

**CONSERVATORIO REGIONAL DE MÚSICA DEL  
NORTE PÚBLICO**

**"CARLOS VALDERRAMA"**



**TESIS**

**Aprestamiento psicomotriz y la ejecución de la flauta  
traversa en los alumnos del taller de banda del nivel  
secundario, de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino  
Sánchez Carrión", 2023**

**PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADA EN**

**EDUCACIÓN MUSICAL**

**AUTORA**

**Villanueva Chugnas Kelly Mercedes**

**ASESORES**

**Mg. Orbegoso Dávila Santos Oswaldo**

**Lic. Bacilio Diestra Santiago**

**TRUJILLO-PERÚ**

**2024**

## **DEDICATORIA**

*A Rosa, mi amada madre, por su confianza y apoyo en estos 5 años  
y en cada etapa de mi vida.*

*Agradezco a mis hermanos Jenson y Mario por ser mi figura paterna  
durante toda mi vida.*

*A Alonso, mi novio, por todo su apoyo incondicional  
durante este proceso.*

*Pero en especial, a Dios por el don de la vida y su infinito amor.*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mis maestros del CRMNP Carlos Valderrama por la dedicación, consejos y conocimientos brindados.

Agradezco a mis compañeros, por estos 5 hermosos años llenos de risas, anécdotas, apoyo mutuo y por la unidad que nos caracteriza.

Agradezco a mis alumnos del taller de Flauta Traversa de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión", por su colaboración en la aplicación de mi tesis.

## Kelly Villanueva reporte 2..docx

### ORIGINALITY REPORT

**24%**

SIMILARITY INDEX

**24%**

INTERNET SOURCES

**2%**

PUBLICATIONS

**6%**

STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>renati.sunedu.gob.pe</b> Internet Source	<b>12%</b>
<b>2</b>	<b>vsip.info</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Internacional de la Rioja</b> Student Paper	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>hdl.handle.net</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>dokumen.pub</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>saber.ucv.ve</b> Internet Source	<b>&lt;1%</b>

## **PRESENTACIÓN**

### **SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO**

De conformidad y en cumplimiento de las normas establecidas por el reglamento de grado y títulos del Conservatorio Regional de Música del Norte Público Carlos Valderrama de Trujillo, y con el fin del obtener el título profesional de Licenciada en Educación Musical, pongo en consideración el trabajo titulado: "Aprestamiento psicomotriz y la ejecución de la flauta travesa en los alumnos del taller de banda, del nivel secundario, de la I.E. Emblemático GUE "José Faustino Sánchez Carrión", 2023.

Este trabajo de investigación, fruto de mi interés personal que se realizó con el objetivo de contribuir en el proceso de aprendizaje de ejecución de flauta travesa, facilitando las herramientas que les permitan mejorar el nivel ejecución instrumental.

De lo expuesto, señores miembros del jurado, espero se sirva a dar su veredicto con la seguridad de su alto criterio profesional y ético, confío que reconozca los esfuerzos realizados con dedicación para la culminación del presente trabajo de investigación; espero sus valiosas sugerencias para enriquecerlo, el cual permita lograr los objetivos que se han plasmado en la presente tesis.

## ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria -----	ii
Agradecimiento -----	iii
Constancia de Originalidad -----	iv
Presentación -----	v
Índice -----	vi
Resumen -----	<b>12</b>
Abstract -----	13
Introducción -----	14

### CAPÍTULO I

#### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la realidad problemática -----	15
1.2. Formulación del problema -----	16
1.3. Justificación -----	18
1.4. Antecedentes -----	18
1.5. Objetivos de la investigación -----	<b>21</b>
1.5.1. Objetivo general -----	21
1.5.2. Objetivos específicos -----	21

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1. Aprestamiento Psicomotriz -----	23
2.1.1. Definición de Aprestamiento -----	23
2.1.2. Definición de Psicomotricidad -----	24

2.1.3. Psicomotricidad en la Actualidad -----	25
2.1.4. Conductas Motrices -----	25
A. Motricidad Fina -----	25
B. Motricidad Gruesa -----	26
C. Lateralidad -----	26
D. Coordinación Visomotriz -----	27
2.1.5. Aspectos Principales de la Coordinación -----	29
2.2. La Flauta Traversa -----	30
2.2.1. Historia de la Flauta Traversa-----	30
2.2.2. Generalidades de la Flauta Traversa -----	31
2.2.3. Ejecución de la Flauta Traversa -----	34
A. Digitación-----	34
B. Postura-----	35
C. Respiración -----	38
D. Articulación-----	42
E. Embocadura-----	43
F. Sonido-----	43

### **CAPÍTULO III - METODOLOGÍA**

3.1. Hipótesis-----	46
3.1.1. Hipótesis general -----	46
3.2. Variables -----	46
3.2.1. Definición conceptual -----	46
3.2.2. Definición operacional -----	47
3.3. Operacionalización de la variable-----	47

3.4. Población y muestra -----	50
3.5. Diseño de investigación -----	51
3.6. Procedimiento -----	51
3.7. Técnicas e instrumentos de recojo de datos-----	52
3.7.1. Técnica -----	52
3.7.2. Instrumento -----	52
3.8. Técnicas de procesamiento de datos -----	53

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Descripción de los resultados-----	56
4.2. Discusión de los resultados -----	70

<b>CONCLUSIONES -----</b>	<b>75</b>
---------------------------	-----------

<b>SUGERENCIAS-----</b>	<b>77</b>
-------------------------	-----------

<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS-----</b>	<b>78</b>
--	-----------

### **ANEXOS**

Anexo 01: Instrumento de recojo de datos -----	<b>80</b>
--	-----------

Anexo 02: Ficha técnica del instrumento -----	<b>83</b>
---	-----------

Anexo 03: Ficha de juicio de expertos-----	<b>85</b>
--	-----------

Anexo 04: Base de datos -----	<b>104</b>
-------------------------------	------------

Anexo 05: Matriz de consistencia -----	<b>108</b>
--	------------

Anexo 06: Propuesta experimental-----	<b>114</b>
---------------------------------------	------------

Anexo 07: Constancia de haber realizado el trabajo -----	<b>117</b>
--	------------

Anexo 08: Evidencias-----	<b>118</b>
---------------------------	------------

Anexo 09: Programa de Aprestamiento Psicomotris-----	<b>120</b>
--	------------



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 4.1</b> Prueba de hipótesis de la diferencia de la Ejecución de Flauta Traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	56
<b>Tabla 4.2</b> Prueba de hipótesis de la diferencia de la Ejecución de Flauta Traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	57
<b>Tabla 4.3.</b> Diferencia descriptiva de la Digitación instrumental de la flauta traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	58
<b>Tabla 4.4.</b> Prueba de hipótesis de la diferencia de la Digitación instrumental de la flauta traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	59
<b>Tabla 4.5.</b> Diferencia descriptiva de la Postura instrumental de la flauta traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	60
<b>Tabla 4.6.</b> Prueba de hipótesis de la diferencia de la Postura instrumental de la flauta traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	61
<b>Tabla 4.7.</b> Diferencia descriptiva de la Respiración instrumental de la flauta traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	62

<b>Tabla 4.8.</b> Prueba de hipótesis de la diferencia de la Respiración instrumental de la flauta transversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	63
<b>Tabla 4.9.</b> Diferencia descriptiva de la Embocadura instrumental de la flauta transversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	64
<b>Tabla 4.10.</b> Prueba de hipótesis de la diferencia de la Embocadura instrumental de la flauta transversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	65
<b>Tabla 4.11.</b> Diferencia descriptiva de la Articulación instrumental de la flauta transversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	66
<b>Tabla 4.12.</b> Prueba de hipótesis de la diferencia de la Articulación instrumental de la flauta transversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	67
<b>Tabla 4.13</b> Diferencia descriptiva de la Emisión del Sonido instrumental de la flauta transversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	68
<b>Tabla 4.14.</b> Prueba de hipótesis de la diferencia de la Emisión de Sonido instrumental de la flauta transversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”, 2023.....	69

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Boquilla de la Flauta Traversa.....	33
<b>Figura 2.</b> Cuerpo de la Flauta Traversa.....	33
<b>Figura 3.</b> Pie de la Flauta Traversa.....	33
<b>Figura 4.</b> Posiciones de las notas en la flauta traversa.....	34
<b>Figura 5.</b> Descripción detallada de la postura interpretativa frontal de la flauta traversa.....	35
<b>Figura 6.</b> Descripción detallada de la postura interpretativa posterior de la flauta traversa.....	36
<b>Figura 7.</b> Detalles laterales de la postura interpretativa de la flauta traversa.....	36
<b>Figura 8.</b> Detalles de la posición de las manos al tocar la flauta traversa.....	37
<b>Figura 9.</b> Posición sentada para interpretar .....	38

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar en qué medida la aplicación de un programa de Aprestamiento Psicomotriz ayuda a mejorar la ejecución instrumental de la flauta travesa, teniendo como población a los 7 alumnos del taller de flauta travesa de la banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión del año escolar", 2023.

El diseño a usarse fue aplicativo pre experimental, es decir, que trabajó con un solo grupo y no utilizó grupo control. La muestra tomada fueron los mismos 7 alumnos de la población de los cuales 5 fueron varones y 2 fueron mujeres. Así mismo, la información para el desarrollo de la investigación fue recabada mediante una guía de observación con 32 indicadores elaborados en base a las dimensiones de la variable de estudio, la ejecución de la flauta travesa.

Luego del desarrollo de este estudio, la autora llegó a la conclusión de que es importante y de gran ayuda la implementación de un programa de aprestamiento psicomotriz dentro del desarrollo formativo de los alumnos de flauta travesa.

Palabras claves: aprestamiento psicomotriz, ejecución instrumental, flauta travesa.

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to determine to what extent the application of a Psychomotor Training program helps to improve the instrumental performance of the flute, having as a population the 7 students of the flute workshop of the secondary level band, of the School Emblematic G.U.E José Faustino Sánchez Carrión of the 2023 school year.

The design to be used was a pre-experimental application, that is, we only worked with a single group and a control group was not used. The sample taken was the 7 students of the population, of which 5 were men and 2 women. Likewise, the information for the development of the research was collected through an observation crane with 32 indicators prepared based on the dimensions of the study variable, the execution of the transverse flute.

After developing this study, the author came to the conclusion that the implementation of a psychomotor training program within the formative development of flute students is important and helpful.

Keywords: psychomotor preparation, instrumental performance, transverse flute.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó con la finalidad de brindar a los alumnos del taller de flauta travesas, herramientas que les puedan ayudar a estimular y mejorar la ejecución de este instrumento y así dar una mejor interpretación de este, puesto que, carecen de una instrucción adecuada para la ejecución de dicho instrumento. Así mismo, tomando esta iniciativa, invitar a los demás docentes de instrumentos afines, a enfocarse también en desarrollar esta misma dinámica, a favor de los alumnos.

En el capítulo I se presenta la realidad problemática la cual incentiva el trabajo de esta investigación. El problema principal es el bajo nivel en la ejecución en los alumnos del taller de flauta travesa de la I.E Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión". También se realiza una revisión de las principales investigaciones que anteceden a la nuestra. Finalmente se presenta los objetivos de nuestra investigación.

En el capítulo II, se presenta el marco teórico. Aquí se desarrolla los aspectos teóricos referente a nuestras variables. Estas son, aprestamiento psicomotriz y ejecución de la flauta travesa. Se empieza realizando una descripción de los términos que abarcan la psicomotricidad empezando por su definición y siguiendo con la motricidad fina, motricidad gruesa, coordinación visomotora y lateralidad. De la misma forma se realiza una descripción teórica de la ejecución de la flauta travesa hablando de la historia y sus 6 dimensiones: digitación, postura, respiración, embocadura, articulación, sonido.

En el capítulo III se presentan los aspectos metodológicos de nuestra investigación. Es decir, se señala el tipo de investigación (en nuestro caso, aplicativo), el diseño de estudio y la muestra que se utilizó para realizar esta investigación. De igual manera, se describió la técnica y el instrumento de recojo de datos.

En el capítulo IV se presentan los resultados. Estos resultados son: presentación de tablas de figuras estadísticas. Los resultados de cada dimensión y de la propia variable se presentaron mediante estas tablas estadísticas con su respectiva descripción. Luego se realizó un análisis de los resultados presentados en la discusión de los mismos.

Finalmente, la investigación concluye que la inclusión de un programa de aprestamiento psicomotriz puede mejorar significativamente la ejecución de la flauta travesa de los alumnos de la banda de la I.E. Emblemática José Faustino Sánchez Carrión- 2023.

**CAPÍTULO I**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1.Descripción de la realidad problemática**

En la pedagogía se viene empleando exhaustivamente la estimulación psicomotriz en la primera infancia hasta niños de 6 años, de ahí en adelante se ha venido perdiendo el interés de seguir enfocándose en desarrollar las actividades que dicha estimulación emplea. Sin duda, durante los primeros años de vida, un niño se encuentra en pleno desarrollo de sus habilidades motoras y en la mejora de su interacción y comunicación con otras personas, sin embargo, existe niños de 7 a más años que se han saltado estas etapas y se ignora este detalle trayendo causas consigo que no han de ser muy evidentes pero que están presentes.

La iniciación musical infantil favorece en gran medida la estimulación psicomotriz, desarrollando desde niños nociones de actividades para tener un mejor manejo y control de su cuerpo al ejecutar un instrumento.

La psicomotricidad se centra en aspectos como la coordinación corporal, el desarrollo visomotor y la adquisición de lateralidad, entre otros aspectos.

Sin embargo, aunque existen muchas actividades que pueden trabajar la psicomotricidad fina y gruesa, no todas estas están diseñadas para adolescentes que también podrían tener dificultades con estas habilidades, debido a que existen diferentes maneras de pensar y aprender que puede afectar las habilidades motoras como la Dispraxia, problemas en el procesamiento visual y dificultades en el procesamiento sensorial. Entonces, es importante considerar que los preadolescentes y adolescentes podrían seguir teniendo la necesidad de trabajar en potenciar y afinar sus habilidades de movimiento.

En la realidad nacional, se ha detectado que hay una variedad de casos en los que los padres de familia no toman el rol de acompañar a sus hijos en el crecimiento y desarrollo de habilidades, puesto que dan mayor importancia y dedicación al trabajo (Chuva-2016). Por ende, si no hay un completo acompañamiento en desarrollar dichas actividades de psicomotricidad en niños, menos será en los adolescentes, cuando estos de igual manera necesitan fortalecer habilidades que no se han desarrollado plenamente y esto repercute en sus actividades diarias y/o musicales.



En caso de nuestra ciudad de Trujillo, Vidal (2023) en su proyecto de investigación describe los problemas técnicos más comunes en la ejecución del saxofón, donde menciona que los instrumentos de viento requieren de una práctica exigente la cual le permita que progresivamente el instrumentista alcance a ejecutar este instrumento de la forma más adecuada. Los instrumentistas de saxofón, deben aprender a ejecutar el instrumento con una correcta postura para una mejor emisión del sonido, la destreza en la digitación y/o para evitar futuras dolencias óseo musculares que a la larga pueden incapacitarlo para la ejecución del propio instrumento, así como también para la realización de actividades cotidianas

En los alumnos de flauta travesa, de la banda de músicos de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sanches Carrión", se ha podido detectar en primera instancia y mediante la observación, que hay diferentes dificultades para ejecutar el instrumento con respecto a emitir el sonido, la digitación, la postura, embocadura, entre otros. Algunos alumnos recién empiezan y ello fue favorable para que aprendan bien desde cero, pero otros llevan hasta 3 años tocando y no han tenido un seguimiento adecuado de parte de los docentes debido a que no tienen la especialidad o la experiencia en el instrumento de flauta travesa.

## **1.2. Formulación del problema**

¿En qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora la ejecución de la Flauta Travesa en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión", 2023?

### **1.3. Justificación del problema**

La banda de guerra de esta institución tiene alrededor de 60 alumnos que la conforman, dentro de los cuales 7 alumnos son de flautas travesas (nuestra muestra de esta investigación). Los alumnos de los centros educativos no tienen un docente que se dedique especialmente a enseñarles un instrumento en específico, y es que solo son 1 o 2 los docentes a cargo de la banda de músicos de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión".

Con esta investigación se pretende establecer las dificultades que estos jóvenes alumnos presentan para ejecutar el instrumento de flauta travesa, ya que cuentan con poca instrucción con respecto al instrumento como tal. Otro factor también es que muchos de ellos no han recibido estimulación psicomotriz a temprana edad en sus primeros años sumándole más a las dificultades que tienen para movimiento y coordinación. Ante esta situación, nos encontramos en la obligación de encontrar respuestas o soluciones, por ejemplo, desarrollar estrategias para diseñar un programa de aprestamiento psicomotriz con la finalidad de mejorar la ejecución del instrumento según la necesidad del instrumento que en esta ocasión es la flauta travesa.

Este programa se diseña en base a las realidad y necesidades que presentan los alumnos de flauta travesa específicamente. De esta forma se busca facilitar herramientas tanto para estos alumnos, como para otros centros educativos con la misma realidad problemática, así mismo también podría ser empleado por personas del exterior que quieran mejorar la digitación y la emisión del sonido de la flauta travesa. Además, se invitaría también a los profesores de diferentes instrumentos de viento, percusión o cuerdas, a diseñar un programa de aprestamiento psicomotriz para satisfacer las necesidades de los alumnos de las bandas de las distintas Instituciones Educativas.

#### **1.4. Antecedente de estudio**

Cámara (2017), en su trabajo de investigación titulada " Estudio sobre la relación entre la interpretación de la flauta travesera y la preparación física" Tesis doctoral elaborada en la Universidad Complutense de Madrid-España. Tuvo como objetivo evaluar la interpretación de la flauta travesera practicando una preparación física previa a la ejecución. Tiene diseño correlacional aplicada tomando como muestra 6 flautistas divididas en dos grupos, uno que realizó el entrenamiento previo y el otro que no realizó el entrenamiento previo. Para el recojo de datos se elaboró diversos test y cuestionarios. Al terminar la investigación el autor llega a concluir que incluir un entrenamiento físico previo a la ejecución de la flauta travesera, pues esta mejora significativamente la interpretación de la pieza, además que, el diseño de la preparación física puede implementarse en la formación de los flautistas.

Badram (2014), en su trabajo de investigación "Metodología de enseñanza para iniciación en la flauta travesera, dirigida a estudiantes entre 9 y 11 años", elaborada en la Universidad Pedagógica Nacional (UPN)-Bogotá, tuvo como objetivo diseñar una metodología de enseñanza, a través de la creación de ocho piezas musicales, desarrollando una estructura progresiva de estudio con disciplina. Trabajo con diseño descriptivo, no experimental, con una muestra de 5 niñas con edad de entre 9 y 11 años en los cuales se aplicó como instrumento de recojo de datos un diario de campo y una evaluación educativa. El autor llega a la conclusión de que esta propuesta funciona para brindar herramientas didácticas claras y sencillas para iniciar el proceso educativo musical de un futuro niño flautista.

Escalante (2016) con la tesis titulado "El Aprestamiento y Desarrollo Psicomotriz en los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Privada "Doscintas Millas Peruanas San Martín de Porres-2016". Tesis de Maestría elaborada en la Universidad Cesar Vallejo-Lima, tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables de Aprestamiento y el Desarrollo Psicomotriz. Trabajó con diseño correlacional, no experimental. La muestra fue conformada por 50 estudiantes de 1er grado,

aplicando con ellos una lista de cotejo para el recojo de datos. De acuerdo a las evidencias estadísticas se llega a la conclusión de que existe una significativa relación entre sus variables.

Díaz (2017) realizó un trabajo de investigación titulado "La psicomotricidad y el desarrollo de la lectoescritura en los estudiantes de la institución educativa Casa Abierta de Nazareth -Villa El Salvador, 2017", elaborado en la Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo (UCV). Tesis de Maestría que tuvo como objetivo medir el nivel de psicomotricidad y el desarrollo de la lectura para formular proyectos para dar una mejor orientación a las actividades pedagógicas que el niño necesita para su desarrollo. El diseño de este trabajo de investigación fue no experimental y correlacional de corte transversal, tomando como muestra 80 niños de 5 años de la Institución mencionada anteriormente. La técnica que se empleó fue la observación y el instrumento fue una lista de cotejo, en las que se levantó información sobre las variables psicomotricidad y lecto escritura. El autor concluye que existe una baja relación positiva entre psicomotricidad y lectoescritura.

Vidal (2023) trabajo de investigación titulada " Problemas técnicos más comunes que presenta la ejecución del saxofón en las bandas de música escolar de la ciudad de Trujillo – 2021". Tesis de Licenciatura elaborada en el C.R.M.N.P. Conservatorio Regional de Música del Norte Público "Carlo Valderrama". Esta investigación tuvo como objetivo determinar cuáles son los problemas técnicos que presenta la ejecución del saxofón en las bandas de música escolar de la ciudad de Trujillo. Trabajo con diseño descriptivo, no experimental, con una muestra de 37 alumnos ejecutantes de saxofón de la banda de música escolar de Trujillo. La técnica empleada para recoger la información fue la observación y el instrumento usado fue la guía de observación para medir la ejecución del saxofón. Este estudio llega a la conclusión de que los principales desafíos técnicos que enfrentan los alumnos al tocar el saxofón en las bandas de música de Trujillo son la postura al ejecutar el instrumento, la técnica de respiración utilizada, la embocadura y la precisión de la afinación. Estos hallazgos respaldan la validez de la hipótesis general formulada en esta investigación.

