direcciones permitiendo desarrollar la lateralidad y coordinación en 6 de nuestras estudiantes logramos mejorar en un rango de 7-8 y en las otras 4 mejoraron en un rango de 9-10.

Tabla 22.

Resultado de coordinación

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	5	50%
7-8	5	50%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 4.



Resultado de coordinación

Análisis de resultado: En este análisis notamos que 5 de nuestras estudiantes lograron un rango de 7-8 y las otras 5 rango 10-9 sin embargo debemos entender que trabajamos la coordinación tanto individual y grupal de las estudiantes, notamos que no coordinaban en conjunto sus movimientos y ahora su sincronización tanto individual como grupal en su cuerpo, y movimientos del bastón se realizan de manera más adecuada.

Tabla 23.

Resultado de orientación espacial y enlaces

Rango	Frecuencia	Porcentaje
9-10	3	30%
7-8	7	70%
5-6	0	0%
Total	10	100%

Gráfico 5.



Resultado de orientación espacial y enlaces

Análisis de resultado: En la primera semana notamos que las estudiantes no tenían conocimiento del uso de espacio y sus enlaces para esto es muy importa diferencias en su cuerpo los planos y después ejecutar ejercicios que permita conocer el espacio, después de

esto partimos a su coordinación; ocupar el espacio mientras coordinan su cuerpo con los movimientos del bastón para moverse en el espacio y realizar figuras , aquí juega un papel muy fundamental la lateralidad ya que para esta sincronización utilizan mucho el pie-mano y este debe ser el contrario del que está utilizando así permitirá trabajar ambas hemisferios del cerebro y no solo uno, logramos trabajar con ejercicios de coordinación que funcionaron dentro de las 4 semanas.

B.17. Conclusiones

Una vez culminado el estudio sobre la Experiencia sistematizadora para mejorar el manejo y técnica del bastón en la coordinación y lateralidad en las adolescentes de 15 a 16 años, podemos concluir:

- Logramos una mejora en la coordinación y lateralidad en los adolescentes de la Unidad Educativa “Gran Colombia” gracias a las actividades lúdicas, motrices y deportivas que se planificaron para cada una de las sesiones de entrenamiento debido a que estaban específicamente para las necesidades, falencias o problemas que se presentaron al inicio y para las edades de los bastoneras ya que al ser adolescentes siempre debemos tomar en cuentas actividades recreativas que permitan que su proceso no sea tradicional sino que lo disfruten.
- Los estudiantes tienen predominio por un lado y varias veces esto no permite la correcta evolución en la técnica y manejo del bastón ya que entendemos que ambas manos son importantes a nivel motriz.
- Observamos que mediante los ejercicios propuestos los adolescentes experimentaron mejoría en su coordinación al practicar técnicas específicas con el bastón logramos evidenciar una mayor fluidez y precisión.
- Las adolescentes desarrollaron su lateralidad permitiéndoles adquirir las habilidades necesarias para realizar los movimientos de manera efectiva en ambos lados de su cuerpo.
- Por último, podemos mencionar que el estudio tuvo un impacto positivo en las adolescentes no solo a nivel motriz sino emocional permitiéndoles que su autoestima incrementa en cada semana; dándonos a conocer que las actividades recreativas, deportivas y motrices permiten un buen desarrollo en diferentes ámbitos y no solamente en el físico.

B.18. Recomendaciones

Una vez terminado este estudio podemos dar las siguientes recomendaciones:

- Adaptar las técnicas de enseñanza, aprendizaje y los ejercicios de manejo del bastón según las habilidades y necesidades individuales o grupales de cada adolescente. Algunas pueden necesitar más tiempo para desarrollar ciertas habilidades, mientras que otros pueden evolucionar más rápidamente.
- Incluir distintas actividades y ejercicios que mantengan el interés de las adolescentes y fomentar un aprendizaje dinámico y divertido. En estos podemos incluir juegos, desafíos y actividades en grupo que incentiven a la participación activa y la colaboración.
- Incitar a los adolescentes en la práctica de las habilidades de manejo del bastón de forma autónoma y segura fuera de las sesiones de entrenamiento estructuradas. Brindar los recursos, materiales y espacios que les permitan continuar desarrollando sus habilidades y capacidades de manera autónoma.
- Ayudar con retroalimentación específica y constructiva sobre el desempeño de cada adolescente en el manejo y técnica del bastón. Reconocer los logros y dar sugerencias para mejorar esto les ayudará a mantener la motivación y a seguir progresando de manera continua.
- Realizar evaluaciones consecutivas para monitorear el progreso de los adolescentes en el manejo del bastón y adaptar estrategias de enseñanza y aprendizaje según sus necesidades.