## **1.5.Objetivos de la investigación**

### **1.5.1. Objetivo Generale**

Determinar el impacto de la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz en la mejora de la ejecución de los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión", 2023.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Identificar en qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora la digitación los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión", 2023.
- Establecer en qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora la postura de los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión", 2023.
- Determinar en qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora respiración de los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión", 2023.
- Identificar en qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora embocadura de los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión", 2023.
- Identificar en qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora la articulación de los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión", 2023.
- Identificar en qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora el sonido de los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión", 2023.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Aprestamiento Psicomotriz**

### **2.1.1. Definición de Aprestamiento**

El aprestamiento implica un procedimiento de preparación previo a cualquier actividad. que una persona quiera comenzar; se entiende como organización gradual, progresiva y permanente de una serie de actividades y experiencias que promueven un fin específico. Asimismo, posibilita que la persona desarrolle habilidades, hábitos, destrezas y actitudes, tanto de forma individual como en grupo, con el fin de lograr el éxito en el proceso de aprendizaje.

El Aprestamiento es la fase más importante de preparación en las que el niño se ajusta y se prepara sensorial, física y mentalmente, lo que sentará las bases para sus futuros aprendizajes, y que le facilitará el descubrimiento de su posición tanto en el entorno escolar como en su vida en general. Un programa de Aprestamiento anima a la escuela a poner en contacto al niño con cosas que pueda verla, tocar, observar o manipular cuidadosamente; para que aprenda a reconocerlas y manipularlas. En esta etapa de preparación lo más importante no es el aprendizaje de conceptos abstractos, sino el pleno desarrollo del cuerpo del niño y su vida social y emocional.

El aprestamiento estimula el desarrollo de las habilidades innatas de los niños. Por lo tanto, debe ser progresiva, proporcionando una formación pertinente y oportuna que permitan desarrollar competencias y habilidades para su aprendizaje futuro. Es fundamental que este proceso se desarrolle de forma gradual y que se planifiquen estratégicamente los pasos a seguir a lo largo de todo el proceso de aprendizaje. Esto implica avanzar desde lo simbólico hacia lo representativo, desde lo general hacia lo concreto, desde lo concreto hacia la metáfora y, finalmente, hacia lo abstracto.

Según, Entwisle & Alexander, 1999, Pears, Fisher, & Bornz,2007, citado en García, Ramirez & Gutierrez (2017) "Conseguir un nivel de aprestamiento adecuado es esencial dado que los niños que carecen de las destrezas sociales y académicas en los primeros grados de primaria, tienen el riesgo de tener una trayectoria de fracaso académico y problemas de conducta a lo largo de sus años escolares. "

### **2.1.2. Definición de Psicomotricidad**

Piaget afirma que el desarrollo de la inteligencia se fundamenta en la actividad motriz de los niños. Por consiguiente, es crucial que la educación de los niños se enfoque en la psicomotricidad durante los primeros años de vida, hasta aproximadamente los siete años. Todo el conocimiento que el niño pueda adquirir, se centra en sus acciones sobre su propio medio, y las experiencias las gana a través de sus acciones.

Según Vigotsky, la motricidad y los movimientos corporales juegan un papel fundamental en el desarrollo cognitivo infantil, ya que tienen una influencia significativa en este aspecto crucial del crecimiento de los niños. Los movimientos corporales ayudan a los niños a procesar información de manera eficiente y a comprender mejor el entorno que les rodea.

La Federación de Asociaciones Psicomotricistas del Estado Español (FAPEE), indica que la psicomotricidad es una disciplina que se fundamenta en un enfoque integral de la persona, abordando aspectos cognitivos, sensoriales, motrices y físicos. Se considera crucial para el desarrollo integral de cada individuo, ya que implica la comprensión de las capacidades de expresión en un contexto específico.

Rodríguez (2011) define a la psicomotricidad como la percepción del desarrollo estructural y funcional, donde se reconoce una conexión entre las funciones neuro-motrices del organismo y sus funciones psíquicas. En el proceso de aprendizaje y desarrollo de la escritura, se establece esta relación psicomotriz, que integra aspectos cognitivos, psicológicos y afectivos.

Ibáñez, 2009, citado en Pedrero (2011) menciona que basado en una visión global de la persona, el término "psicomotricidad" integra las acciones cognitivas, emocionales y sensoriomotrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad.



### **2.1.3. Psicomotricidad en la actualidad**

Quirós (2012) desde los años setenta empiezan a coexistir por tanto dos corrientes o modelos de intervención en psicomotricidad muy diferenciados:

a) Una corriente que ha sido llamada de diversas maneras, como psicomotricidad dirigida, instrumental, funcional, pedagógica o cognitiva, deriva de la corriente más tradicional, poniendo énfasis en los aspectos motores y cognitivos. Esta corriente se fundamenta en la aplicación de un examen psicomotor, generalmente estandarizado, que identifica las dificultades del paciente. Posteriormente, se aplican una serie de técnicas y ejercicios programados con el fin de superar los déficits detectados.

b) Existe una corriente de psicomotricidad conocida como vivencial, relacional o afectiva, que se enfoca principalmente en los aspectos socioafectivos del individuo. Esta corriente se originó a partir de los trabajos de Lapierre y Aucouturier, y se fundamenta en la actividad motriz espontánea del individuo.

Como señala Franc 2023, citado en Quirós (2012) desde mediados de los ochenta del siglo pasado muchos profesionales de la psicomotricidad en distintos países intentan acercar posturas buscando aquello que les une y que tienen en común para fundamentar sólidamente esta disciplina tratando de enriquecerla. Así han nacido la Federación de Asociaciones del Estado Español, el Fórum Europeo o la Red Fortaleza de Psicomotricidad en Latinoamérica.

### **2.1.4. Conductas Motrices:**

Existen 4 conductas motrices

#### **A. Motricidad Fina**

La motricidad fina, también conocida como micro-motricidad o motricidad de la pinza digital, se refiere a la habilidad de movimiento de las manos y los dedos. Esta forma de movilidad se centra en acciones como el manejo preciso de objetos y la capacidad de manipular herramientas, lo que permite crear nuevas formas o figuras. Es fundamental para perfeccionar las

habilidades manuales y desarrollar destreza en actividades que requieren precisión y control fino.

La actividad motriz fina es parte del entrenamiento de la psicomotricidad escolar, teniendo como objetivo, destreza y habilidades en los movimientos de manos y dedos.

Pedrero (2011), indica que la motricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño que necesitan de una precisión y un elevado nivel de coordinación, maduración y aprendizaje largo para la adquisición plena de cada uno de sus aspectos, ya que hay diferentes niveles de dificultad y precisión.

## **B. Motricidad Gruesa**

Sánchez (2021), La motricidad gruesa se refiere a la capacidad de realizar movimientos amplios que involucran la participación de varios grupos musculares, así como el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la velocidad necesarios para cada acción.

Sánchez (2021), Los movimientos característicos de la motricidad gruesa incluyen actividades como caminar y saltar, así como acciones más complejas como andar en bicicleta o nadar, que requieren la participación de numerosos grupos musculares. Cuando una enfermedad afecta la motricidad gruesa, esta habilidad se ve comprometida, lo que se manifiesta en individuos con falta de coordinación, movimientos torpes, lentitud e imprecisión.

## **C. Lateralidad**

La lateralidad se refiere a la habilidad que ayuda a los niños a controlar activamente sus movimientos corporales y mejorar sus relaciones y comunicaciones con otros. El mayor beneficio de la psicomotricidad en la infancia es fortalecer tanto la salud física como mental del estudiante.

Aunque el cuerpo humano presenta simetría anatómica con partes pares y simétricas, también muestra una simetría funcional, lo que

significa que tendemos a usar preferentemente segmentos de un lado del cuerpo u otro.

El proceso de lateralización es una etapa de maduración del sistema nervioso en la que la dominancia de un lado del cuerpo sobre el otro depende del predominio de uno de los hemisferios cerebrales. Así, una persona diestra tiene una predominancia de hemisferio izquierdo, mientras que una persona zurda tiene una predominancia del hemisferio derecho. Entonces, una persona diestra generalmente tiene una dominancia del hemisferio izquierdo del cerebro, mientras que una persona zurda tiende a tener una dominancia del hemisferio derecho.

Exactamente, la lateralidad se define como la preferencia funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, lo que se refleja en la elección selectiva de un miembro u órgano específico (como la mano, el pie, el ojo o el oído) para realizar actividades específicas. Otro aspecto significativo de la lateralidad es su relación con el espacio. Conforme el niño se desarrolla, adopta una preferencia funcional que le permite distinguir entre la derecha y la izquierda en relación con su propio cuerpo, y posteriormente en relación con otros, lo que sienta las bases para su orientación y comprensión de la estructura espacial.

Defontaine (1982), citado en Quiroz (2012). Es la tendencia natural a utilizar un lado del cuerpo (o una parte de este lado: ojo, mano, pie) con preferencia sobre todo en todas las áreas que requieren una acción unilateralizada.

#### **D. Coordinación visomotriz:**

La coordinación visomotriz implica la realización de movimientos precisos mediante el control visual. En teoría, la coordinación visomotriz está determinada por la relación entre la visión y la acción de las manos por eso se le conoce comúnmente como óculo-manual.

Reyes (2020) define a la coordinación visomotriz como La capacidad de ejecutar movimientos organizados y controlados. La coordinación visomotora es la capacidad de coordinar la visión con los movimientos del cuerpo, el tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, responde a un estímulo visual, es decir, la acción de alguna parte del cuerpo coordinada con los ojos.

La coordinación viso-motriz abarca todos los movimientos que implican la interacción entre la visión y el cuerpo, por lo que es importante estimular la coordinación entre:

- Ojo y mano,
- Ojo y pie,
- Ojo y brazos,
- Ojo y piernas,
- Ojo y cabeza,
- Ojo y tronco.

Según Gómez (2019) define a la coordinación visomotriz como el acto que involucra al realizar actividades de movimiento donde se requiere de mucha precisión y alguna acción que se realiza de manera espontánea y visomotriz, es la que se relaciona con los ojos de manera simultánea siendo la integración de los movimientos deliberados que están en función a nuestro cuerpo.

Es esencial fomentar la estimulación desde los primeros años de vida, ya que estos son percibidos principalmente a través de la vista. La coordinación entre la vista y la acción de las manos juega un papel crucial en este proceso. En el ámbito educativo, los niños deben complementar sus habilidades de forma autónoma para

llevar a cabo actividades motrices básicas. Esto ayuda a los estudiantes a potenciar sus capacidades y lograr un desempeño satisfactorio en su aprendizaje.

#### **2.1.5. Existen 8 aspectos principales sobre la coordinación:**

- Coordinación ojo-mano: Evalúa la capacidad de dibujar líneas rectas o curvas con precisión de acuerdo a los límites visuales.
- Posición en el espacio: Considera la habilidad para determinar la ubicación de nuestro cuerpo antes de llevar a cabo una acción.
- Copia: Implica la capacidad de reconocer los rasgos de un diseño y reproducirlos a partir de un modelo.
- Figura-fondo: Evalúa la habilidad para distinguir figuras específicas cuando están ocultas en un fondo confuso y complejo.
- Relaciones espaciales: Se refiere a la habilidad para replicar movimientos presentados visualmente.
- Además de los aspectos mencionados previamente, también se incluyen los siguientes:
- Cierre visual: Evalúa la capacidad para reconocer una figura que ha sido dibujada de manera incompleta.
- Velocidad visomotora: Implica la rapidez con la que un niño puede trazar signos establecidos asociados a diferentes diseños.
- Constancia de forma: Mide la habilidad para reconocer figuras geométricas que se representan en diferentes tamaños, posiciones o sombreados.

## **2.2.La Flauta Traversa**

### **2.2.1. Historia de la Flauta traversa**

La flauta traversa cuenta con un recorrido histórico bastante amplio, su desarrollo y evolución con el paso de los años, lo ha convertido en un instrumento de viento con una de las más enriquecidas producciones de partituras musicales; de los cuales podemos encontrar estudios, conciertos, sonatas, suites, choros, tangos, bambucos y pasillos, entre otros, que se han escrito especialmente para este instrumento.

Sus orígenes son muy remotos, se remontan a tiempos prehistóricos hace más de 25.000 años cuando se descubrió que soplar aire en un tubo hecho de hueso o caña, producía un sonido y que, si estaba perforado, tapado o descubierto, producía otro sonido diferente. El desarrollo de este instrumento ha sido muy largo, y desde sus inicios hasta el presente, los cambios y la diversidad son tan extensos que han seguido casi toda la evolución de la humanidad en la Tierra.

Badrán (2014), el desarrollo de la música permitió que no sólo se transformaran las estructuras conceptuales y estéticas de cada período histórico. Los instrumentos mismos fueron fabricándose cada vez, con criterios más técnicos e ingeniosos que mejoraban la respuesta artística que los músicos requerían para su labor. En la actualidad se sigue avanzando en el desarrollo de nuevas tecnologías que mejoran las condiciones acústicas e interpretativas de los instrumentos musicales fabricados.

Fernández (2006), citado en Badrán (2014). “En el año de 1832, se aplicaron las llaves que permiten multiplicar las posibilidades de cierre de agujeros y sus combinaciones. Desde entonces la flauta traversa es un instrumento muy ágil, capaz de interpretar pasajes de gran virtuosismo”.

A medida que ha transcurrido el tiempo, la flauta traversa ha experimentado cambios notables tanto en su diseño físico como en la técnica utilizada para tocarla. Inicialmente, debido a restricciones en su construcción, se requerían ciertas habilidades que podrían no ser tan indispensables en la actualidad.

Por otro lado, en la época actual se emplean técnicas específicas adecuadas para este periodo, las cuales el instrumento permite e incluso demanda en algunos casos. Como resultado, la manera de interpretar la flauta ha evolucionado, lo que ha llevado modificaciones en los métodos de enseñanza y en los propios enfoques de aprendizaje.

### 2.2.2. Generalidades de la Flauta traversa

Se puede comenzar diciendo que la flauta traversa es como un instrumento altamente sofisticado desde el punto de vista técnico.

Su diseño, dimensiones, peso y estructura proporcionan al flautista una amplia variedad de posibilidades sonoras en un extenso rango de tonalidad, siendo uno de los instrumentos de viento más versátil. La flauta está configurada con tres escalas completas y cromáticas, comenzando desde el Do Central y llegando incluso hasta el Fa en el registro sobreagudo.

Badrán (2014), la estructura de la flauta traversa la conforman principalmente un cuerpo cilíndrico de aproximadamente 36 cm de largo y 2 cm de diámetro, construido en madera o principalmente en metal, “las flautas pueden construirse de muchos materiales, pero algunos opinan que su calidad será tanto mayor cuanto mejor sea la calidad del material utilizado. Exactamente, debido a estos avances y cambios en la fabricación, ahora podemos encontrar flautas hechas de plata e incluso de platino, que es considerado el metal más caro. Uno de los mejores intérpretes actualmente es el famoso solista francés Jean-Pierre Rampal.

Siguiendo con Babrán (2014), la flauta traversa consta de una serie de agujeros esparcidos y alineados a lo largo del mismo, con una disposición de llaves y pequeños platos que tapan y destapan los agujeros, mediante un mecanismo de resortes que se activan con los dedos del instrumentista, haciendo que los agujeros se tapen o destapen. Mediante este movimiento se digitan las notas. La boquilla es el segmento superior de la flauta traversa y se encarga de producir el sonido. Mide aproximadamente 22,5 cm de largo y 1,9 cm de diámetro. Y finalmente encontramos la pata. El pie, como su nombre lo indica, queda en el extremo inferior del instrumento; es la fracción más corta de la flauta, pues mide tan sólo 13 cm de largo, por 2,2 cm de diámetro; en ella se ubican las llaves correspondientes a las notas más graves del instrumento.

La emisión o producción del sonido en la flauta traversa se origina a partir de una columna de aire expulsada por el músico, quien sopla a través de un bisel. Este bisel es un agujero ligeramente ovalado ubicado en uno de los extremos de la boquilla, que permite que el aire entre y vibre, generando el sonido. La flauta produce diferentes notas dependiendo de factores como la presión del aire, la apertura de los labios y la digitación del mecanismo. Así, se pueden obtener sonidos más graves o más agudos, así como sonidos más fuertes o más suaves, produciendo así las notas de una melodía.



- **Partes de la flauta:**

**Figura 1**

Boquilla de la Flauta Traversa.



Nota: *Autoría propia*

**Figura 2**

Cuerpo de la Flauta Traversa



Nota: *Autoría Propia.*

**Figura 3:**

Pie de la Flauta Traversa.



Nota: *Autoría Propia*

### 2.2.3. Ejecución de la Flauta Traversa

#### A. Digitación:

Este instrumento tiene un mecanismo de llaves en las que solo el pulgar derecho trabaja como reposo mientras que el resto tienen a cargo una llave, incluso algunos dedos trabajan en más de una llave.

La acción de abrir y cerrar las llaves en un orden determinado acompañado del soplo con una velocidad de aire específico para cada nota, es que logra reproducir el sonido esperado de las notas.

En el siguiente cuadro podremos observar las posiciones de las llaves para cada nota en una flauta en C.

Figura 4

Posiciones de las notas en la flauta traversa

○ = open  
● = pressed down

The figure displays a series of musical staves and corresponding fingering diagrams for notes on a C flute. The notes are arranged in six rows:

- Row 1: C, C#, D, D, D#, E, E
- Row 2: F, F#, G, G, G#, A, A
- Row 3: A#, B, B, C, C#, D, D, D#, E
- Row 4: E, F, F#, G, G, G#, A, A
- Row 5: A#, B, B, C, C#, D, D, D#, E
- Row 6: E, F, F#, G, G, G#, A, A, A#, B

Each note is shown on a treble clef staff with its specific fingering indicated by circles (○) for open keys and dots (●) for keys pressed down. Some notes, such as B and D, show alternative fingering options separated by 'or'.

## B. Postura:

Es cierto que cada profesión conlleva adaptaciones psicológicas y físicas para mejorar su desempeño. Los flautistas han desarrollado ciertas adaptaciones corporales para mantener la postura adecuada mientras tocan. Las imágenes a continuación ilustran la posición corporal correcta para interpretar la flauta travesa.

### Figura 5

Descripción detallada de la postura interpretativa frontal de la flauta travesa



*Nota: Tomado de Estudio sobre la relación entre la interpretación de la flauta travesera y la preparación física (p.51) Cámara (2017)*

### Figura 6

Descripción detallada de la postura interpretativa posterior de la flauta travesera.



Nota: Tomado de Estudio sobre la relación entre la interpretación de la flauta travesera y la preparación física (p.51) Cámara (2017)

### Figura 7

Detalles laterales de la postura interpretativa de la flauta travesera



Nota: Tomado de Estudio sobre la relación entre la interpretación de la flauta travesera y la preparación física (p.52) Cámara (2017).

## Figura 8

Detalles de la posición de las manos al tocar la flauta travesera



Nota: *Tomado de Estudio sobre la relación entre la interpretación de la flauta travesera y la preparación física (p.52) Cámara (2017)*

Como muestra las imágenes, la flauta travesera requiere que el cuerpo tenga una posición asimétrica, donde la cabeza mira al frente y el resto del cuerpo (brazos, cuello, hombros, torso, cintura y piernas) gira 30° a la derecha. Además, la forma del instrumento favorece estos equilibrios, ya que el peso cae sobre el lado derecho del cuerpo impulsando a adelantar el hombro izquierdo para equilibrar el peso.

En el caso de tocar sentado, la silla no se coloca paralelamente al atril, sino que se gira 30° a la derecha, dando la aposición asimétrica del cuerpo con respecto a la cabeza; y al igual que parado, mantener la posición erguida. Exactamente, el correcto apoyo de los pies es fundamental para proporcionar estabilidad y distribuir el peso del instrumento de manera adecuada en el cuerpo del flautista. Esto ayuda a mantener una postura erguida y equilibrada durante la interpretación, lo que contribuye a una técnica más eficaz y cómoda.

## Figura 9

Posición sentada para interpretar



*Nota: Tomado de Estudio sobre la relación entre la interpretación de la flauta travesera y la preparación física (p.53) Cámara (2017)*

### C. Respiración:

Existen tres clases de respiración:

#### ➤ **Diafragmática -Abdominal**

El diafragma es a menudo llamado el "segundo corazón", por ello esta respiración es esencial y la más recomendada para cantantes y músicos de instrumentos de vientos. En el primer momento de inhalación, el abdomen se expande. El lento descenso del diafragma crea un masaje constante y eficaz en todo el estómago. Gradualmente, toda la parte inferior de los pulmones se llena de aire. La inspiración debe ser realizada de manera lenta y tranquila. Si nos escuchamos a nosotros mismos respirando demasiado rápido, significa que estamos inhalando de forma excesiva. Durante la exhalación, los pulmones se

vacían y ocupan un espacio muy reducido. Es esencial vaciar los pulmones lo máximo posible y exhalar tranquilamente la mayor cantidad de aire posible. Este proceso de respiración controlada y consciente ayuda a mantener un equilibrio adecuado en la entrada y salida de aire, lo que contribuye a una respiración más eficiente y saludable. Cuando ya se tiene los pulmones vacíos completamente, el cuerpo exige reanudar la respiración. El estómago se relaja y comienza de nuevo el proceso. Durante este proceso es esencial inhalar y exhalar por la nariz y mantener los músculos del abdomen relajados. Lo más recomendado, es practicar la respiración diafragmática acostado boca arriba, debido a que esta posición ayuda mucho más a la relajación de los músculos abdominales. Ya sea, inhalando o espirando, debemos ser conscientes del flujo de aire que entra y sale, así como del movimiento del diafragma. Se puede colocar una mano sobre el abdomen, al rededor del ombligo para poder seguir los movimientos del estómago.

➤ **Respiración Pulmonar –Torácica**

Esta forma de respiración se realiza de manera parcial mediante la acción de los músculos de las costillas, que provocan la expansión del tórax. Su acción implica la expansión de las costillas y la inflación de la caja torácica, lo que resulta en la entrada de aire hacia los pulmones en su zona central. Este tipo de respiración suele presentar una mayor resistencia al ingreso de aire en comparación con la respiración abdominal, que facilita una entrada de aire más amplia con menor esfuerzo. A pesar de ello, durante este proceso de inhalación todavía se introduce una cantidad considerable de aire en los pulmones.

Al respirar combinando estos dos tipos de respiración, es decir, la respiración diafragmática y pulmonar, damos paso a que los pulmones tengan una ventilación más satisfactoria. La posición de trabajo recomendado es sentada, manteniendo siempre el abdomen estirado al inspirar. Para darnos cuenta de esto,

podemos poner nuestras manos a ambos lados del pecho mientras inhalamos y exhalamos.

➤ **Respiración Clavicular**

A esta respiración se le considera como la más superficial porque requiere el máximo esfuerzo para obtener una pequeña cantidad de aire. A medida que se inhala, los hombros y clavícula se elevan mientras el estómago se contrae. En este tipo de respiración, intentamos elevar las clavículas de manera simultánea con una inhalación lenta, pero sin levantar los hombros. Durante este proceso, solo la parte superior de los pulmones se llena de aire fresco. Si mantenemos las manos a los costados, podremos sentir el aire entrando, pero al mismo tiempo notaremos que apenas se ha llenado de aire los pulmones, a pesar de que el esfuerzo requerido es mayor que en la respiración torácica.

Este tipo de respiración, es la menos eficaz de los tres mencionados.

➤ **Características de la respiración Flautística**

La respiración para tocar la flauta travesera puede ser abordada sin hacer mención explícita a ella, pero se considera indispensable tener un cierto grado de conciencia sobre este proceso. Una respiración incorrecta puede corregirse, en la mayoría de los casos, mediante la práctica de ejercicios de relajación física y mental. Sin embargo, en el caso de los flautistas, se considera que una práctica consciente de la respiración tiene una mayor importancia y ofrece mayores beneficios, ya que:

- La posición en la que se respira es un factor importante, debido a que al tocar un instrumento se pueden generar tensiones musculares en áreas específicas del cuerpo debido a la adaptación postural requerida. Un ejemplo claro es la flauta travesera, donde la posición no es simétrica, lo que resulta un desequilibrio de peso en el cuerpo. Los



brazos están elevados, lo que puede causar tensión en los músculos del tronco superior, mientras que la rotación de las caderas y el cuello también puede generar tensión muscular en la región abdominal y los músculos del cuello. Es por esto que es crucial prestar atención a la postura y la respiración durante la práctica de la flauta transversa para evitar lesiones y mejorar el rendimiento musical.

- Cuando se toca un instrumento, la respiración no sigue el patrón normal. Se realizan inspiraciones forzadas y se retiene el aire que luego se expulsa gradualmente con la ayuda de la musculatura. En otras palabras, se necesita generar una tensión muscular controlada que permita controlar el aire inhalado y evitar que se escape debido a diferencias de presión.

A pesar de su tamaño, el consumo de aire al tocar un instrumento es considerablemente alto. El sistema de emisión del sonido es el responsable de este alto consumo. Debido a la falta de una boquilla y a la necesidad de soplar sobre un bisel, una gran parte del aire se escapa fuera del instrumento. Aproximadamente, solo un tercio del aire que se sopla termina generando sonido.

Por estas razones, buscar una respiración natural consciente es la mejor manera de tomar conciencia de nuestro sistema respiratorio y lograr una respiración óptima en nuestra vida diaria. Sin embargo, al tocar un instrumento musical, es necesario adaptar esta respiración para obtener los mejores resultados. Lo mismo sucede al realizar ejercicio aeróbico, donde la posición del cuerpo varía con respecto al reposo y las necesidades de aire son considerablemente mayores que en estado de inmovilidad. Por ejemplo, uno de los primeros cambios que ocurren en la respiración durante el ejercicio o al tocar la flauta es que se realiza principalmente por la boca. “Normalmente, el aire es llevado hacia los pulmones por la nariz, aunque también puede usarse la boca cuando la demanda

de aire supera la cantidad que puede llevarse cómodamente a través de la nariz” (Wilmore y Costill, 2004; citado en Badrán, (2014)). Aunque respirar por la boca no es tan natural o fisiológicamente correcto, permite tomar más aire en menos tiempo, lo cual es necesario para actividades como el ejercicio o la interpretación con la flauta. El aire se considera el "combustible" que hace sonar el instrumento, por lo que todas las ventajas que proporciona la práctica de ejercicio aeróbico en este aspecto pueden ayudar a mejorar el rendimiento interpretativo de los flautistas.

#### **D. Articulación:**

Todo instrumento de viento requiere de la lengua para articular las notas y la flauta no es la excepción.

La lengua es un músculo que nos ayuda a controlar la salida del aire y atacar las notas. La lengua va detrás de los dientes superiores pegado al paladar, al retirarla damos pase al aire que está listo para salir y para cortar la columna de aire se coloca la lengua nuevamente. Así mismo, toda nota debe ser articulada con la ayuda de la lengua como imaginando que decimos la sílaba "tu" o "du" si se desea un ataque suave.

Para una persona que recién empieza y no está acostumbrada a este movimiento, puede llegar a ser cansado, pero, como todo músculo, la lengua debe llevar una preparación y ejercitación. Con una práctica adecuada y progresiva el flautista podría alcanzar un buen control y manejo de la lengua y así llegar a articular notas largas y cortas a la velocidad según como desee.

Existen varios tipos de articulación de las cuales hablaremos de 3:

- Articulación simple: consiste en articular la lengua diciendo "tu" o "du" por cada nota a tocar
- Articulación doble: consiste en articular la lengua pronunciando "te-ke" por cada dos notas seguidas. Esto funciona más para corcheas o semicorcheas.

- **Articulación triple:** consiste en articular la lengua pronunciando "te-ke-te". Esta articulación es necesaria para notas en grupos de tres como por ejemplo "tresillo" de corcheas o semicorcheas.

## **E. Embocadura**

Llamamos embocadura a la acción de colocar los labios en la boquilla del instrumento y hacerlo sonar. El principio de la embocadura de la flauta es el mismo que utilizamos para extraer el sonido de la tapa de un bolígrafo o de una botella. La placa donde se encuentra el agujero de la boquilla, sirve de base para el labio inferior. Esta placa, debe colocarse entre la depresión que se forma entre la barbilla y el labio inferior sin hacer tensiones o fuerza excesiva al apoyarla. El labio inferior se pliega suavemente contra los dientes. El labio debe cubrir apenas el agujero de la boquilla o, en otras palabras, un tercio del mismo. Ambos labios quedan ligeramente estirados como emulando una sonrisa. En el centro de ellos se debe formar una abertura de pocos milímetros. Por este orificio debe salir una pequeña columna de aire que debe ser dirigido contra el filo del orificio o bisel de la boquilla, un ejemplo debe ser el de querer soplar hacia el interior de la camisa cuando estamos acalorados. La Columna de aire al cortarse en el filo del bisel vibrará, y es ese sonido el que se transmite al instrumento

## **F. Sonido**

- **Emisión**

Badrán (2014) "La emisión o producción del sonido se genera a partir de una columna de aire procedente del músico, quien debe soplar un bisel. Este último es un agujero ligeramente ovalado que se ubica lateralmente en un extremo de la boquilla, y permite que el aire entre y vibre, haciendo sonar la flauta". Dependiendo de la presión con la que se expulsa el aire, de la apertura de los labios y de la digitación del mecanismo, la flauta puede producir sonidos más graves o más agudos, así como

sonidos más fuertes o más suaves. Es de esta manera que se generan las notas que componen una melodía.

- **Velocidad del aire**

La velocidad del aire es un punto clave para la emisión del sonido, pues se maneja el control de la columna de aire a la velocidad que se necesite según las notas que se toque. Las notas más graves de la flauta requieren de una velocidad moderada; se bota aire cálido que se consigue relajando los músculos de la cara y abriendo la cavidad bucal interior. Conforme va subiendo el registro, la velocidad del aire va aumentando progresivamente.

Para el cambio de octava también cambia la dirección del aire. El aire se dirige diagonalmente al bisel.

**CAPÍTULO III**  
**METODOLOGÍA**

### **3.1. Hipótesis**

**3.1.1. Hi:** La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la ejecución instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023

**3.1.2. Ho:** La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz no mejora significativamente a la ejecución instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023

### **3.2. Variables**

#### **3.2.1. Definición conceptual**

##### **V1. Aprestamiento psicomotriz**

Cuadros (2000) refirió "El aprestamiento es el conjunto organizado de actividades educativas preparatorias, destinado a dotar al niño de experiencias que facilitan la maduración de funciones tales como la organización espacial, las coordinaciones viso motoras, audio fonéticas, etc. que lo llevaran particularmente al aprendizaje de la lectura y escritura iniciales".

Haeussler y Marchant 2009, citado en Cruz (2015) definieron el desarrollo psicomotor como "la madurez psicológica y motora que tiene un niño en relación a tres áreas básicas: coordinación visomotora, lenguaje y motricidad, relacionada a otros aspectos que lo hacen más complejo dicho desarrollo para la praxis en la vida diaria"

##### **V2. Ejecución de la Flauta Travesa**

La ejecución de la flauta travesa implica una combinación de habilidades específicas: auditivas, perceptivas y motrices. Además, que requiere de un conocimiento físicamente pleno del instrumento.

### 3.2.2. Definición operacional.

#### V2. Ejecución de la Flauta Traversa.

Lo constituye la capacidad y habilidad del estudiante para manejar la digitación, Postura, respiración, articulación, embocadura y sonido para expresar una adecuada ejecución de la flauta traversa, siendo evaluada mediante una guía de observación.

### 3.3. Operacionalización de las variables

Variable Dependiente	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Ejecución de la Flauta traversa	Digitación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arquea los dedos relajadamente al colocarlos sobre las llaves. (Comparable a la posición natural de los dedos.)</li><li>- Coloca las yemas de los dedos sin tensión.</li><li>- Coloca el dedo pulgar de la mano derecha a la altura del dedo índice de la misma mano. (Dependiendo del tamaño y la textura del pulgar)</li><li>-El dedo pulgar de la mano derecha va perpendicular a la flauta.</li><li>-El dedo pulgar de la mano derecha no sobrepasa el tubo de la flauta.</li><li>-Dependiendo del tamaño y la textura del pulgar.</li><li>- Mantiene los dedos cerca de las llaves cuando no están pisándolas.</li></ul>	Guía de Observación

	Postura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantiene el cuerpo erguido y relajado al momento de ejecutar.</li> <li>Inclinar los hombros</li> <li>-Mantiene la flauta en línea recta con los labios.</li> <li>- Los pies forman el tiempo 12:10, el pie izquierdo apunta verticalmente hacia delante. la parte superior del cuerpo permanece recta.</li> <li>-Si está sentado, gira la pierna derecha ligeramente hacia el costado derecho. La parte superior del cuerpo permanece recta (paralela al atril).</li> <li>- Levanta los codos ligeramente a 45 grados del cuerpo aproximadamente.</li> <li>-Mantiene la cabeza derecha con los labios en el centro del bisel.</li> </ul>	
	Respiración	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Inhala el aire por la boca hinchando la boca del estómago y los flancos. Realiza la respiración diafragmática.</li> <li>- Mantiene los hombros relajados mientras inhala y exhala.</li> <li>-Exhala el aire retenido directo al bisel sin hinchar las mejillas</li> <li>- Controla el aire en las notas largas.</li> </ul>	



	Embocadura	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El bisel toca el principio del labio inferior, un tercio del orificio bucal está cubierto por el labio inferior.</li> <li>-Coloca los labios en el centro del bisel de la flauta.</li> <li>-Hace un orificio pequeño con los labios, con las comisuras de la boca hacia delante, hacia la flauta</li> <li>-Relaja los labios y músculos de la cara al momento de soplar. Los tensiona según la necesidad (según la octava)</li> <li>-Maneja los labios para direccionar el aire.</li> </ul>	
	Articulación	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Usa la lengua para atacar las notas.</li> <li>- Maneja y controla la lengua al momento de tocar notas rápidas, dando un sonido limpio. Usa lengua doble o lengua triple.</li> <li>- Mantiene la coordinación de la lengua con los dedos. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado</li> </ul>	
	Sonido	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Controla la velocidad de aire en las notas de la primera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado</li> <li>- Controla la velocidad de aire en las notas de la segunda octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controla la velocidad de aire en las notas de la tercera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado</li> <li>- Controla la dirección del aire en la primera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado</li> <li>- Controla la dirección del aire en la segunda octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado</li> <li>- Controla la dirección del aire en la tercera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado</li> <li>- Mantiene un sonido limpio sin escape de aire.</li> </ul>	
--	--	---	--

### 3.4. Población y muestra.

3.4.1. **Población:** La población es el conjunto de individuos a ser estudiados. En la investigación, la población la constituyen 7 alumnos de flauta travesa del taller de banda del nivel secundario de la Institución Educativa Emblemática G.U.E. José Faustino Sánchez Carrión.

3.4.2. **Muestra:** La investigación se llevó a cabo con una muestra de 7 Alumnos de flauta travesa del taller de banda del nivel secundario de la Institución Educativa Emblemática G.U.E. José Faustino Sánchez Carrión.

**Tabla N° 01: Distribución de la muestra.**

VARONES	MUJERES
5	2
7	

### **3.5. Diseño de investigación.**

El diseño de investigación se realizó con la finalidad de comprobar la validez de la hipótesis, el diseño fue el pre experimental debido a que solamente trabajan con un solo grupo y no utilizan grupo control como lo hacen las investigaciones experimentales. Como solamente utiliza un solo grupo, para la obtención de resultados, se aplica la observación, al inicio y al terminar la investigación de manera tal que se contraste estos resultados para conocer los efectos de la propuesta realizada.

G: O1.....X.....O2

G: Es la muestra con la cual se realizará la investigación, que en nuestro caso lo constituyen los 7 alumnos del taller de banda del nivel secundario de la I.E. Emblemática GUE "José Faustino Sánchez Carrión", 2023.

O1: Es la pre observación o medición del nivel de ejecución de flauta travesa

X: Es la propuesta experimental, que en nuestro caso lo constituye el programa de aprestamiento motriz.

O2. Es la post observación o medición final del nivel de ejecución de flauta travesa con la misma guía de observación utilizada en la pre observación.

### **3.6.Procedimiento.**

En la realización de la siguiente investigación, se siguió el siguiente procedimiento:

- Se determinó el problema en los alumnos del taller de flauta de la banda de la I.E.E G.U. E "José Faustino Sanches Carrión'.
- Se determinó los objetivos de la investigación.
- Se formuló las hipótesis de la investigación respectivas.
- Se hizo una revisión de investigaciones previas con respecto a nuestro tema de investigación.
- Se revisó información teórica existente con respecto a nuestras variables de estudio.
- Se redactó el marco teórico.
- Se determinó d la metodología de investigación.
- Se elaboró el instrumento de recojo de datos.

- Se aplicó los instrumentos de recojo de datos (pre test).
- Se aplicó el programa de aprestamiento psicomotriz.
- Se aplicó por segunda vez el instrumento de recojo de dato (post test).
- Se hizo un procesamiento estadístico de la información recogida.
- Se analizó los datos procesados.
- Se hizo un informe del informe final.

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recojo de datos.**

#### **3.7.1. Técnicas.**

La técnica empleada para recopilar información en esta investigación es la observación. Esta técnica nos permite entrar en contacto directo con el fenómeno o hecho estudiado, observándolo en el momento en que ocurre, lo que nos ayuda a lograr objetividad en los resultados de nuestra investigación. En este caso, el fenómeno observado es la ejecución de la flauta travesa.

#### **3.7.2. Instrumentos de recojo de datos**

El instrumento a utilizar para el recojo de información, lo constituye la guía de observación para medir el nivel de ejecución de la flauta travesa. Esta guía de observación se encuentra compuesta por 32 indicadores distribuidos entre las dimensiones de la siguiente manera:

Digitación: 7 ítems

Postura: 6 ítems

Respiración: 4 ítems

Embocadura: 5 ítems

Articulación: 3 ítems

Sonido: 7 ítems

### 3.8. Técnica de análisis y procesamiento de datos

La escala utilizada para el procesamiento de los datos es la siguiente:

#### **DIMENSIÓN DE LA DIGITACIÓN**

Puntaje máximo: 28

Puntaje mínimo: 00

##### **Escala**

A. Muy bueno 25 -28

B. Bueno: 16 - 24

C. Regular: 08 - 15

D. Deficiente: 00 - 07

#### **DIMENSIÓN POSTURA**

Puntaje máximo: 24

Puntaje mínimo: 00

##### **Escala**

A. Muy bueno 21 -24

B. Bueno: 14 - 19

C. Regular: 07 - 13

D. Deficiente: 00 - 06

#### **DIMENSIÓN RESPIRACIÓN**

Puntaje máximo: 16

Puntaje mínimo: 00

##### **Escala**

A. Muy bueno 13 - 16

B. Bueno: 09 - 12

C. Regular: 05 - 08

D. Deficiente: 00 - 04

#### **DIMENSIÓN EMBOCADURA**

Puntaje máximo: 20

Puntaje mínimo: 00

##### **Escala**

A. Muy bueno 16 -20

B. Bueno: 11 - 15

C. Regular: 06 - 10

D. Deficiente: 00 - 05

## **DIMENSIÓN ARTICULACIÓN**

Puntaje máximo: 12

Puntaje mínimo: 00

### **Escala**

A. Muy bueno 10 -12

B. Bueno: 07 - 09

C. Regular: 04 - 06

D. Deficiente: 00 - 03

## **DIMENSIÓN SONIDO**

Puntaje máximo: 28

Puntaje mínimo: 00

### **Escala**

A. Muy bueno 25 -28

B. Bueno: 16 - 24

C. Regular: 08 - 15

D. Deficiente: 00 - 07

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

#### 4.1. Descripción de los Resultados

**Tabla 4.1**

*Diferencia descriptiva de la Ejecución de Flauta Traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

	Media	Mínimo	Máximo	Suma	DE
EFT_PRE	37	19	55	259	14.69
EFT_POS	72.57	48	93	508	17.95

Nota: EFT = Ejecución de Flauta Traversa

**Descripción:** En la Tabla 4.1. se observa que la Media, valor Mínimo, valor Máximo y la Suma es aproximadamente el doble en el Postest que en el Pretest. Respecto a la Desviación Estándar, el valor no difiere mucho entre el Pre y Postest, por lo que la desviación es similar en ambos casos.

De los resultados observados se concluye que tras la aplicación del programa de Aprestamiento Psicomotriz los alumnos aumentaron su puntuación en la Ejecución de Flauta traversa.



**Tabla 4.2**

*Prueba de hipótesis de la diferencia de la Ejecución de Flauta Traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023.*

Hipótesis				
Hi: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la ejecución instrumental de la flauta traversa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
Ho: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz no mejora significativamente a la ejecución instrumental de la flauta traversa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
T calculada	Valor T de distribución	p	Tamaño del efecto	Decisión
11.45	3.143	< .001	4.33	Rechazo Ho
Conclusión				
El programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la ejecución instrumental de la flauta traversa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				

Nota: Fuente base de datos-Anexo 4

Nivel de significancia de la prueba:  $\alpha = 0.01$

Estadístico de prueba:

$$t = \frac{X - \mu}{s/\sqrt{n}} = 11.45$$

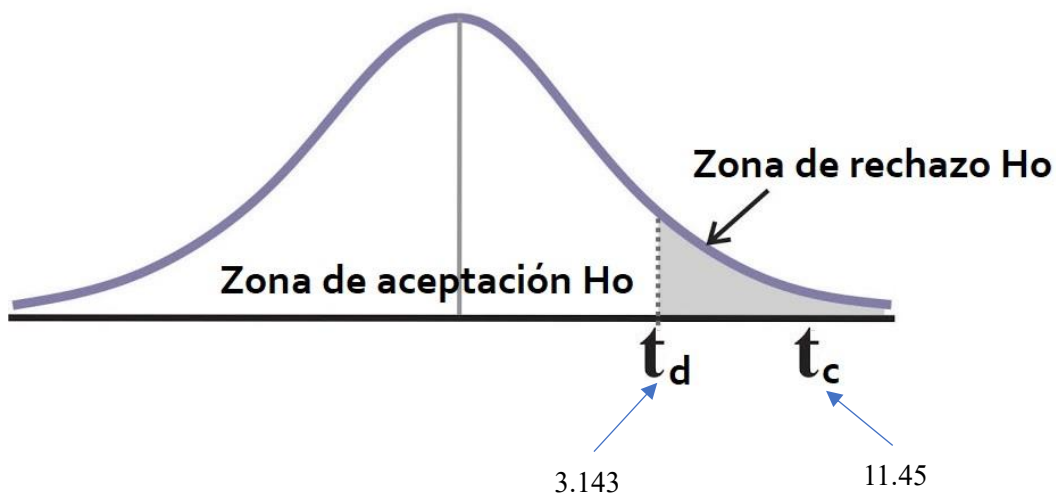


Tabla 4.3.