Referencias bibliográficas

Federation, W. B. (s.f.). *Federación Mundial de Baton Twirling*. Obtenido de Federación Mundial de Baton Twirling: <https://www.wbtf.org/wbtf-education-portal>

Merino, J. P. (19 de Septiembre de 2022). *Lateralidad - Qué es, influencia, definición y concepto*. Obtenido de Lateralidad - Qué es, influencia, definición y concepto.: <https://definicion.de/lateralidad/>

Concepto (2023) *Coordinación* <https://concepto.de/coordinacion/>

Medico+ (2023) *Los 10 tipos de coordinación (y sus características)*
<https://medicoplus.com/neurologia/tipos-coordinacion>

Efisiopediatric (2023) *Coordinación motora en los adolescentes*
<https://efisiopediatric.com/coordinacion-motora-en-los-ninos/>

Question Pro (2023) *Métodos de investigación: Qué son y cómo elegirlos*
<https://www.questionpro.com/blog/es/metodos-de-investigacion/>

B.19. Anexos

CERTIFICADO DE ANÁLISIS
 magister

CHICAIZA CHARRY DANIELA ALEJANDRA 1(4) TSAFQ '1'

12%
Textos sospechosos

12% Similitudes
< 1% similitudes entre comillas
1% entre las fuentes mencionadas
< 1% Idiomas no reconocidos

Nombre del documento: CHICAIZA CHARRY DANIELA ALEJANDRA 1(4) TSAFQ '1'.pdf

ID del documento: f1199e8745be42750655c8b1872f22026b482f36

Tamaño del documento original: 1,66 MB

Depositante: Evelyn Cadena

Fecha de depósito: 8/2/2024

Tipo de carga: Interface

fecha de fin de análisis: 8/2/2024

Número de palabras: 17.383

Número de caracteres: 127.364

Ubicación de las similitudes en el documento:

Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	repositorio.espe.edu.ec https://repositorio.espe.edu.ec/fjspub/bitstream/21000/21223/1/T-25PE-052385.pdf	6%		Palabras idénticas: 6% (1 169 palabras)
2	memares.com Lateralidad cruzada - Trastornos de lateralidad y tipos https://memares.com/lateralidad/ 1 fuente similar	1%		Palabras idénticas: 1% (289 palabras)
3	medicoplus.com Los 10 tipos de coordinación (y sus características) https://medicoplus.com/neurologia/tipos-coordinacion/ - De la coordinación segmentaria o segm...	1%		Palabras idénticas: 1% (211 palabras)
4	NANCOS CARRERA GERARDO FABRICIO 234 TSAFQ1.pdf NANCOS CARRER... <small>8/15/2024</small> El documento proviene de mi biblioteca de referencias 4 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (120 palabras)
5	efisopediatric.com Coordinación motora en los niños - Efisopediatric https://efisopediatric.com/coordinacion-motor-a-en-los-ninos/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (147 palabras)

Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	www.aulafaci.com ¿Qué entendemos por sistematización? (I) - Sistematizaci... https://www.aulafaci.com/cursos/organizacion/sistematizacion-de-experiencias-que-entendemos-p...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (26 palabras)
2	Documento de otro usuario <small>8/13/2024</small> El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (31 palabras)
3	Documento de otro usuario <small>8/13/2024</small> El documento proviene de otro grupo	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (20 palabras)
4	definicion.de Lateralidad - Qué es, influencia, definición y concepto https://definicion.de/lateralidad/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (17 palabras)
5	batxardoc.com https://batxardoc.com/previaweb/sayo-enfoque-misto-5c4bc-ed758fe08c-3e0b-Ereñ-este-traba...	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (16 palabras)

Fuentes mencionadas (sin similitudes detectadas)

Estas fuentes han sido citadas en el documento sin encontrar similitudes.

- 1 <https://memares.com/psicomotricidad/#psicomotricidad>
- 2 <https://memares.com/lateralidad/#homogenea>
- 3 <https://memares.com/lateralidad/#tratalat>
- 4 <https://memares.com/lateralidad/#indefinida>
- 5 <https://memares.com/neuropsicologia/>