*Diferencia descriptiva de la Digitación instrumental de la flauta traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

	Media	Mínimo	Máximo	Suma	DE
Dig_pre	8.29	4	12	58	3.2
Dig_pos	16.86	10	25	118	5.49

Nota: Dig = Digitación

**Descripción:** En la Tabla 4.3. se observa que la Media, valor Mínimo, valor Máximo y la Suma es aproximadamente el doble en el Posttest que en el Pretest. Respecto a la Desviación Estándar, el valor va acorde al aumento de los demás estadísticos, por lo que la desviación es equivalente en ambos casos.

De los resultados observados se concluye que tras la aplicación del programa de Aprestamiento Psicomotriz los alumnos aumentaron el doble de su puntuación en la Digitación instrumental de la flauta traversa.

Tabla 4.4

*Prueba de hipótesis de la diferencia de la Digitación instrumental de la flauta travesa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

Hipótesis				
Hi: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Digitación instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
Ho: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz no mejora significativamente a la Digitación instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
T calculada	Valor T de distribución	p	Tamaño del efecto	Decisión
6.65	3.143	<.001	2.51	Rechazo Ho
Conclusión				
El programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Digitación instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				

Nota: Fuente base de datos-Anexo 4

Nivel de significancia de la prueba:  $\alpha = 0.01$

Estadístico de prueba:

$$t = \frac{X - \mu}{s/\sqrt{n}} = 6.65$$

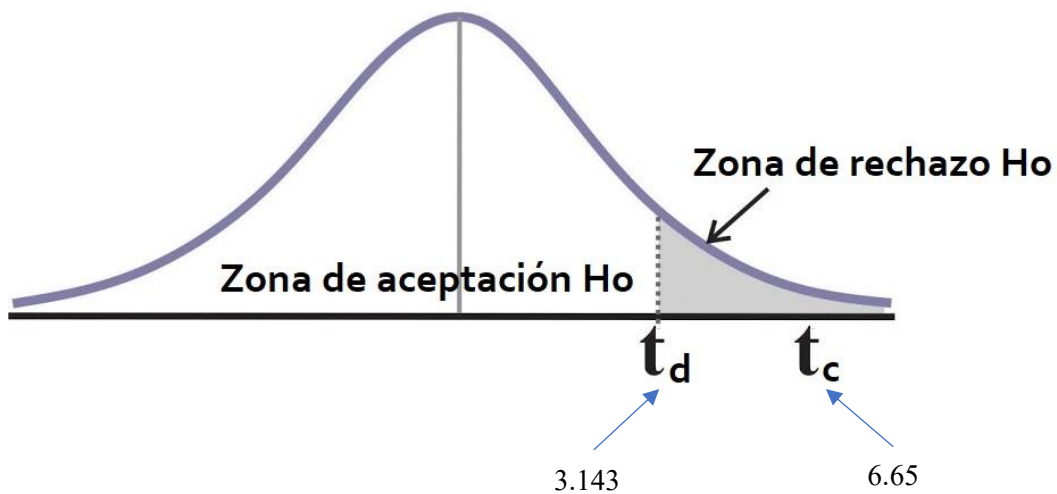


Tabla 4.5.

*Diferencia descriptiva de la Postura instrumental de la flauta traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

	Media	Mínimo	Máximo	Suma	DE
Pos_pre	6.86	4	10	48	2.34
Pos_pos	13.43	9	16	94	3.05

Nota: Pos = Postura

**Descripción:** En la Tabla 4.5. se observa que la Media, valor Mínimo, valor Máximo y la Suma es aproximadamente el doble en el Post test que en el Pretest. Respecto a la Desviación Estándar, el valor no difiere mucho entre el Pre y Postest, por lo que la desviación es similar en ambos casos.

De los resultados observados se concluye que tras la aplicación del programa de Aprestamiento Psicomotriz los alumnos aumentaron su puntuación en la Postura instrumental de la flauta traversa.

Tabla 4.6.

*Prueba de hipótesis de la diferencia de la Postura instrumental de la flauta travesa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

Hipótesis				
Hi: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Postura instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
Ho: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz no mejora significativamente a la Postura instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
T calculada	Valor T de distribución	p	Tamaño del efecto	Decisión
9.59	3.143	< .001	3.63	Rechazo Ho
Conclusión				
El programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Postura instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				

Nota: Fuente base de datos – Anexo 4

Nivel de significancia de la prueba:  $\alpha = 0.01$

Estadístico de prueba:

$$t = \frac{X - \mu}{s/\sqrt{n}} = 9.59$$

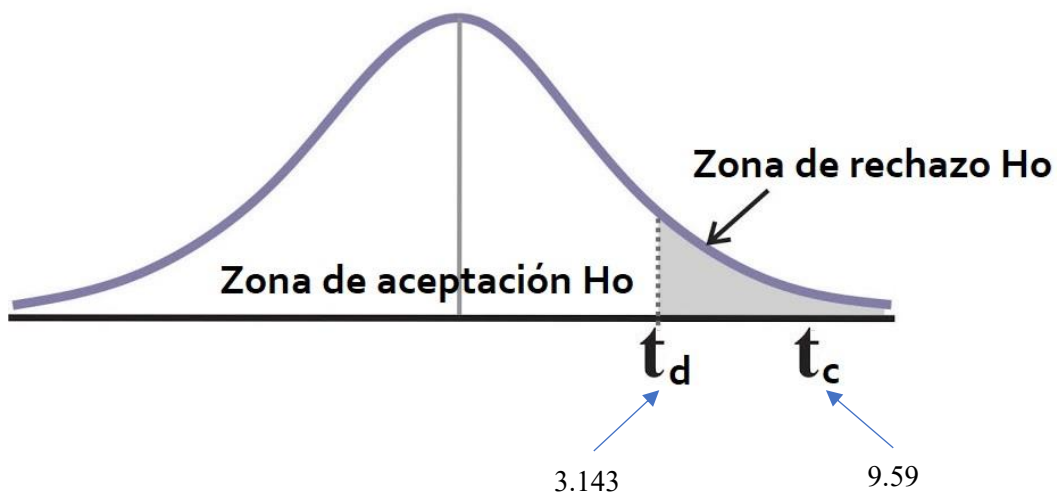


Tabla 4.7.

*Diferencia descriptiva de la Respiración instrumental de la flauta traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

	Media	Mínimo	Máximo	Suma	DE
Res_pre	4.43	2	7	31	2.15
Res_pos	8.57	7	11	60	1.51

Nota: Res = Respiración

**Descripción:** En la Tabla 4.7. se observa que la Media, valor Máximo y la Suma es aproximadamente el doble en el Postest que en el Pretest; mientras que el valor Mínimo es aproximadamente el cuádruple. Respecto a la Desviación Estándar, el valor de Postest es menor que el Pretest, por lo que los datos del Postest se encuentran más agrupados que en el Pretest.

De los resultados observados se concluye que tras la aplicación del programa de Aprestamiento Psicomotriz los alumnos aumentaron el doble de puntuación en la Respiración instrumental de la flauta traversa. Así mismo, tras la aplicación del programa los alumnos presentaron una nivelación notoria en dicho aprendizaje.

Tabla 4.8.

*Prueba de hipótesis de la diferencia de la Respiración instrumental de la flauta travesa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

Hipótesis				
Hi: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Respiración instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
Ho: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz no mejora significativamente a la Respiración instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
T calculada	Valor T de distribución	p	Tamaño del efecto	Decisión
10.25	3.143	< .001	3.88	Rechazo Ho
Conclusión				
El programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Respiración instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				

Nota: Fuente base de datos-Anexo 4

Nivel de significancia de la prueba:  $\alpha = 0.01$

Estadístico de prueba:

$$t = \frac{X - \mu}{s/\sqrt{n}} = 10.25$$

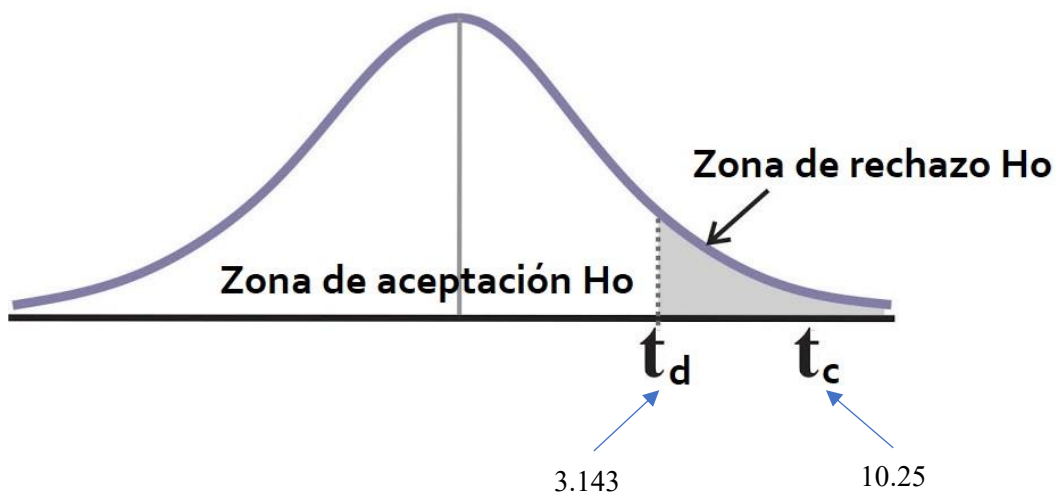


Tabla 4.9.

*Diferencia descriptiva de la Embocadura instrumental de la flauta traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

	Media	Mínimo	Máximo	Suma	DE
Emb_pre	5.29	3	8	37	2.06
Emb_pos	11.29	7	14	79	2.75

Nota: Emb = Embocadura

**Descripción:** En la Tabla 4.9. se observa que la Media, valor Mínimo, valor Máximo y la Suma es aproximadamente el doble en el Postest que en el Pretest. Respecto a la Desviación Estándar, el valor no difiere mucho entre el Pre y Postest, por lo que la desviación es similar en ambos casos.

De los resultados observados se concluye que tras la aplicación del programa de Aprestamiento Psicomotriz los alumnos aumentaron su puntuación en la Embocadura instrumental de la flauta traversa.



Tabla 4.10.

*Prueba de hipótesis de la diferencia de la Embocadura instrumental de la flauta travesa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

Hipótesis				
Hi: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Embocadura instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
Ho: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz no mejora significativamente a la Embocadura instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
T calculada	Valor T de distribución	p	Tamaño del efecto	Decisión
6.87	3.143	<.001	2.6	Rechazo Ho
Conclusión				
El programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Embocadura instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				

Nota: Fuente base de datos-Anexo 4

Nivel de significancia de la prueba:  $\alpha = 0.01$

Estadístico de prueba:

$$t = \frac{X - \mu}{s/\sqrt{n}} = 6.87$$

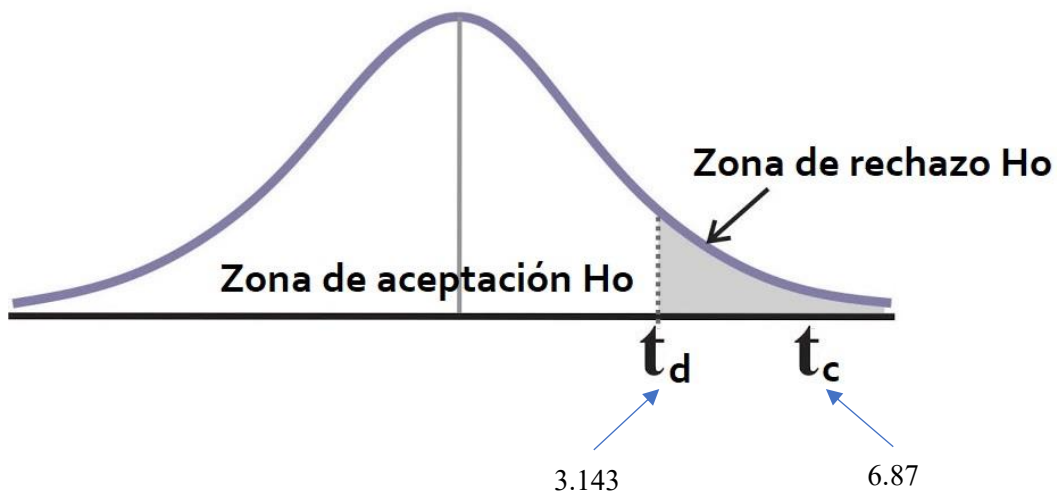


Tabla 4.11.

*Diferencia descriptiva de la Articulación instrumental de la flauta traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

	Media	Mínimo	Máximo	Suma	DE
Art_pre	3.86	1	6	27	1.68
Art_pos	6.86	4	9	48	1.95

Nota: Art = Articulación

**Descripción:** En la Tabla 4.11. se observa que la Media, valor Mínimo, valor Máximo y la Suma es aproximadamente el doble en el Post test que en el Pretest. Respecto a la Desviación Estándar, el valor no difiere mucho entre el Pre y Post test, por lo que la desviación es similar en ambos casos.

De los resultados observados se concluye que tras la aplicación del programa de Aprestamiento Psicomotriz los alumnos aumentaron su puntuación en la Articulación instrumental de la flauta traversa.

Tabla 4.12.

*Prueba de hipótesis de la diferencia de la Articulación instrumental de la flauta travesa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

Hipótesis				
Hi: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Articulación instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
Ho: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz no mejora significativamente a la Articulación instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
T calculada	Valor T de distribución	p	Tamaño del efecto	Decisión
13.75	3.143	< .001	5.2	Rechazo Ho
Conclusión				
El programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Articulación instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				

Nota: Fuente base de datos-Anexo 4

Nivel de significancia de la prueba:  $\alpha = 0.01$

Estadístico de prueba:

$$t = \frac{X - \mu}{s/\sqrt{n}} = 13.75$$

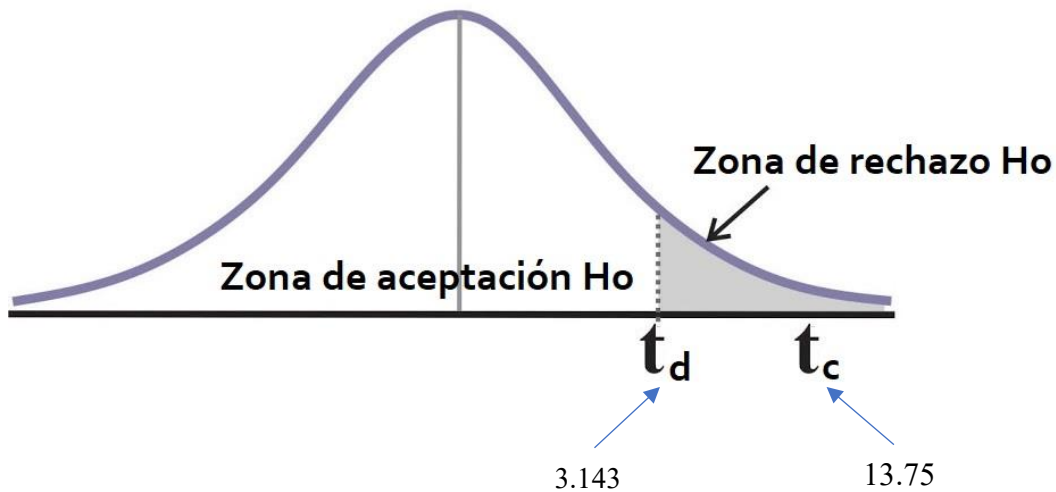


Tabla 4.13.

*Diferencia descriptiva de la Emisión del Sonido instrumental de la flauta travesa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

	Media	Mínimo	Máximo	Suma	DE
Eds_pre	8.29	3	13	58	3.99
Eds_pos	15.57	10	20	109	4.31

Nota: Eds = Emisión del sonido

**Descripción:** En la Tabla 4.13. se observa que la Media, valor Mínimo, valor Máximo y la Suma es aproximadamente el doble en el Postest que en el Pretest. Respecto a la Desviación Estándar, el valor no difiere mucho entre el Pre y Postest, por lo que la desviación es similar en ambos casos.

De los resultados observados se concluye que tras la aplicación del programa de Aprestamiento Psicomotriz los alumnos aumentaron su puntuación en la Emisión del Sonido instrumental de la flauta travesa.

Tabla 4.14.

*Prueba de hipótesis de la diferencia de Emisión de sonido de la flauta traversa tras aplicar el taller de Aprestamiento Psicomotriz en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023*

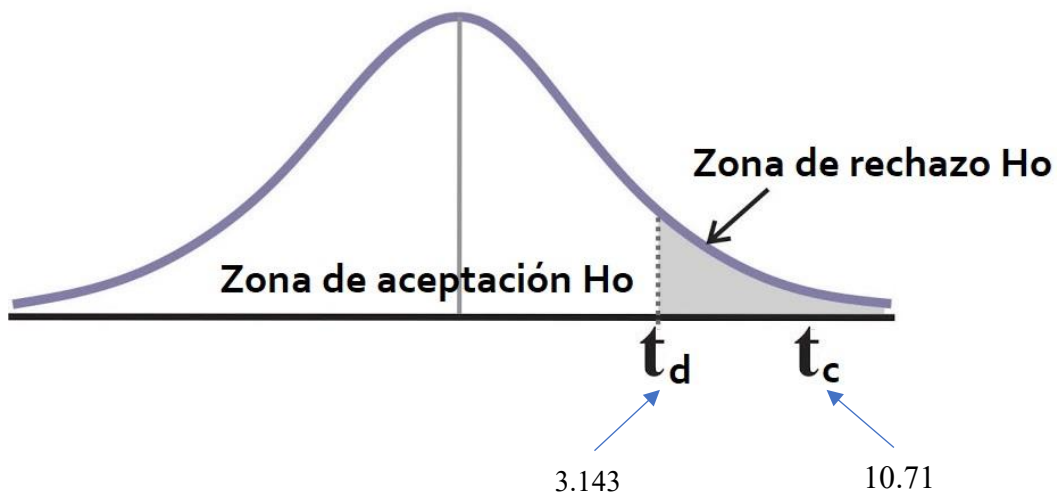
Hipótesis				
Hi: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Emisión de Sonido instrumental de la flauta traversa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
Ho: La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz no mejora significativamente a la Emisión de Sonido instrumental de la flauta traversa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				
T calculada	Valor T de distribución	p	Tamaño del efecto	Decisión
10.71	3.143	< .001	4.05	Rechazo Ho
Conclusión				
El programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la Emisión de Sonido instrumental de la flauta traversa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023				

Nota: Fuente base de datos-Anexo 4

Nivel de significancia de la prueba:  $\alpha = 0.01$

Estadístico de prueba:

$$t = \frac{X - \mu}{s/\sqrt{n}} = 10.71$$



## ANEXOS

### Prueba de normalidad inferencial para la comprobación de hipótesis

	SW	p
Ejecución de Flauta Traversa	0.902	0.340

Se realizó la prueba de normalidad mediante el estadístico Shapiro-Wilk, donde el valor  $p (> .05)$  evidencia una distribución paramétrica, por ende, para el análisis de diferencias de medias se debe emplear el estadístico T de Student.

#### 4.2. Discusión de los resultados.

La finalidad de este trabajo de investigación, fue el poder afirmar si la implementación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente la ejecución de la flauta travesa en alumnos de banda escolar. Por ello, la investigación se realizó en un colegio con alumnos de flauta travesa de banda escolar, haciendo un pre test y un post test en la ejecución de la flauta travesa y verificar si ha habido algún cambio de mejora.

Una de las primeras relaciones analizadas es el objetivo general se evidenció que hubo una diferencia muy significativa, siendo el puntaje del post test, el doble del pre test. Esto indica a simple vista que la aplicación de propuesta de Aprestamiento Psicomotriz ha favorecido en gran medida a la ejecución de la flauta travesa.

El primer objetivo específico se orienta a mejorar la digitación de la flauta travesa. Luego de la aplicación del aprestamiento psicomotriz, se ha corregido y mejorado en gran medida la posición de los dedos. Es decir, los alumnos ahora arquean los dedos relajadamente y las yemas de los dedos no sobrepasan las llaves. Por otro lado, el dedo pulgar de la mano derecha lo ubican correctamente debajo del índice, teniendo como referencia hacer pinza con ambos dedos. También corrigieron el mantener los dedos cerca de las llaves, siendo conscientes que a más cercanía los dedos ubican más rápido las llaves, y en el caso de las flautas de sistema abierto (con agujeros en las llaves), pueden tapar con más precisión los agujeros. De acuerdo a sus puntuaciones y el análisis estadístico, se ha podido encontrar que esta mejora ha sido homogénea en todos los alumnos, es decir, ha habido un progreso gradual en cada uno de ellos. Entonces, después del análisis estadístico, podemos confirmar que se logró cumplir este objetivo, pues la

digitación ha mejorado significativamente luego de la aplicación del programa de aprestamiento psicomotriz.

El segundo objetivo específico buscaba que tras la aplicación del aprestamiento psicomotriz se mejore la postura del flautista al momento de ejecutar el instrumento, y efectivamente hubo una mejora. En el pre test, los alumnos tocaban con el cuerpo recto y el codo derecho pegado al cuerpo haciendo que el bisel no esté alineado con los labios y la flauta esté caída. Esta posición, según testimonio de los alumnos, generaban dolor y cansancio a corto plazo. Entonces, luego de la corrección y la aplicación de la propuesta, donde incluía trabajar la lateralidad y equilibrio, se observó una gran mejora en la postura, donde en el post test se observa que los pies se ubican formando el tiempo de las 12:10, el codo derecho forma un ángulo de 45 grados que corrige el alineamiento del bisel con los labios (mejorando el sonido) y levanta la flauta. Además, que una correcta postura y la flauta levantada, visualmente da una buena presencia, elegancia y seguridad. De acuerdo al análisis estadístico, esta mejora ha sido homogénea en todos los alumnos, y esto implica el trabajo y el esfuerzo de cada uno de ellos. Entonces, después del análisis estadístico, podemos confirmar que se logró cumplir este objetivo, pues la postura ha mejorado significativamente luego de la aplicación del programa de aprestamiento psicomotriz.

El tercer objetivo específico establece la relación entre el aprestamiento psicomotriz y la respiración. Al aplicar el pre test, se puede observar que los alumnos no tenían una correcta respiración para ejecutar el instrumento, es decir, tensionaban los hombros, inflaban el pecho y no controlaban la columna de aire, por ende, se cansaban rápido y las notas largas no las completaban. Durante el desarrollo del programa de aprestamiento psicomotriz hemos trabajado ejercicios de respiración diafragmática (parados y acostados) y ejercicios de control de la columna de aire. En la evaluación del post test, hemos observado que ya no levantan los hombros ni los tensionan, también su columna de aire es más estable al momento de tocar redondas. Esta corrección, al igual que los demás, ha mejorado homogéneamente en la mayoría de los alumnos, dando una mejor calidad de ejecución instrumental al momento de tocar en grupo. Entonces, después del análisis estadístico, podemos confirmar que se logró cumplir este objetivo, pues la técnica de respiración ha mejorado significativamente luego de la aplicación del programa de aprestamiento psicomotriz.

El cuarto objetivo específico busca la embocadura mediante el aprestamiento psicomotriz. Al aplicar la evaluación del pre test, se pudo observar que los alumnos no alineaban el bisel con los labios, en las notas agudas tensionaban los labios más de lo necesario y tampoco sabían mover los labios para direccionar el aire. Durante el desarrollo del programa de aprestamiento psicomotriz, se trabajó ejercicios con finalidades específicas, como: relajar los labios, direccionar las comisuras de los labios hacia la flauta y saber manejar y controlar los labios para direccionar el aire según la necesidad del registro. Entonces, después del análisis estadístico, podemos confirmar que se logró cumplir este objetivo, pues la embocadura ha mejorado significativamente luego de la aplicación del programa de aprestamiento psicomotriz.

En el quinto objetivo específico se buscaba mejorar la articulación mediante el programa de aprestamiento psicomotriz. Tras aplicar el pre test, se pudo observar que la mayoría no usaba la lengua para controlar la salida del aire y/o el corte de este mismo, sino que lo hacían con la garganta o simplemente no controlaban la salida ni el corte del aire. Y en el caso de los que, si usaban la lengua, se observaba poca coordinación de la lengua con los dedos. También se observó que no era muy preciso el ataque con la lengua. Durante el desarrollo de las sesiones del programa, se trabajó ejercicios para usar la lengua, mejorar la precisión de la articulación (simple, doble y triple), controlar la salida y corte del aire con la lengua y para trabajar la coordinación de los dedos con la lengua al momento de tocar. Luego de realizar el post test pudimos observar que los alumnos si mejoraron su articulación; ya usan la lengua para la salida y corte del aire, también hay más coordinación de la lengua con los dedos (y puede seguir aumentando con una constante práctica) y ha mejorado en la precisión de la articulación simple y con respecto a la articulación doble y triple, lo pueden realizar, pero muy lento, ya solo es cuestión de práctica constante. Entonces, después del análisis estadístico, podemos confirmar que se logró cumplir este objetivo, pues la articulación ha mejorado significativamente luego de la aplicación del programa de aprestamiento psicomotriz.

El sexto objetivo específico, busca establecer en qué medida la aplicación del programa de aprestamiento psicomotriz ayuda a mejorar el sonido de los alumnos flautistas. Al observar los resultados del pre test, los alumnos tenían una baja puntuación en el sonido. El sonido, les salía sucio o airoso y no identificaban la velocidad de aire ni la dirección para cada nota o les sonaba dos registros a la vez. Esto era porque no memorizaban aun la cantidad, velocidad y dirección del aire para cada nota. Entonces con los ejercicios para



mejorar la embocadura y la postura, también mejoraron el sonido, ya que con una correcta postura hay una mejor columna de aire, y con una correcta embocadura se maneja y controla de mejor manera la dirección del aire; así mismo una correcta respiración (respiración diafragmática) tiene un mejor control del aire. Todo al fusionarse colaboran a mejorar el sonido al momento de la ejecución de la flauta travesa. Entonces, después del análisis estadístico, podemos confirmar que se logró cumplir este objetivo, pues el sonido ha mejorado significativamente luego de aplicar el programa de aprestamiento psicomotriz en los alumnos de flauta travesa

A partir de los hallazgos encontrados, aceptamos la hipótesis alternativa general que establece que la aplicación del "Programa de Aprestamiento Psicomotriz" mejora significativamente a la ejecución instrumental de la flauta travesa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023.

Finalmente, según los resultados, implementar un programa de aprestamiento psicomotriz ha generado un gran impacto en la ejecución de la flauta travesa, lo cual indica la confirmación de la validez de la hipótesis alternativa planteada.

Con respecto a la comparación de los resultados de nuestra investigación con otras realizadas con anterioridad, tenemos lo siguiente:

Estos resultados guardan relación con el trabajo de investigación de Cámara (2017) en la que concluye que incluir un entrenamiento físico, previo a la ejecución de la flauta travesa, esta mejora significativamente la interpretación de la pieza, ello es acorde con lo que en este estudio se ha encontrado. Incluyendo que la propuesta dada puede implementarse en la formación de los flautistas.

Por otro lado, comparando con lo que expone Badram (2014) en su investigación de metodología de enseñanza en adolescentes de 9 a 11 años, él señala que didácticamente se deben brindar herramientas didácticas, claras y sencillas para iniciar el proceso educativo musical de un niño flautista. Así mismo esto concuerda con lo hallado en esta investigación, pues es necesario subir gradualmente en el proceso de aprendizaje de un instrumento musical que en este caso es la flauta travesa. Debe estar presente dentro de este, una preparación psicomotriz.

En el caso de Escalante (2016) que habla sobre el Aprestamiento y Desarrollo Psicomotriz en estudiantes de primer grado, indica que existe una significativa relación entre ambas. Ello guarda relación con esta investigación viéndolo desde un punto de vista netamente pedagógico, para llevarlo así a cualquier área como en este caso la Música en la ejecución de la flauta travesa.

Por otro lado, en el caso de la investigación de Días (2017) en la que habla de la psicomotricidad y el desarrollo de la lecto escritura en estudiantes de la institución educativa Casa Abierta de Nazaret. Este concluye que existe una baja relación positiva entre psicomotricidad y lecto escritura. Esto indica que el desarrollo psicomotriz puede ser mejor aprovechado para cuando hay que desarrollar actividades físicas de los alumnos, esto concuerda con los hallazgos de nuestra investigación, puesto que, la ejecución de la flauta travesa necesita desarrollar diversas habilidades viso motrices.

En el trabajo de investigación realizado por Vidal (2023), en la que habla de los problemas técnicos más comunes que presenta la ejecución de saxofón en la banda de músicos escolar de la ciudad de Trujillo, este concluye que los principales problemas técnicos que presentan los alumnos en la ejecución del saxofón, son la postura al momento de ejecutar el instrumento, la técnica de respiración aplicada, la embocadura y la calidad de afinación. Esto es acorde a lo que en este estudio se halla, pero en el caso de la flauta travesa. De ello nace la necesidad de brindarle al alumno, herramientas que le ayuden a mejorar la ejecución, como en este caso es el programa de aprestamiento psicomotriz.

## CONCLUSIONES

- En el procesamiento y análisis de los datos nos permitió concluir que la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz ha mejorado sustancialmente el nivel de ejecución de Flauta Traversa en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática "José Faustino Sánchez Carrión", 2023. (tabla 4.1. y 4.2)
- A nivel de las dimensiones, el análisis de los resultados nos permite concluir que la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz ha mejorado significativamente el nivel de articulación de Flauta Traversa en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática "José Faustino Sánchez Carrión", 2023. (Tabla 4.3 y 4.4)
- También se pudo constatar que la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz ha mejorado en gran medida el nivel de postura de Flauta Traversa en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática "José Faustino Sánchez Carrión", 2023. (Tabla 4.5 y 4.6.)
- Se pudo concluir que la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz ha mejorado sustancialmente el nivel de la respiración en la ejecución de Flauta Traversa en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática "José Faustino Sánchez Carrión", 2023. (Tabla 4.7 y 4.8.)
- También los resultados nos permiten concluir que la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz ha mejorado significativamente el nivel de la respiración en la ejecución de Flauta Traversa en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática "José Faustino Sánchez Carrión", 2023. (Tabla 4.9 y 4.10.)
- Los resultados en cuanto a la dimensión de la embocadura nos permiten concluir que ha mejorado significativamente tras la aplicación del programa de aprestamiento psicomotriz, en los alumnos de flauta traversa del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática "José Faustino Sánchez Carrión", 2023. (4.9 y 4.10)
- Tras los resultados de análisis se puede concluir que tras la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz ha mejorado sustancialmente el nivel de la articulación en los alumnos de flauta traversa del Taller de Banda del nivel

secundario, de la I.E. Emblemática "José Faustino Sánchez Carrión", 2023. (Tabla 4.11 y 4.12)

- Al finalizar el procesamiento se logró concluir que ha mejorado significativamente el nivel de la emisión del sonido luego de aplicar el programa de aprestamiento psicomotriz en los alumnos de flauta travesa del Taller de Banda del nivel secundario, de la I.E. Emblemática "José Faustino Sánchez Carrión", 2023. (Tabla 4.14 y 4.15.)

## SUGERENCIAS

- A los profesores de banda de los diversos centros educativos, considerar diseñar o implementar un programa de aprestamiento psicomotriz para trabajarlo dentro sus programaciones anuales de flauta travesa y otros instrumentos de banda.
- A los docentes de flauta travesa y/o instrumentos afines, corregir la digitación en la ejecución tanto de flauta travesa como en otros instrumentos, en las primeras sesiones de clase porque es de más trabajo corregirlo cuando el alumno ya está acostumbrado a una mala digitación.
- A los docentes de flauta travesa e instrumentos afines, estar atentos a corregir en todo momento la postura de los alumnos al momento de tocar. Estar siempre atentos a que la postura en los alumnos sea homogénea, brindando así, elegancia, presencia, seguridad y uniformidad.
- A los docentes y alumnos, trabajar ejercicios de respiración (inhalación, retención y exhalación), previos a las sesiones de ejecución. Ya sea parado, sentado o acostado.
- A los docentes y alumnos, trabajar los ejercicios de embocadura frente a un espejo. Así mismo, practicar la ejecución frente a un espejo también en caso no haya quien los oriente, para identificar las falencias y corregirlas.
- A los docentes y alumnos, empezar a trabajar los ejercicios de articulación de lento a rápido, gradualmente. Además, trabajar ejercicios de acuerdo a la necesidad de las piezas que ejecuten en banda.
- A los docentes y alumnos, corregir en todo momento el sonido, no obviar o minimizar los errores, para que el sistema respiratorio se memorice la velocidad y dirección de aire que necesita para cada nota, así mismo también, para que el oído se acostumbre al sonido correcto. También, se sugiere trabajar con afinador para acostumbrar al oído a un sonido afinado.

## I.V REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Badram (2014). *Metodología de enseñanza para iniciación en la flauta travesera, dirigida a estudiantes entre 9 y 11 años*. Tesis de Licenciatura. Universidad Pedagógica Nacional -Bogotá.
- Berruezo (2000). El contenido de la Psicomotricidad
- Cámara (2017). *Estudio sobre la relación entre la interpretación de la flauta travesera y la preparación física*. Tesis Doctora. Universidad Complutense de Madrid – España.
- Chuva. (2016). *Desarrollo de la motricidad fina a través de técnicas grafo-plásticas en niños de 3 a 4 años en la escuela de educación básica Federico Suárez*. Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca – Ecuador. Tesis de Licenciatura. Recuperada de: <https://dspace.ups.edu.ec/>
- Cruz (2015) *Desarrollo Psicomotor de los niños y niñas de la I.E.I. N°219 -Quillabamba*. Tesis de segunda especialización en educación inicial. Recuperado el 22 de Julio de 2023. <https://docplayer.es/144852478-Facultad-de-ciencias-de-la-educacion-programa-de-segunda-especializacion.html>
- Cuadros (2000). *Estrategias psicomotrices para el desarrollo integral del niño*. Universidad Nacional de San Marcos. Lima-Perú.
- Díaz (2017). *La psicomotricidad y el desarrollo de la lectoescritura en los estudiantes de la institución educativa Casa Abierta de Nazareth -Villa El Salvador, 2017*. Tesis de Maestría. Escuela de Posgrado de la Universidad Cesar Vallejo-Lima.
- Escalante (2016). *El Aprestamiento y Desarrollo Psicomotriz en los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Privada "Doscientas Millas Peruanas San Martín de Porres-2016"*. Tesis de Maestría. Universidad Cesar Vallejo. Lima-Perú.
- García, Ramírez & Gutierrez (2017). *La importancia del aprestamiento escolar en los niños y niñas de primera infancia del Programa Buen Comienzo*. Bello Corporación Universitaria Minuto de Dios. Recuperado el 18 de Julio de 2023. <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6101/1/45-La%20importancia%20del%20aprestamiento%20escolar%20en%20los%20ni%C3%B1os%20y%20ni%C3%B1as.pdf>

- Gómez (2019) *Aplicación de un programa de técnico plástico para desarrollar la coordinación visomotriz: ojo mano en los niños de 4 años de la Institución Educativa Inicial N° 466*. Universidad Nacional "Pedro Ruiz Gallo". Santa Cruz – Cajamarca. Recuperado el 22 de Julio de 2023. <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/4466>
- Pedrero (2011), *La Psicomotricidad Fina en la Educación Preescolar*. Tesis de Licenciatura. Universidad Pedagógica Nacional-Campeche.
- Quirós (2012). *Psicomotricidad, guía de evaluación e intervención*. Universidad Complutense de Madrid.
- Reyes (2020) *¿Qué es la coordinación visomotriz? Artículo de Kinesiólogo*. Recuperado el 18 de Julio del 2023. <https://corporacionlaudelinaaraneda.cl/wp-content/uploads/2020/06/Coordinacion-visomotrizKINE.pdf>
- Rodríguez (2011). *Manual didáctico para el desarrollo de la motricidad fina de los estudiantes de Educación Inicial de la Escuela Particular Mixta Gandhi del Recinto Olón en la provincia de Santa Elena en el año 2011*. Tesis de Licenciatura. Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Sánchez (2021). *Motricidad Gruesa: qué es, características y etapas de desarrollo. Barcelona-España*. Artículo de Psicología y Mente. Recuperado el 14 de Julio de 2023. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/motricidad-gruesa>.
- Vidal (2023). *Problemas técnicos más comunes que presenta la ejecución del saxofón en las bandas de música escolar de la ciudad de Trujillo – 2021*. Tesis de Licenciatura Conservatorio Regional de Música del Norte Público "Carlo Valderrama".

## ANEXOS

### ANEXO N° 01: GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA MEDIR EL NIVEL DE EJECUCIÓN DE FLAUTA TRAVERSA

N°	ÍTEMS	VALORACIÓN				
		Nunca 0	Casi Nunca 1	A veces 2	Casi siempre 3	Siempre 4
<b>DIGITACIÓN</b>						
1	Arquea los dedos relajadamente al colocarlos sobre las llaves. (Comparable a la posición natural de los dedos.)					
2	Coloca las yemas de los dedos correctamente sobre el centro de las llaves correspondientes					
3	Coloca las yemas de los dedos sin tensión.					
4	Coloca el dedo pulgar de la mano derecha a la altura del dedo índice de la misma mano. (Dependiendo del tamaño y la textura del pulgar)					
5	El dedo pulgar de la mano derecha va perpendicular a la flauta.					
6	Coloca dedo pulgar de la mano derecha sin sobrepasar el tubo de la flauta. Dependiendo del tamaño y la textura del pulgar.					
7	Mantiene los dedos cerca de las llaves cuando no están pisándolas.					
<b>POSTURA</b>						
8	Mantiene el cuerpo erguido y relajado al momento de ejecutar. Inclinar los hombros					
9	Mantiene la flauta en línea recta con los labios.					
10	Si está de pie, los pies forman el tiempo 12:10, el pie izquierdo apunta verticalmente hacia delante. la parte superior del cuerpo permanece recta.					
11	Si está sentado, gira la pierna derecha ligeramente hacia el costado derecho la parte					



	superior del cuerpo permanece recta (paralela al atril).					
12	Levanta los codos ligeramente a 45 grados del cuerpo aproximadamente.					
13	Mantiene la cabeza derecha con los labios en el centro del bisel.					
	<b>RESPIRACIÓN</b>					
14	Inhala el aire por la boca hinchando la boca del estómago realizando la respiración diafragmática.					
15	Mantiene los hombros relajados mientras inhala y exhala.					
16	-Exhala el aire retenido directo al bisel sin hinchar Las mejillas.					
17	Controla el aire en las notas largas.					
	<b>EMBOCADURA</b>					
18	El bisel toca el principio del labio inferior, un tercio del orificio bucal está cubierto por el labio inferior.					
19	Coloca los labios en el centro del bisel de la flauta.					
20	Hace un orificio pequeño con los labios, con las comisuras de la boca hacia delante, hacia la flauta.					
21	Relaja los labios y músculos de la cara al momento de soplar. Los tensiona según la necesidad (según la octava)					
22	Maneja los labios para direccionar el aire.					
	<b>ARTICULACIÓN</b>					
23	Usa la lengua para atacar las notas.					
24	Maneja y controla la lengua al momento de tocar notas rápidas, dando un sonido limpio. Usa lengua doble o lengua triple.					
25	Mantiene la coordinación de la lengua con los dedos. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado					

SONIDO						
26	Controla la velocidad de aire en las notas de la primera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado					
27	Controla la velocidad de aire en las notas de la segunda octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado					
28	Controla la velocidad de aire en las notas de la tercera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado.					
29	Controla la dirección del aire en la primera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado.					
30	-Controla la dirección del aire en la segunda octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado.					
31	-Controla la dirección del aire en la tercera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado.					
32	Mantiene un sonido limpio sin escape de aire. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado					
TOTAL						

## Anexo 2: Ficha técnica del Instrumento

### FICHA TÉCNICA

#### 1. Nombre del instrumento.

Guía de observación para medir ejecución instrumental de la Flauta Traversa

#### 2. Autor.

Kelly Mercedes Villanueva Chugnas

#### 3. Ámbito de aplicación.

Educación musical

#### 4. Propósito.

Medir el nivel de ejecución instrumental en una banda de música escolar.

#### 5. Descripción.

El cuestionario consta de 32 ítems distribuidos entre sus dimensiones de la siguiente manera:

D1: Digitación:	07
D2: Postura:	06
D3: Respiración:	04
D4: Embocadura:	05
D5: Articulación:	03
D6: Sonido:	07

#### 6. Usuarios.

A quienes se aplicó: Alumnos de la flauta traversa de la banda de músicos de la educación básica regular.

#### 7. Forma de aplicación.

La aplicación de la presente guía de observación fue de forma individual, realizando un pre test y postest

#### 8. Duración.

El tiempo de aplicación es de 30 minutos aproximadamente, en diferentes momentos.

#### 9. Puntuación.

La escala de puntuación utilizada para la medición del desempeño docente, tiene tres niveles y se distribuye de la siguiente manera:

NIVEL	RANGO DE MEDICIÓN
Muy Bueno	96 – 128
Bueno	64- 96
Regular	33- 63
Bajo	0 – 32

#### 10. Validez.

En nuestro caso se utilizó el método de juicio de expertos. Para ello se solicitó la evaluación de tres expertos en el área de educación musical y Flauta Traversa.

Los expertos que validaron el presente instrumento son los siguiente:

**Nombre:** Steidlinger, Kirsten Clara

**DNI:** C8RZTTY7G

**Grado Académico:** Bachelor of Music, pedagogía instrumental y educación musical elemental. Master of Music, pedagogía instrumental

**Título Profesional:** Profesora de flauta traversa

**Nombre:** Fernández Rodríguez Edwin Alejandro

**DNI:** 18005595

**Grado Académico:** Mg en Gestion y Docencia

**Título Profesional:** Docente en Educación Musical

**Nombre:** Lujan Gutierrez Fernando Alonso

**DNI:** 72189446

**Grado Académico:** Licenciado

**Título Profesional:** Docente en Educación Musical

### **Anexo 3: Ficha de Juicio de experto**

## **VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

#### **DATOS DEL ALUMNO:**

**Apellidos y nombre:** Villanueva Chugnas Kelly Mercedes

**Escuela/Programa:** Conservatorio Regional de Música del Norte Público "Carlos Valderrama "

**Especialidad:** Educación Musical

#### **DATOS DEL EVALUADOR:**

**Apellidos y nombre:**

Steidlinger, Kirsten Clara

**DNI:**

C8RZTTY7G

**Título profesional:**

Profesora de flauta travesa

**Grado académico:**

Bachelor of Music, pedagogía instrumental y educación musical elemental

Master of Music, pedagogía instrumental

---

---

#### **NOMBRE DEL PROYECTO:**

APRESTAMIENTO PSICOMOTRIZ Y LA EJECUCIÓN DE LA FLAUTA TRAVERSA EN ALUMNOS EEL TALLER DE BANDA DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO EMBLEMÁTICO G.U.E. JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN - 2023

#### **NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

GUIA DE OBSERVACIÓN PARA MEDIR EL NIVEL DE EJECUCIÓN INSTRUMENTAL EN FLAUTA TRAVERSA

## VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

**INSTRUCCIONES:** Establezca relación de coherencia entre indicador y variable. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente)

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ITEMS	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
EJECUCIÓN DE LA FLAUTA TRAVERSA	DIGITACIÓN	Arquea los dedos relajadamente al colocarlos sobre las llaves. Comparable a la posición natural de los dedos.	x		
		Coloca las yemas de los dedos correctamente sobre el centro de las llaves correspondientes	x		
		Coloca las yemas de los dedos sin tensión	x		
		Coloca el dedo pulgas de la mano derecha a la altura del dedo índice de la misma mano. <b>Dependiendo del tamaño y la textura del pulgar</b>	x		
		El dedo pulgar de la mano derecha va perpendicular a la flauta.	x		
		El dedo pulgar de la mano derecha no sobrepasa el tubo de la flauta. <b>Dependiendo del tamaño y la textura del pulgar.</b>	x		Depende del tamaño y la textura del pulgar
		Mantiene los dedos cerca de las llaves cuando no están pisándolas.	x		Distancias más cortas significan más velocidad al tocar
	POSTURA	Mantiene el cuerpo erguido y relajado al momento de ejecutar. Inclinar los hombros	x		

		Mantiene la flauta en línea recta con los labios.	x		
--	--	---	---	--	--

		Los pies forman el tiempo 12:10, el pie izquierdo apunta verticalmente hacia delante. la parte superior del cuerpo permanece recta.	x		
		Si está sentado, gira la pierna derecha ligeramente hacia el costado derecho y la parte superior del cuerpo permanece recta (paralela al atril).	x		
		Levanta los codos ligeramente a 45 grados del cuerpo aproximadamente.	x		
		Mantiene la cabeza derecha y/o de lado con los labios en el centro del bisel.	x		
	<b>RESPIRACIÓN</b>	Inhala el aire por la boca hinchando la boca del estómago y los flancos. Realiza la respiración diafragmática.	x		
		Mantiene los hombros relajados mientras inhala y exhala.	x		
		Exhala el aire retenido directo al bisel sin hinchar las mejillas.	x		excepto para las técnicas modernas de interpretación / respiración permanente
		Controla el aire en las notas largas.	x		
	<b>EMBOCADURA</b>	Coloca el bisel de la flauta transversa por debajo del labio inferior. El bisel toca el principio del labio inferior, un tercio del orificio bucal está cubierto por el labio inferior.	x		

		Coloca los labios en el centro del bisel de la flauta.	x		
		Hace un orificio pequeño con los labios, con las comisuras de la boca hacia delante, hacia la flauta	x		
		Relaja los labios y músculos de la cara al momento de soplar. Los tensiona según la necesidad (según la octava)	x		
		Maneja los labios para direccionar el aire.	x		
	<b>ARTICULACIÓN</b>	Usa la lengua para atacar las notas	x		Diferentes posiciones de la lengua producen diferentes impulsos
		Maneja y controla la lengua al momento de tocar notas rápidas, dando un sonido limpio. Usa lengua doble o lengua triple.	x		
		Mantiene la coordinación de la lengua con los dedos. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado	x		
	<b>SONIDO</b>	Controla la velocidad de aire en las notas de la primera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado	x		En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado
		Controla la velocidad de aire en las notas de la segunda octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado	x		En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado
		Controla la velocidad de aire en las notas de la tercera octava. En	x		En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado



		combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado			
		Controla la dirección del aire en la primera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado			En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado
		Controla la dirección del aire en la segunda octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado	x		En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado
		Controla la dirección del aire en la tercera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado	x		En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado
		Mantiene un sonido limpio sin escape de aire.	x		

## VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

**INSTRUCCIONES:** Establezca relación de coherencia entre indicador y dimensión. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio. Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ITEMS	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
EJECUCIÓN DE LA FLAUTA TRAVERSA	DIGITACIÓN	Arquea los dedos relajadamente al colocarlos sobre las llaves. Comparable a la posición natural de los dedos.	x		
		Coloca las yemas de los dedos correctamente sobre el centro de las llaves correspondientes	x		
		Coloca las yemas de los dedos sin tensión	x		
		El dedo pulgas de la mano derecha a la altura del dedo índice de la misma mano. <b>Dependiendo del tamaño y la textura del pulgar</b>	x		
		El dedo pulgar de la mano derecha va perpendicular a la flauta.	x		
		El dedo pulgar de la mano derecha no sobrepasa el tubo de la flauta. <b>Dependiendo del tamaño y la textura del pulgar.</b>	x		depende del tamaño y la textura del pulgar
		Mantiene los dedos cerca de las llaves cuando no están pisándolas.	x		Distancias más cortas significan más velocidad al tocar
	POSTURA	Mantiene el cuerpo erguido y relajado al momento de ejecutar. Inclinar los hombros	x		
		Mantiene la flauta en línea recta con los labios.	x		
		Los pies forman el tiempo 12:10, el pie izquierdo apunta verticalmente hacia delante. la parte superior del cuerpo permanece recta.	x		
		Gira la pierna derecha ligeramente hacia el costado derecho (si está sentado) y la parte superior del cuerpo permanece recta (paralela al atril).	x		

		Levanta los codos ligeramente a 45 grados del cuerpo aproximadamente.	x		
		Mantiene la cabeza derecha y/o de lado con los labios en el centro del bisel.	x		
	<b>RESPIRACIÓN</b>	Inhala el aire por la boca hinchando la boca del estómago y los flancos. Realiza la respiración diafragmática.	x		
		Mantiene los hombros relajados mientras inhala y exhala.	x		
		Exhala el aire retenido directo al bisel sin hinchar las mejillas.	x		excepto para las técnicas modernas de interpretación / respiración permanente
		Controla el aire en las notas largas.	x		
	<b>EMBOCADURA</b>	Coloca el bisel de la flauta travesa por debajo del labio inferior. El bisel toca el principio del labio inferior, un tercio del orificio bucal está cubierto por el labio inferior.	x		
		Coloca los labios en el centro del bisel de la flauta.	x		
		Hace un orificio pequeño con los labios, con las comisuras de la boca hacia delante, hacia la flauta	x		
		Relaja los labios y músculos de la cara al momento de soplar. Los tensiona según la necesidad (según la octava)	x		
		Maneja los labios para direccionar el aire.	x		
	<b>ARTICULACIÓN</b>	Usa la lengua para atacar las notas	x		Diferentes posiciones de la lengua producen diferentes impulsos
		Maneja y controla la lengua al momento de tocar notas rápidas, dando un sonido limpio. Usa lengua doble o lengua triple.	x		
		Mantiene la coordinación de la lengua con los dedos. En	x		

		combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado			
SONIDO		Controla la velocidad de aire en las notas de la primera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado	x		En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado
		Controla la velocidad de aire en las notas de la segunda octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado	x		En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado
		Controla la velocidad de aire en las notas de la tercera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado	x		En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado
		Controla la dirección del aire en la primera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado			En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado
		Controla la dirección del aire en la segunda octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado	x		En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado
		Controla la dirección del aire en la tercera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado	x		En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado
		Mantiene un sonido limpio sin escape de aire.	x		

## RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:

Los indicadores están directamente relacionados con las dimensiones asociadas. Todas las afirmaciones realizadas son correctas y sólo podrían describirse con más detalle en algunos lugares. No siempre hay indicaciones e instrucciones correctas, sobre todo en lo que respecta a la postura, la posición de los dedos y la respiración. Cada persona tiene una constitución individual, por lo que a menudo hay soluciones individuales que dependen de la estatura corporal de la persona. En cuanto al sonido, también es una sensación subjetiva si uno prefiere un sonido puro o un sonido ahumado o más suave con más sobretonos.

Los indicadores se enumeran de forma muy precisa y comprensible y pueden asignarse claramente a la dimensión correspondiente. Todas las dimensiones son componentes elementales de la variable, en este caso de la ejecución de la flauta travesa.



---

**FIRMA**

**DNI: C8RZTTY7G**

## VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

### DATOS DEL ALUMNO:

Apellidos y nombre: Villanueva Chugnas Kelly Mercedes

Escuela/Programa: Conservatorio Regional de Música del Norte Público "Carlos Valderrama "

Especialidad: Educación Musical

### DATOS DEL EVALUADOR:

#### Apellidos y nombre:

Lujan Gutierrez Fernando Alonso

#### DNI:

72189446

#### Título profesional:

Licenciado en Educación Musical

#### Grado académico:

Licenciado

---

### NOMBRE DEL PROYECTO:

APRESTAMIENTO PSICOMOTRIZ Y LA EJECUCIÓN DE LA FLAUTA TRAVERSA EN ALUMNOS EEL TALLER DE BANDA DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO EMBLEMÁTICO G.U.E. JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN - 2023

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:** GUIA DE OBSERVACIÓN PARA MEDIR EL NIVEL DE EJECUCIÓN INSTRUMENTAL EN FLAUTA TRAVERSA

## VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

**INSTRUCCIONES:** Establezca relación de coherencia entre indicador y variable. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ITEMS	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
<b>EJECUCIÓN DE LA FLAUTA TRAVERSA</b>	<b>DIGITACIÓN</b>	Arquea los dedos relajadamente al colocarlos sobre las llaves	X		
		Coloca las yemas de los dedos correctamente sobre el centro de las llaves correspondientes	X		
		Coloca las yemas de los dedos sin precisión ni tensión	X		
		El dedo pulgas de la mano derecha a la altura del dedo índice de la misma mano.	X		
		El dedo pulgar de la mano derecha va perpendicular a la flauta.	X		
		El dedo pulgar de la mano derecha no sobrepasa el tubo de la flauta.	X		
		Mantiene los dedos cerca de las llaves cuando no están pisándolas.	X		
	<b>POSTURA</b>	Mantiene el cuerpo erguido y relajado al momento de ejecutar	X		
		Mantiene la flauta perpendicular al cuerpo.	X		
		Posiciona ligeramente el pie derecho hacia atrás (si está de pie) y gira el tronco ligeramente hacia la izquierda	X		
		Gira la pierna derecha ligeramente hacia el costado derecho (si está sentado) y gira el tronco ligeramente hacia la izquierda.	X		
		Levanta los codos ligeramente a 45 grados del cuerpo aproximadamente.	X		
		Mantiene la cabeza derecha con los labios en el centro del bisel.	X		
	<b>RESPIRACIÓN</b>	Inhala el aire por la boca hinchando la boca del estómago realizando la respiración diafragmática.	X		
		Mantiene los hombros relajados mientras inhala y exhala.	X		
		Exhala el aire retenido directo al bisel sin hinchar las mejillas.	X		

		Controla el aire en las notas largas.	X		
	<b>EMBOCADURA</b>	Coloca el bisel de la flauta transversa por debajo del labio inferior.	X		
		Coloca los labios en el centro del bisel de la flauta.	X		
		Hace un orificio pequeño con los labios, simulando sonrisa	X		
		Relaja los labios y músculos de la cara al momento de soplar.	X		
		Maneja los labios para direccionar el aire.	X		
		Usa la lengua para atacar las notas	X		
	<b>ARTICULACIÓN</b>	Maneja y controla la lengua al momento de tocar notas rápidas, dando un sonido limpio.	X		
		Mantiene la coordinación de la lengua con los dedos.	X		
	<b>SONIDO</b>	Controla la velocidad de aire en las notas de la primera octava.	X		
		Controla la velocidad de aire en las notas de la segunda octava.	X		
		Controla la velocidad de aire en las notas de la tercera octava.	X		
		Controla la dirección del aire en la primera octava.	X		
		Controla la dirección del aire en la segunda octava.	X		
		Controla la dirección del aire en la tercera octava	X		
		Mantiene un sonido limpio sin escape de aire.	X		



## VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

**INSTRUCCIONES:** Establezca relación de coherencia entre indicador y dimensión. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio. Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

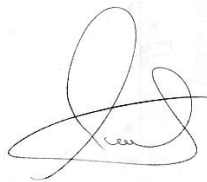
VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ITEMS	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
<b>EJECUCIÓN DE LA FLAUTA TRAVERSA</b>	<b>DIGITACIÓN</b>	Arquea los dedos relajadamente al colocarlos sobre las llaves	X		
		Coloca las yemas de los dedos correctamente sobre el centro de las llaves correspondientes	X		
		Coloca las yemas de los dedos sin precisión ni tensión	X		
		El dedo pulgas de la mano derecha a la altura del dedo índice de la misma mano.	X		
		El dedo pulgar de la mano derecha va perpendicular a la flauta.	X		
		El dedo pulgar de la mano derecha no sobrepasa el tubo de la flauta.	X		
		Mantiene los dedos cerca de las llaves cuando no están pisándolas.	X		
	<b>POSTURA</b>	Mantiene el cuerpo erguido y relajado al momento de ejecutar	X		
		Mantiene la flauta perpendicular al cuerpo.	X		
		Posiciona ligeramente el pie derecho hacia atrás (si está de pie) y gira el tronco ligeramente hacia la izquierda	X		
		Gira la pierna derecha ligeramente hacia el costado derecho (si está sentado) y gira el tronco ligeramente hacia la izquierda.	X		
		Levanta los codos ligeramente a 45 grados del cuerpo aproximadamente.	X		
		Mantiene la cabeza derecha con los labios en el centro del bisel.	X		
	<b>RESPIRACIÓN</b>	Inhala el aire por la boca hinchando la boca del estómago realizando la respiración diafragmática.	X		
		Mantiene los hombros relajados mientras inhala y exhala.	X		

		Exhala el aire retenido directo al bisel sin hinchar las mejillas.	X		
		Controla el aire en las notas largas.	X		
	<b>EMBOCADURA</b>	Coloca el bisel de la flauta transversa por debajo del labio inferior.	X		
		Coloca los labios en el centro del bisel de la flauta.	X		
		Hace un orificio pequeño con los labios, simulando sonrisa	X		
		Relaja los labios y músculos de la cara al momento de soplar.	X		
		Maneja los labios para direccionar el aire.	X		
	<b>ARTICULACIÓN</b>	Usa la lengua para atacar las notas	X		
		Maneja y controla la lengua al momento de tocar notas rápidas, dando un sonido limpio.	X		
		Mantiene la coordinación de la lengua con los dedos.	X		
	<b>SONIDO</b>	Controla la velocidad de aire en las notas de la primera octava.	X		
		Controla la velocidad de aire en las notas de la segunda octava.	X		
		Controla la velocidad de aire en las notas de la tercera octava.	X		
		Controla la dirección del aire en la primera octava.	X		
		Controla la dirección del aire en la segunda octava.	X		
		Controla la dirección del aire en la tercera octava	X		
		Mantiene un sonido limpio sin escape de aire.	x		

**RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:**

**El instrumento cumple la relación de coherencia entre variable, dimensión e indicadores**

**CONFORME**

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a horizontal line, positioned above a horizontal line.

---

**FIRMA**

**DNI: 72189446**

**CONSERVATORIO REGIONAL DE MÚSICA DEL NORTE PÚBLICO  
"Carlos Valderrama"**

**VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

**DATOS DEL ALUMNO:**

Apellidos y nombre: Villanueva Chugnas Kelly Mercedes

Escuela/Programa: Conservatorio Regional de Música del Norte Público "Carlos Valderrama"

Especialidad : Educación Musical

**DATOS DEL EVALUADOR:**

Apellidos y nombre:

Fernández Rodríguez Edwin Alejandro

DNI:

18005595

Título profesional:

Licenciado de Educación Musical

Grado académico:

Mg. Gestión y Docencia

---

**NOMBRE DEL PROYECTO:**

APRESTAMIENTO PSICOMOTRIZ Y LA EJECUCIÓN DE LA FLAUTA TRAVERSA EN ALUMNOS DEL TALLER DE BANDA DEL NIVEL SECUNDARIO DEL COLEGIO EMBLEMÁTICO G.U.E. JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN - 2023

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

GUIA DE OBSERVACIÓN para medir el nivel de ejecución de Flauta travesera.

**CONSERVATORIO REGIONAL DE MÚSICA DEL NORTE PÚBLICO**  
**"Carlos Valderrama"**

**VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

**INSTRUCCIONES:** Establezca relación de coherencia entre indicador y variable. Marque con ( X ) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio, Considere como valores: Si (Coherente) NO (Incoherente).

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ITEMS	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
EJECUCIÓN DE LA FLAUTA TRAVERSA	DIGITACIÓN	Arquea los dedos relajadamente al colocarlos sobre las llaves	X		
		Coloca las yemas de los dedos correctamente sobre el centro de las llaves correspondientes	X		
		Coloca las yemas de los dedos sin precisión ni tensión	X		
		El dedo pulgar de la mano derecha a la altura del dedo índice de la misma mano.	X		
		El dedo pulgar de la mano derecha va perpendicular a la flauta.	X		
		El dedo pulgar de la mano derecha no sobrepasa el tubo de la flauta.	X		
		Mantiene los dedos cerca de las llaves cuando no están pisándolas.	X		
	POSTURA	Mantiene el cuerpo erguido y relajado al momento de ejecutar	X		
		Mantiene la flauta perpendicular al cuerpo.	X		
		Posiciona ligeramente el pie derecho hacia atrás (si está de pie) y gira el tronco ligeramente hacia la izquierda	X		
		Gira la pierna derecha ligeramente hacia el costado derecho (si está sentado) y gira el tronco ligeramente hacia la izquierda.	X		
		Levanta los codos ligeramente a 45 grados del cuerpo aproximadamente.	X		
		Mantiene la cabeza derecha con los labios en el centro del bisel.	X		
		RESPIRACIÓN	Inhala el aire por la boca hinchando la boca del estómago realizando la respiración diafragmática.	X	
	Mantiene los hombros relajados mientras inhala y exhala.		X		
	Exhala el aire retenido directo al bisel sin hinchar las mejillas.		X		
	Controla el aire en las notas largas.		X		
	EMBOCADURA	Coloca el bisel de la flauta travesa por debajo del labio inferior.	X		
		Coloca los labios en el centro del bisel de la flauta.	X		
		Hace un orificio pequeño con los labios, simulando sonrisa	X		

**CONSERVATORIO REGIONAL DE MÚSICA DEL NORTE PÚBLICO**  
**"Carlos Valderrama"**

		Relaja los labios y músculos de la cara al momento de soplar.	X		
		Maneja los labios para direccionar el aire.	X		
ARTICULACIÓN		Usa la lengua para atacar las notas	X		
		Maneja y controla la lengua al momento de tocar notas rápidas, dando un sonido limpio.	X		
		Mantiene la coordinación de la lengua con los dedos.	X		
SONIDO		Controla la velocidad de aire en las notas de la primera octava.	X		
		Controla la velocidad de aire en las notas de la segunda octava.	X		
		Controla la velocidad de aire en las notas de la tercera octava.	X		
		Controla la dirección del aire en la primera octava.	X		
		Controla la dirección del aire en la segunda octava.	X		
		Controla la dirección del aire en la tercera octava	X		
		Mantiene un sonido limpio sin escape de aire.	X		

**CONSERVATORIO REGIONAL DE MÚSICA DEL MNORTE PÚBLICO**  
**"Carlos Valderrama"**

**VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS**

**INSTRUCCIONES:** Establezca relación de coherencia entre indicador y dimensión. Marque con (X) en los casilleros que corresponde a coherencia según su criterio. Considere como valores: Si (Coherente) NC (Incoherente).

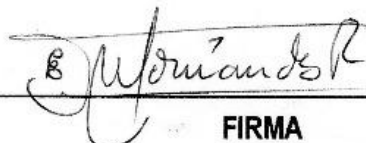
VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES/ITEMS	COHERENCIA		
			SI	NO	OBSERVACIONES
EJECUCIÓN DE LA FLAUTA TRAVERSA	DIGITACIÓN	Arquea los dedos relajadamente al colocarlos sobre las llaves	X		
		Coloca las yemas de los dedos correctamente sobre el centro de las llaves correspondientes	X		
		Coloca las yemas de los dedos sin precisión ni tensión	X		
		El dedo pulgar de la mano derecha a la altura del dedo índice de la misma mano.	X		
		El dedo pulgar de la mano derecha va perpendicular a la flauta.	X		
		El dedo pulgar de la mano derecha no sobrepasa el tubo de la flauta.	X		
		Mantiene los dedos cerca de las llaves cuando no están pisándolas.	X		
	POSTURA	Mantiene el cuerpo erguido y relajado al momento de ejecutar	X		
		Mantiene la flauta perpendicular al cuerpo.	X		
		Posiciona ligeramente el pie derecho hacia atrás (si está de pie) y gira el tronco ligeramente hacia la izquierda	X		
		Gira la pierna derecha ligeramente hacia el costado derecho (si está sentado) y gira el tronco ligeramente hacia la izquierda.	X		
		Levanta los codos ligeramente a 45 grados del cuerpo aproximadamente.	X		
		Mantiene la cabeza derecha con los labios en el centro del bisel.	X		
	RESPIRACIÓN	Inhala el aire por la boca hinchando la boca del estómago realizando la respiración diafragmática.	X		
		Mantiene los hombros relajados mientras inhala y exhala.	X		
		Exhala el aire retenido directo al bisel sin hinchar las mejillas.	X		
		Controla el aire en las notas largas.	X		
	EMBOCADURA	Coloca el bisel de la flauta travesa por debajo del labio inferior.	X		
		Coloca los labios en el centro del bisel de la flauta.	X		
		Hace un orificio pequeño con los labios, simulando sonrisa	X		

**CONSERVATORIO REGIONAL DE MÚSICA DEL MNORTE PÚBLICO  
"Carlos Valderrama"**

		Relaja los labios y músculos de la cara al momento de soplar.	X		
		Maneja los labios para direccionar el aire.	X		
	ARTICULACIÓN	Usa la lengua para atacar las notas	X		
		Maneja y controla la lengua al momento de tocar notas rápidas, dando un sonido limpio.	X		
		Mantiene la coordinación de la lengua con los dedos.	X		
	SONIDO	Controla la velocidad de aire en las notas de la primera octava.	X		
		Controla la velocidad de aire en las notas de la segunda octava.	X		
		Controla la velocidad de aire en las notas de la tercera octava.	X		
		Controla la dirección del aire en la primera octava.	X		
		Controla la dirección del aire en la segunda octava.	X		
Controla la dirección del aire en la tercera octava		X			
	Mantiene un sonido limpio sin escape de aire.	X			

**RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:**

.....Existen coherencia entre indicadores y variables, así como también.....  
 .....entre indicadores y Dimensiones.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

  
 \_\_\_\_\_  
**FIRMA**  
**DNI: 18005595**



Anexo 4: Base de Datos

PRE TEST

1	DIMENSIO	DIGITACIÓN							POSTURA					
2	ALUMNOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3	A	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2
4	B	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1
5	C	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1
6	D	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1
7	E	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
8	F	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
9	G	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0

1	RESPIRACIÓN				EMBOCADURA						ARTICULACIÓN			
2	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
3	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2		
4	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2		
5	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2		
6	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1		
7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0		
8	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	2		
9	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1		

1	<b>EMISIÓN DE SONIDO</b>						
2	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>
3	2	2	2	2	2	2	1
4	1	2	2	1	2	2	2
5	2	2	1	2	2	1	1
6	1	1	0	1	1	0	0
7	1	1	1	1	1	1	0
8	1	2	1	2	1	1	1
9	0	1	0	0	1	1	0

#### POST TEST

1	<b>DIMENSIO</b>	<b>DIGITACIÓN</b>							<b>POSTURA</b>					
2	<b>ALUMNOS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
3	<b>A</b>	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3
4	<b>B</b>	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2
5	<b>C</b>	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3
6	<b>D</b>	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2
7	<b>E</b>	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1
8	<b>F</b>	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	3	2
9	<b>G</b>	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2

1	RESPIRACIÓN				EMBOCADURA					ARTICULACIÓN		
2	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3
4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3
5	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2
6	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2
7	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1
8	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
9	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2

1	EMISIÓN DE SONIDO						
2	26	27	28	29	30	31	32
3	3	3	3	3	3	3	2
4	3	3	3	3	3	3	2
5	3	3	2	3	3	3	3
6	1	2	1	1	1	2	2
7	2	2	1	2	2	2	1
8	2	2	2	2	2	2	2
9	1	2	2	2	2	2	2

## Anexo 5: Matriz de Consistencia

VARIABLE	PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL	HIPÓTESIS	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA	INSTRUMENTO
<p>Aprestamiento psicomotriz</p> <p>-Ejecución de la Flauta Traversa</p>	<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿En qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora la ejecución de la Flauta Traversa en los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023?</p>	<p><b>Generales:</b></p> <p>Determinar el impacto de la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz en la mejora de la ejecución de los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión" - 2023</p> <p><b>Específicos:</b></p> <p>Identificar en qué medida la</p>	<p><b>APRESTAMIENTO PSICOMOTRIZ</b></p> <p><b>Definición Conceptual:</b></p> <p>Cuadros (2000) refirió: El aprestamiento es el conjunto organizado de actividades educativas preparatorias, destinado a dotar al niño de experiencias que facilitan la maduración de funciones tales como la organización espacial, las coordinaciones viso motoras, audio fonéticas, etc. que lo llevaran particularmente al</p>	<p><b>Hi:</b> La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora significativamente a la ejecución instrumental de la flauta traversa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023</p> <p><b>Ho:</b> La aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz no mejora</p>	<p>-Digitación</p> <p>-Postura</p> <p>-Respiración</p> <p>-Embocadura</p> <p>-Articulación</p> <p>-Sonido</p>	<p>Arquea los dedos relajadamente al colocarlos sobre las llaves. (Comparable a la posición natural de los dedos.)</p> <p>- Arquea los dedos relajadamente al colocarlos sobre las llaves. (Comparable a la posición natural de los dedos.)</p> <p>- Coloca las yemas de los dedos sin tensión.</p> <p>- Coloca el dedo pulgas de la mano derecha a la altura del dedo índice de la misma mano. (Dependiendo del tamaño y la textura del pulgar)</p>	<p>La calificación del instrumento es de un máximo de 128 puntos y mínimo 0. Para medir el nivel de la variable y por cada dimensión, una calificación de 0-4 puntos.</p>	<p><b>Técnica:</b></p> <p>La técnica a usar para el recojo de información en la presente investigación lo constituye la observación. Este hecho nos permite entrar en contacto con el fenómeno estudiado que es la ejecución de la flauta traversa.</p> <p>Instrumento: Guía de observación para medir el nivel de</p>

	<p>aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora la digitación los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión" - 2023</p> <p>- Establecer en qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora la postura de los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático</p>	<p>aprendizaje de la lectura y escritura iniciales.</p> <p>Haeussler y Marchant 2009, citado en Cruz (2015) definieron el desarrollo psicomotor como "la madurez psicológica y motora que tiene un niño en relación a tres áreas básicas: coordinación visomotora, lenguaje y motricidad, relacionada a otros aspectos que lo hacen más complejo dicho desarrollo para la praxis en la vida diaria"</p> <p><b>EJECUCIÓN DE LA FLAUTA TRAVERSA</b></p> <p><b>Definición</b></p> <p><b>Conceptual:</b></p> <p>La ejecución de la flauta traversa implica una combinación de habilidades específicas: auditivas, perceptivas y motrices. Además, que requiere de un</p>	<p>significativamente a la ejecución instrumental de la flauta traversa de los alumnos del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión", 2023</p>	<p>-El dedo pulgar de la mano derecha va perpendicular a la flauta.</p> <p>Dependiendo del tamaño y la textura del pulgar.</p> <p>- Mantiene los dedos cerca de las llaves cuando no están pisándolas.</p> <p>Mantiene el cuerpo erguido y relajado al momento de ejecutar.</p> <p>Inclinar los hombros</p> <p>-Mantiene la flauta en línea recta con los labios.</p> <p>- Los pies forman el tiempo 12:10, el pie izquierdo apunta verticalmente hacia delante. la parte superior del cuerpo permanece recta.</p> <p>-Si está sentado, gira la pierna derecha ligeramente hacia el costado derecho la parte superior del cuerpo permanece</p>	<p>ejecución de flauta traversa en los alumnos de banda del Colegio Emblemático G.U.E. José Faustino Sánchez Carrión.</p>
--	---	--	---	--	---

		<p>G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión" - 2023.</p> <p>-Determinar en qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora respiración de los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático</p> <p>G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión" - 2023.</p> <p>-Identificar en qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora embocadura de los alumnos de</p>	<p>conocimiento físicamente pleno del instrumento.</p>			<p>recta (paralela al atril).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Levanta los codos ligeramente a 45 grados del cuerpo aproximadamente.</li> <li>-Mantiene la cabeza derecha con los labios en el centro del bisel. Inhala el aire por la boca hinchando la boca del estómago y los flancos. Realiza la respiración diafragmática.</li> <li>- Mantiene los hombros relajados mientras inhala y exhala.</li> <li>-Exhala el aire retenido directo al bisel sin hinchar las mejillas</li> <li>- Controla el aire en las notas largas.</li> <li>- El bisel toca el principio del labio inferior, un tercio del orificio bucal está cubierto por el labio inferior.</li> </ul>	
--	--	---	--	--	--	---	--

		<p>Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión" - 2023.</p> <p>-Identificar en qué medida la aplicación de un programa de aprestamiento psicomotriz mejora la articulación de los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión" - 2023.</p> <p>Identificar en qué medida la aplicación de un</p>				<p>-Coloca los labios en el centro del bisel de la flauta.</p> <p>-Hace un orificio pequeño con los labios, con las comisuras de la boca hacia delante, hacia la flauta</p> <p>-Relaja los labios y músculos de la cara al momento de soplar. Los tensiona según la necesidad (según la octava)</p> <p>-Maneja los labios para direccionar el aire.</p> <p>-Usa la lengua para atacar las notas.</p> <p>- Maneja y controla la lengua al momento de tocar notas rápidas, dando un sonido limpio. Usa lengua doble o lengua triple.</p> <p>- Mantiene la coordinación de la lengua con los dedos. En combinación con la posición de los</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>programa de aprestamiento psicomotriz mejora el sonido de los alumnos de Flauta Traversa del Taller de Banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.U.E. "José Faustino Sánchez Carrión" - 2023</p>				<p>labios y el ángulo de soplado. Controla la velocidad de aire en las notas de la primera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado - Controla la velocidad de aire en las notas de la segunda octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado - Controla la velocidad de aire en las notas de la tercera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado - Controla la dirección del aire en la primera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado - Controla la dirección del aire en la segunda octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado</p>	
--	--	---	--	--	--	--	--



						<ul style="list-style-type: none"><li>- Controla la dirección del aire en la tercera octava. En combinación con la posición de los labios y el ángulo de soplado</li><li>- Mantiene un sonido limpio sin escape de aire.</li></ul>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

## **Anexo 6: Propuesta Experimental**

### **PROPUESTA**

#### **1. Datos generales.**

##### **1.1. Título:**

"Aprestamiento psicomotriz y la ejecución de la Flauta Traversa en los alumnos del taller de banda del nivel secundario, del Colegio Emblemático G.Ü.E. José Faustino Sánchez Carrión-2023".

##### **1.2. Área de investigación.**

Pedagógico musical.

##### **1.3. Personal investigador.**

Kelly Mercedes Villanueva Chugnas

##### **1.4. Asesores.**

Santos Oswaldo Orbegoso Dávila

Santiago Bacilio Diestra

##### **1.5. Tipo de investigación.**

Aplicada.

##### **1.6. Unidad académica.**

Escuela profesional de educación musical.

##### **1.7. Localidad o institución.**

Conservatorio Regional de música del norte público "Carlos Valderrama".

#### **2. Fundamentación**

Mi propuesta pedagógica es un programa de aprestamiento psicomotriz que se fundamenta en los modelos y propuestas del libro Gimnasia para Músicos, A Tono y La técnica Alexander basadas en actividades de ejercicios físico-musculares que favorecen la tonificación, flexibilidad, elasticidad y control de las partes del cuerpo involucradas en músicos flautistas.

#### **3. Objetivos.**

##### **3.1. Objetivo general.**

El objetivo general de esta propuesta es mejorar la ejecución de flauta traversa

### 3.2. Objetivos específicos.

- Mejorar la técnica instrumental de los alumnos de flauta travesa que no cuentan con instrucción pedagógicas.
- Tener el control y buen manejo de cuerpo en el momento de la ejecución de flauta travesa.
- Brindar una herramienta sencilla de trabajo que enriquezca aún más las estrategias pedagógicas de colegas afines.

### 4. Estrategias de aplicación.

El Programa de Aprestamiento Psicomotriz consiste en un conjunto de 12 sesiones organizadas estratégicamente para un desarrollo progresivo en la ejecución de la flauta travesa, con indicaciones claras y precisas de tal forma que el alumno pueda desarrollar sin problemas. Estas 12 sesiones abordan ejercicios de movilidad de dedos, coordinación de estos mismo, relajación y tonificación de los músculos de la mano, relajación y flexibilidad de brazos, cuello y músculos faciales. Estas dos sesiones se desarrollarán en 12 semanas.

### 5. Usuarios.

Estudiantes de la banda de músicos del Colegio Emblemático G.U.E José Faustino Sánchez Carrión-2023

### 6. Cronograma de actividades.

Nº	ACTIVIDAD	FECHA
1	Movilidad en los dedos y preparación muscular de la mano	18/09/23 al 23/09/23
2	Flexibilidad y coordinación de dedos	25/09/23 al 30/09/23
3	Relajación de la palma de la mano y del pulgar	02/10/23 al 07/10/23
4	Independencia de dedos	09/10/23 al 14/10/23

<b>5</b>	<b>Coordinación de dedos y articulación lingual</b>	<b>16/10/23 al 21/10/23</b>
<b>6</b>	<b>Unilateralidad y Bilateralidad facial</b>	<b>23/10/23 al 28/10/23</b>
<b>7</b>	<b>Tonificación Facial</b>	<b>30/11/23 al 04/11/23</b>
<b>8</b>	<b>Tonificación del músculo diafragmático</b>	<b>6/11/23 al 11/11/23</b>
<b>9</b>	<b>Flexibilidad y estiramiento del cuello</b>	<b>13/11/23 al 18/11/23</b>
<b>10</b>	<b>Flexibilidad lumbar y espalda</b>	<b>20/11/23 al 25/10/23</b>
<b>11</b>	<b>Estiramiento y tonificación de brazos y hombros</b>	<b>27/11/23 al 02/12/23</b>
<b>12</b>	<b>Flexibilidad de brazos y hombros</b>	<b>04/12/23 al 09/12/23</b>

## Anexo 07: Constancia de haber realizado el trabajo



"Decenio de la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres, 2018 al 2027"

*"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

**CONSTANCIA DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN**

El que suscribe, Director de la Institución Educativa Pública Emblemática "José Faustino Sánchez Carrión", ubicada en el distrito de Trujillo, provincia de Trujillo y región La Libertad;

**HACE CONSTAR:**

Que, la practicante **KELLY MERCEDES VILLANUEVA CHUGNAS**, con DNI N° 70298876 de la especialidad de Educación Musical del CONSERVATORIO REGIONAL DE MÚSICA DEL NORTE PÚBLICO "CARLOS VALDERRAMA" ha ejecutado la Aplicación del Instrumento de Evaluación titulado: "GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA MEDIR EJECUCIÓN DE FLAUTA TRAVERSA" realizado entre el 18 de setiembre al 09 diciembre del año 2023.

Se expide la presente, a petición de los interesados con Expediente. N.º 747 del 14.02.2024, para los fines que se estime conveniente.

Trujillo, 16 de febrero del 2024.

Atentamente,

  
Prof. Miguel Ángel Zavala Muñoz  
DIRECTOR



Ccp. Archivo  
Director/MAZM  
SP-AP/VEMM

 Avenida Moche 1020  044-346924  mesadepartes@guejfsctrujillo.edu.pe

## Anexo 08: Evidencia de la Investigación Realizada





Anexo 09:

# **PROGRAMA DE APRESTAMIENTO PSICOMOTRIZ**

**DIRIGIDA A MÚSICOS DE FLAUTA TRAVERSA**



Este programa de aprestamiento psicomotriz es una recopilación de información que está diseñado con el objetivo de brindarle al alumno herramientas básicas y necesarias para desarrollar mejor su ejecución instrumental.

El programa consta de 12 sesiones desarrolladas en 12 semanas. Cada sesión es una combinación entre ejecución psicomotriz y estudios básicos de flauta travesa.

Las sesiones están organizadas estratégicamente para un desarrollo progresivo en la ejecución de la flauta travesa, con indicaciones claras y precisas de tal forma que el alumno pueda desarrollarlo sin problemas. Sin embargo, es de vital importancia que el estudio y desarrollo de este programa, sea a conciencia y con perseverancia.

## SESIÓN I

### MOVILIDAD EN LOS DEDOS Y PREPARACIÓN MUSCULAR DE LA MANO

La movilidad de los dedos de la mano se produce gracias a dos grupos musculares: Los que están en el antebrazo (que llegan a los dedos mediante tendones) y los que están dentro de la propia mano (los músculos intrínsecos). Por tanto, como las manos son esenciales en la movilidad de los dedos, es necesario compensar las cargas de trabajo que soportan al tocar.

**1ra Actividad** Esto ejercicio prepara, sobre todo, los músculos propios de la mano.

**1. Posición inicial:**

Con los brazos relajados y colocados delante del cuerpo, sobre los muslos o sobre una mesa si se está sentado.

**2. Trabajo:**

Separa lentamente los dedos unos de otros tanto como sea posible y luego júntalos. Repetir 10 o 15 veces.  
También se puede trabajar separarlos uno por uno.

**2da actividad:** Este ejercicio hace trabajar tanto los músculos propios de la mano (los intrínsecos) como los del antebrazo.

**1. Posición inicial:**

Con los brazos relajados y colocados delante del cuerpo, sobre los muslos o sobre una mesa si se está sentado.

**2. Trabajo:**

Flexionar los dedos uno a uno, como si fuese un abanico (no mover todos los dedos al mismo tiempo, sino que, mientras uno actúa, los demás se quedan quietos hasta que les llegue su turno). Una vez que están todos flexionados, extenderlos, también uno a uno. Repetir 10 o 15 veces.

**Atención:** Debe mantenerse la mano relajada para no forzar la musculatura mientras se realiza el ejercicio. Tampoco realizar fuerza, pues, se trata de solo de ejercicios de movilidad

**Ejercicio 3:** Esto ejercicio prepara, sobre todo, los músculos propios de la mano.

**1. Posición inicial:**

Colocar los dedos estirados y la muñeca ligeramente hacia atrás. La palma de la mano debe quedar mirando hacia adelante. Con la otra mano coger los dedos uno a uno y estirarlos.

**2. Trabajo:**

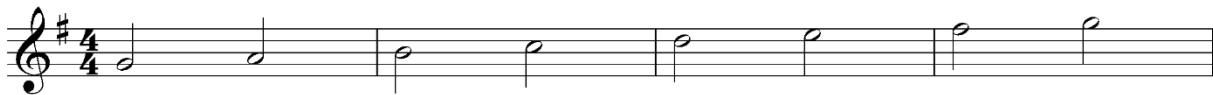
Manteniendo los dedos en flexión, dirigir el dedo hacia atrás. Mantener la tensión entre 5 a 10 segundos.  
Realizarlos con cada dedo de la mano, excepto el pulgar.

**Atención:** En manos poco elásticas, este estiramiento puede provocar, incluso haciéndolo suavemente, dolor en la base de los dedos. De ser así, es mejor no hacerlo o hacerlo cogiéndolos todos al mismo tiempo.

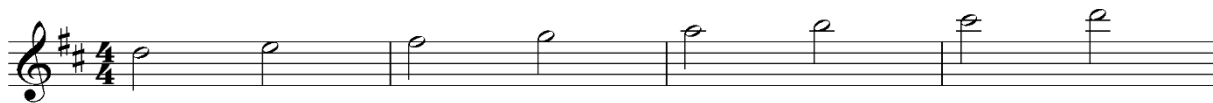
**Ejercicio A**



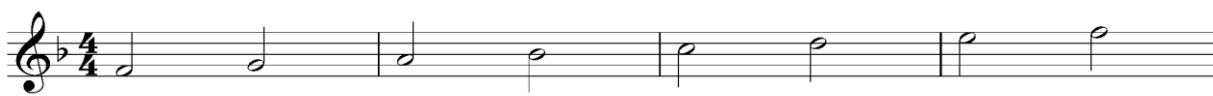
**Ejercicio B**



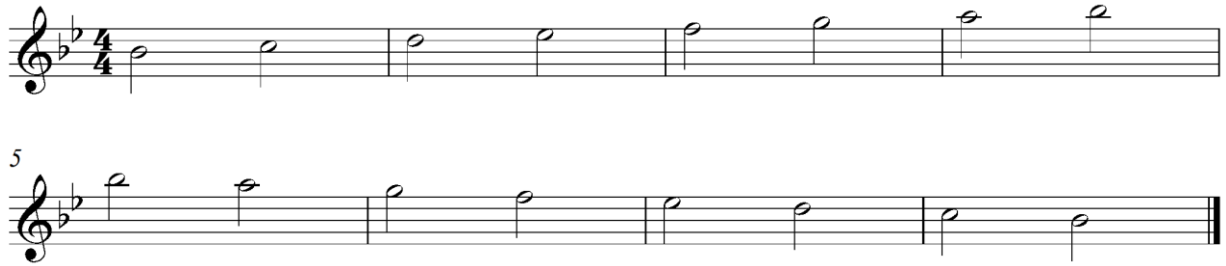
**Ejercicio C**



**Ejercicio E**



**Ejercicio F**



## SESIÓN 2

### MOVILIDAD Y COORDINACIÓN DE LOS DEDOS

Los dedos son muy dependientes unos de los otros y por lo general se mueven en un solo sentido. Para el instrumento de la flauta es necesario que los dedos sean coordinados entre sí, debido a que existe una variedad de posiciones en la flauta.

#### Ejercicio 1:

**1. Posición inicial:**

De pie frente a la pared a distancia de los brazos. Colocar las manos con las yemas sobre la pared y con los dedos arqueados, como una araña.

**2. Trabajo:**

Hacer caminar los dedos hacia arriba. Mover los dedos de izquierda a derecha y viceversa. Luego de adentro hacia afuera y viceversa.

#### Ejercicio 2:

**1. Posición Inicial:**

De pie o sentado con las manos al frente mirando hacia arriba. Juntar las yemas de los pulgares con las yemas de los índices (haciendo pinza)

**2. Trabajo:**

Pasar el pulgar por cada dedo haciendo pinza hasta llegar al meñique. Luego intercalarlo, es decir, en la mano derecha hacer pinza el pulgar con el índice y en la mano izquierda hacer pinza el pulgar con el meñique y avanzar hacia la izquierda y regresar.

### Ejercicio A

Musical score for Ejercicio A, a four-staff exercise in G major (one sharp) and 4/4 time. The score consists of four staves. The first staff starts with a measure rest labeled '5'. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (half), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B3 (half), A3 (quarter), G3 (half). The second staff starts with a measure rest labeled '7'. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (half), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B3 (half), A3 (quarter), G3 (half). The third staff starts with a measure rest labeled '10'. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (half), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B3 (half), A3 (quarter), G3 (half). The fourth staff starts with a measure rest labeled '13'. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (half), G4 (quarter), F#4 (quarter), E4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B3 (half), A3 (quarter), G3 (half).

### Ejercicio B

Musical score for Ejercicio B, a four-staff exercise in D major (two sharps) and 4/4 time. The score consists of four staves. The first staff starts with a measure rest labeled '5'. The notes are: D4 (quarter), E4 (quarter), F#4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B4 (half), A4 (quarter), G#4 (quarter), F#4 (half). The second staff starts with a measure rest labeled '7'. The notes are: D4 (quarter), E4 (quarter), F#4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B4 (half), A4 (quarter), G#4 (quarter), F#4 (half). The third staff starts with a measure rest labeled '10'. The notes are: D4 (quarter), E4 (quarter), F#4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B4 (half), A4 (quarter), G#4 (quarter), F#4 (half). The fourth staff starts with a measure rest labeled '13'. The notes are: D4 (quarter), E4 (quarter), F#4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B4 (half), D4 (quarter), C#4 (quarter), B4 (half), A4 (quarter), G#4 (quarter), F#4 (half).

### Ejercicio C

Musical score for Ejercicio C, a four-staff exercise in G minor (two flats) and 4/4 time. The score consists of four staves. The first staff starts with a measure rest labeled '5'. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (half), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (half), D4 (quarter), C4 (quarter), B3 (half), A3 (quarter), G3 (half). The second staff starts with a measure rest labeled '7'. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (half), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (half), D4 (quarter), C4 (quarter), B3 (half), A3 (quarter), G3 (half). The third staff starts with a measure rest labeled '10'. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (half), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (half), D4 (quarter), C4 (quarter), B3 (half), A3 (quarter), G3 (half). The fourth staff starts with a measure rest labeled '13'. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (half), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (half), D4 (quarter), C4 (quarter), B3 (half), A3 (quarter), G3 (half).

**NOTA:** Cuando se haya dominado, hacerlo con el resto de tonalidades.

## SESIÓN 3

### PALMA DE LA MANO Y PULGAR

La palma es una estructura fibrosa que contribuye a la flexión de los dedos. Ya que suele trabajar encogida, es deseable estirla con regularidad.

#### Ejercicio 1:

**1. Posición Inicial:**

Poner en contacto las puntas de los dedos de las dos manos, manteniendo las palmas separadas y los codos elevados.

**2. Estiramiento:**

Presionar una mano contra la otra intentando juntar la base de los dedos, sin variar la posición de las manos y las muñecas. Mantener la tensión entre 10 a 20 segundos.

**Atención:** No realizar mucha tensión con la. No juntar los talones de las manos ni subir los codos exageradamente.

#### Ejercicio 2: Pulgar hacia adelante

**1. Posición Inicial:**

Colocar el brazo con el codo en extensión y la mano de lado con la palma de la mano mirando hacia adentro. Coger el pulgar con la punta de los dedos de la otra mano de manera que cuatro dedos queden por encima, y el pulgar, haciendo pinza por debajo.

**2. Estiramiento:**

Presionar el pulgar hacia abajo (flexión) inclinando también la muñeca en la misma dirección. Mantener el estiramiento entre 10 a 20 segundos. Realizarlo con la otra mano

#### Ejercicio 3: Pulgar hacia atrás

**1. Posición inicial:**

De pie o sentado con el codo flexionado y el dedo pulgar señalando hacia arriba. Coger el pulgar con la palma de la mano contraria.

**2. Estiramiento:**

Llevar el dedo pulgar hacia atrás (dirigirlo al cuerpo y no al brazo). Mantener el estiramiento de 10 a 20 segundos por cada mano.

**Atención:** Es necesario doblar todo el dedo desde la punta. Evitar que se desvíe la muñeca

**Ejercicio A**

Two staves of music in 4/4 time. The first staff contains a sequence of eighth notes: C4, D4, E4, F4, G4, A4, B4, C5. The second staff, starting with a measure rest, contains a sequence of eighth notes: C5, B4, A4, G4, F4, E4, D4, C4.

**Ejercicio B**

Two staves of music in 4/4 time with a key signature of one sharp (F#). The first staff contains a sequence of eighth notes: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The second staff, starting with a measure rest, contains a sequence of eighth notes: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4.

**Ejercicio C**

Two staves of music in 4/4 time with a key signature of two sharps (F#, C#). The first staff contains a sequence of eighth notes: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The second staff, starting with a measure rest, contains a sequence of eighth notes: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4.

**Ejercicio D**

Two staves of music in 4/4 time with a key signature of two flats (Bb, Eb). The first staff contains a sequence of eighth notes: Bb4, C5, Bb4, Ab4, Gb4, Fb4, Eb4, D4. The second staff, starting with a measure rest, contains a sequence of eighth notes: Bb4, C5, Bb4, Ab4, Gb4, Fb4, Eb4, D4.

**Ejercicio E**

Two staves of music in 4/4 time with a key signature of three flats (Bb, Eb, Ab). The first staff contains a sequence of eighth notes: Bb4, C5, Bb4, Ab4, Gb4, Fb4, Eb4, D4. The second staff, starting with a measure rest, contains a sequence of eighth notes: Bb4, C5, Bb4, Ab4, Gb4, Fb4, Eb4, D4.

**NOTA:** Cuando se haya dominado, hacerlo con el resto de tonalidades.

## **Sesión 4**

### **INDEPENDENCIA DE DEDOS**

Los dedos de la mano tienen en gran medida responsabilidad en la buena ejecución, cada uno debe ser independiente del otro en su movimiento, con la finalidad de aportar un mejor manejo de digitación instrumental.

#### **Ejercicio 1**

##### **1. Posición Inicial**

De pie o sentado, colocar las manos al frente con las palmas hacia arriba y prepararse para hacer pinzas empezando con la mano derecha.

##### **2. Trabajo**

Hacer pinzas haciendo las siguientes combinaciones:

Pulga D - Índice D / Pulgar D – Medio D / Pulgar D – Anular D  
Pulgar D – Medio D / Pulgar D – Anular D / Pulgar D – Meñique D  
Pulgar D – Anular D / Pulgar D – Meñique D / Pulgar Iz – Meñique Iz  
Pulgar D – Meñique D / Pulgar Iz – Meñique Iz / Pulgar Iz – Anular Iz  
Pulgar Iz – Meñique Iz / Pulgar Iz – Anular Iz / Pulgar Iz – Medio Iz  
Pulgar Iz – Anular Iz / Pulgar Iz – Medio Iz / Pulga Iz – Índice Iz

#### **Ejercicio 2**

##### **1. Posición inicial**

Colocar las puntas de los dedos de las dos manos sobre una superficie horizontal, como si fuera a tocar un piano.

##### **2. Trabajo**

Golpear ligeramente con la punta de los dedos sobre la mesa, las escalas conocidas o alguna pieza de memoria. La digitación debe ser precisamente la de las posiciones de las notas de la flauta travesa



## SESIÓN 5

### COORDINACIÓN DE DEDOS Y ARTICULACIÓN LINGUAL

En todo instrumento de viento es vital coordinar los dedos con la lengua. Debe haber precisión al combinar la digitación y la articulación de la lengua.

#### Ejercicio 1

##### 3. Posición Inicial:

De pie o sentado, colocar las manos con la palma hacia arriba y prepararse para hacer pinzas empezando con la mano derecha.

##### 4. Trabajo

Hacer pinzas haciendo las siguientes combinaciones:

Pulga D - Índice D / Pulgar D – Medio D / Pulgar D – Anular D  
Pulgar D – Medio D / Pulgar D – Anular D / Pulgar D – Meñique D  
Pulgar D – Anular D / Pulgar D – Meñique D / Pulgar Iz – Meñique Iz  
Pulgar D – Meñique D / Pulgar Iz – Meñique Iz / Pulgar Iz – Anular Iz  
Pulgar Iz – Meñique Iz / Pulgar Iz – Anular Iz / Pulgar Iz – Medio Iz  
Pulgar Iz – Anular Iz / Pulgar Iz – Medio Iz / Pulga Iz – Índice Iz

Y luego regresamos de la misma forma.

**A este ejercicio se le va a sumar la articulación simple, doble y triple por cada pinza que realice.**

#### Ejercicio 2

##### 1. Posición inicial

Colocar las puntas de los dedos de las dos manos sobre una superficie horizontal, como si fuera a tocar un piano.

##### 2. Trabajo

Golpear ligeramente con la punta de los dedos sobre la mesa, las escalas conocidas o alguna pieza de memoria. La digitación debe ser precisamente la de las posiciones de las notas de la flauta transversa

**A este ejercicio se le va a sumar la articulación simple, doble y triple por cada pinza que realice.**

Ejercicio A

5  
9  
13  
17  
21

Tarea: Repetir el ejercicio en las diferentes tonalidades: G-D-A-F-Bb-Eb-Ab-Db  
Repetir haciendo estacatos/ligando cada compás/ cada 4 compases

Ejercicio B

6  
11  
16

Tarea: Repetir el ejercicio en las diferentes tonalidades: G-D-A-F-Bb-Eb-Ab-Db  
Repetir haciendo estacatos/ligando cada compás/ cada 4 compases

Ejercicio C

The musical score for Exercise C is written in 4/4 time and consists of four staves. The first staff contains the main melody, starting with a treble clef and a 4/4 time signature. The second staff begins at measure 4 and features a series of eighth-note chords. The third staff begins at measure 7 and continues the chordal pattern. The fourth staff begins at measure 10 and concludes the exercise with a final whole note chord.

Tarea: Repetir el ejercicio en las diferentes tonalidades: G-D-A-F-Bb-Eb-Ab-Db  
Repetir haciendo estacatos/ligando cada compás/ cada 4 compases

## SESIÓN 6

### UNILATERALIDAD Y BILATERALIDAD FACIAL

Los músculos faciales tienen un rol muy importante en la embocadura de los instrumentos de vientos. Si no se trabajan adecuadamente pueden aparecer molestias o disminuir el rendimiento, perjudicando el sonido instrumental.

#### Ejercicio 1: Estiramiento

##### 1. Posición Inicial

De pie o sentado, con los pies bien fijados en el suelo. La musculatura de la cara, el cuello y los hombros, deben estar bien relajados. Analizar zona por zona el grado de relajación (frente, mejillas, pómulos, lengua...)

##### 2. Trabajo

Consiste en movilizar la musculatura implicada en la embocada. Una posibilidad es realizar una sucesión de vocales y consonantes (por ejemplo, C-A-S-T-I-G-O) exagerando su articulación. También se puede simular que se mastica chicle con la boca abierta, haciendo una exageración de los movimientos.

#### Ejercicio 2: Unilateral facial

##### 1. Posición Inicial

De pie o sentado, colocar el dedo índice de una mano en el centro del labio superior y el de la otra mano en la comisura, justo en el punto donde se une el labio superior con el inferior.

##### 2. Estiramiento

Estirar la piel intentando alejar estos dos puntos (separar los dos dedos). Mantener el estiramiento 20 segundos en cada lado. Hacer lo mismo con el labio inferior.

#### Ejercicio 3: Bilateralidad facial

##### 1. Posición inicial

De pie o sentado, colocar los dedos índices por encima de las comisuras labiales a cada lado de la cara.

##### 2. Estiramiento

Estirar la piel intentando alejar estos dos puntos (separar los dedos). Mantener el estiramiento 20 segundos. Hacer lo mismo con el labio inferior.

## SESIÓN 7

### TONIFICACIÓN FACIAL

La musculatura que conforma la embocadura y permite generar el sonido es muy delgada y poco dotada para resistir grandes cargas. Por este motivo es útil mantenerla bien tonificada con ejercicios sin instrumento.

#### Ejercicios 1

**1. Posición Inicial**

Sentado o en pie, bien relajado, sobre todo la musculatura de la cara, con la mirada al frente.

**2. Trabajo**

Con la boca en línea recta, intentar tirar con cierta intensidad de las comisuras labiales hacia los lados mediante la acción de la musculatura de la cara. Mantener la contracción de 5 a 6 segundos relajar durante un tiempo similar. Repetirlo un mínimo de 5 veces.

#### Ejercicio 2

**1. Posición inicial**

Sentado o de pie, bien relajado, sobre todo la musculatura de la cara, con la mirada al frente.

**2. Trabajo**

Realizando una cierta tensión, las comisuras labiales como si se quisiera dar un beso. Mantener la contracción de 5 a 6 segundos y relajar durante un tiempo similar. Repetirlo un mínimo de 5 veces. Fijarse en no forzar los dientes.

#### Ejercicio 3

**1. Posición Inicial**

Sentado o de pie, relajado, sobre todo la musculatura de la cara, con la mirada al frente.

**2. Trabajo**

Aproximar las comisuras como si se quisiera dar un beso, pero, en este caso, no se tiene que cerrar los labios por completo. Dejar que se vea la encía y los dientes superiores. Mantener la contracción 5-6 segundos y relajar durante un tiempo similar. Repetirlo un mínimo de 5 veces.

## SESIÓN 8

### TONIFICACIÓN DEL MÚSCULO DIAFRAGMÁTICO

El diafragma es un musculo que al igual que todos se activa con ejercicios. En la música es una de los músculos importantes que trabaja, ya sea para cantes o de instrumentos de viento. Para ello se necesita reforzarlo

#### Ejercicio 1.

1. Posición inicial

Estando parada delante de una silla, coloca el pie derecho sobre la silla. Se pega el pecho a la rodilla.

2. Trabajo

- Estando con el pecho pegado a la pierna izquierda, colocar las manos en los costados de la espalda y respirar profundamente sintiendo como se hincha la zona de la espalda
- Cambiamos de pie y se repite el ejercicio (repetir ambos por 10 veces)

#### Ejercicio 2.

1. Posición inicial

Acostado sobre el piso con libros pesados sobre el abdomen.

2. Trabajo

Estando sobre el piso y con libros pesados sobre el abdomen, respirar profundamente haciendo que los libros suban y bajen. Repetir 20 veces.

#### Ejercicio 3

1. Posición inicial

En posición de ejecución de la flauta travesa, ya sea de pie o sentado.

2. Trabajo

Realizar estacatos, pero si articulación, sino que con ayuda del diafragma controlar el sonido golpeado-

## SESIÓN 9

### FLEXIBILIDAD Y ESTIRAMIENTO DEL CUELLO

Subir y bajar hombros, además de ser útil para flexibilizar los hombros, también es un flexibilizante de las zonas cervical y dorsal. También se debe trabajar el movimiento de inclinación.

#### Ejercicio 1

##### 1. Posición inicial

Se puede estar de pie o sentado, con los pies bien apoyados en el suelo, la columna vertebral lo más recta posible y los brazos relajados, caídos al lado del cuerpo o sobre los muslos.

##### 2. Trabajo

Levantar lentamente la cabeza hasta la flexión máxima y después iniciar el movimiento contrario. En este caso no se debe llegar a la extensión máxima ya que esto podría ser perjudicial para la columna. Una guía es poder llegar a ver al techo sin esfuerzo. Repetirlo por 10 veces.

#### Ejercicio 2

##### 1. Posición inicial

Sentado o en pie, con los brazos sobre las piernas o al lado del cuerpo y la cabeza mirando al frente

##### 2. Trabajo

Levantar lentamente los hombros hasta la inclinación máxima hacia un lado y después iniciar el movimiento en sentido contrario. Repetirlo por 10 veces.

#### Ejercicio 3

##### 1. Posición inicial

Sentado o en pie, con los brazos sobre las piernas o al lado del cuerpo y la cabeza mirando al frente.

##### 2. Trabajo

Realiza lentamente una rotación del cuello hasta la posición máxima y después iniciar el movimiento en sentido contrario. Repetirlo 10 veces



## SESIÓN 10

### FLEXIBILIDAD LUMBAR Y ESPALDA

En la parte de la columna, la zona lumbar es donde se suelen concentrar las máximas cargas. Eso es más relevante si se trabaja en mala postura, una posición sostenida o en situación de desequilibrio, como suele suceder en los músicos. Debe entonces prepararse la zona lumbar para soportar mejor las cargas.

#### Ejercicio 1.

##### 1. Posición inicial

Acostado boca arriba sobre una superficie dura. Llevar las dos piernas hacia el pecho. Coger las piernas por las rodillas con las manos.

##### 2. Trabajo

Acercar las rodillas al pecho. Tirar con las manos provocando que la zona lumbar se estire. Aguantar esta posición 20 segundos y repetirlo un mínimo de dos veces

#### Ejercicio 2.

##### 1. Posición inicial

Arrodillado en el suelo en posición de plegaria. Las manos pasan por delante de la cabeza. Los glúteos estarán en contacto con la pantorrilla de las piernas, y la cabeza, en la misma línea que la columna vertebral.

##### 2. Trabajo

Hacer como si se quisiera alargar la espalda intentando alejar cada vez más las manos del cuerpo, caminando con ellas hacia delante, pero sin despegar la zona glútea de las piernas. Mantener esa postura 20 segundos y repetirlo dos veces, como mínimo.

#### Ejercicio 3.

##### 1. Posición inicial

Sentado en banco, con las manos caídas a lo largo del cuerpo y con las piernas ligeramente separadas.

##### 2. Trabajo

Dejar caer el cuerpo hacia delante y hacia abajo, con las manos por fuera de las piernas. Arquea toda la espalda desde la parte cervical. Colocar la cabeza en medio de las piernas para poder aumentar el estiramiento. Mantener la posición por 20 segundos.



## SESIÓN 11

### ESTIRAMIENTO Y TONIFICACIÓN DE BRAZOS Y HOMBROS

Ejecutar la flauta traversa implica mantener levantados los dos brazos y una posición asimétrica del hombro. Esto acaba cansando el hombro provocando problemas. Debe prepararse con ejercicios.

#### Ejercicio 1

##### 1. Posición inicial

De pie o sentado en una silla sin reposabrazos, con los pies bien apoyados en el suelo y la espalda recta. Colocar una almohada en el brazo y tronco, manteniendo el codo a 90° grados.

##### 2. Trabajo

Realizar presión con el codo apretando la almohada contra el cuerpo durante 6 segundos y descansando un tiempo similar. Luego repetir durante unos 5 minutos. Se puede realizar con los dos brazos simultáneamente.

#### Ejercicio 2.

##### 1. Posición inicial

Sentado en una silla de cara al respaldo, coger con las manos cada lado del respaldo.

##### 2. Trabajo

Apretar la silla haciendo fuerza como si quisiera romperla entre las manos. No se deben abrir los codos. Apretar durante 10 segundos y descansar por 6. Repetir por 5 min el ejercicio.

#### Ejercicio 3.

##### 1. Posición inicial

Sentado o de pie con los pies bien pestos en el suelo. La columna vertebral debe estar lo mas recta posible, y los brazos, relajados y colocados delante del cuerpo.

##### 2. Trabajo

Subir los hombros tan alto como sea posible. Luego, bajarlos lentamente, dejándolos abajo totalmente relajados. Repetir 10 o 15 veces.

## SESIÓN 12

### FLEXIBILIDAD DE BRAZOS Y HOMBROS

Mover los brazos ponen en movimiento no solo a muñeca y musculatura de antebrazo, sino que también codo y el hombro y la musculatura de esta zona. Se trata, pues, de ejercitar completamente toda la extremidad superior.

#### Ejercicio 1

**1. Posición inicial**

De pie con los pies ligeramente separados, con la espalda recta, con los hombros y brazos relajados.

**2. Trabajo**

Girar ambos hombros haciendo círculos hacia adelante, luego girar ambos hombros hacia atrás. Después, girar el hombro derecho haciendo círculos hacia adelante y la izquierda haciendo círculos hacia atrás y viceversa. Repetir cada movimiento 1 min aproximadamente

#### Ejercicio 2.

**1. Posición inicial**

De pie con los pies ligeramente separados, con la espalda recta, con los hombros y brazos relajados.

**2. Trabajo**

Girar ambos brazos haciendo círculos hacia adelante, luego girar ambos brazos hacia atrás. Después, girar el brazo derecho haciendo círculos hacia adelante y el izquierdo haciendo círculos hacia atrás y viceversa. Repetir cada movimiento 1 min aproximadamente

#### Ejercicio 3.

**1. Posición inicial**

De pie con los pies ligeramente separados. Colocar el brazo que se quiere estirar con el codo flexionado a la altura de la cara, y la mano hacia atrás. Con la otra mano coger el codo.

**2. Trabajo**

Tirar el codo más hacia atrás mientras se aumenta su flexión. Mantener el estiramiento 20 segundos cada lado.