



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

**CARRERA DE CULTURA FISICA  
MODALIDAD PRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación,  
Mención: Cultura Física**

**TEMA:**

**Los Bailes de Salón en la Coordinación y Flexibilidad de los  
Estudiantes del Noveno año de Educación Básica paralelos “D” y “E”  
de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del Cantón Cevallos,  
Provincia de Tungurahua.**

**AUTOR: Alex Darío Pallo Solís**

**TUTOR: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta**

**AMBATO – ECUADOR**

**2015**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

Yo, Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con cedula de identidad N° 1801697796 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación con el tema: “Los Bailes de Salón en la Coordinación y Flexibilidad de los Estudiantes del noveno año de Educación Básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del Cantón Cevallos, Provincia de Tungurahua” Desarrollado por el egresado Pallo Solís Alex Darío, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios por lo que autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

EL TUTOR




\_\_\_\_\_  
Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta  
C.I: 1801697796

## **AUTORÍA DEL LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opciones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.

EL AUTOR

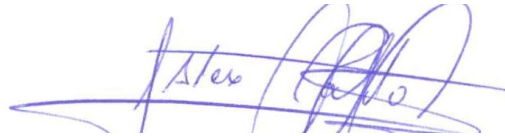


**Pallo Solís Alex Darío**  
C.I: 180419738-0

## CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “Los Bailes de Salón en la Coordinación y Flexibilidad de los Estudiantes del Noveno año de Educación Básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del Cantón Cevallos, Provincia de Tungurahua.”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre este dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de Autor y no se utilice con fines de lucro.

AUTOR




Pallo Solís Alex Darío  
C.I: 180419738-0

## **AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

La Comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “Los Bailes de Salón en la Coordinación y Flexibilidad de los Estudiantes del Noveno año de Educación Básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del Cantón Cevallos, Provincia de Tungurahua.”, presentada por la Sr. Pallo Solís Alex Darío, estudiante de la Carrera de Cultura Física promoción: Abril - Septiembre, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.


Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

### **LA COMISIÓN**



Lic. Mg. Julio A. Mocha B.

**Lic. Mg. Julio A. Mocha B.  
MIEMBRO**



Lic. Mg. Beto O. Arcos O.

**Lic. Mg. Beto O. Arcos O.  
MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Reconociendo el poder de nuestro padre y madre celestial les dedico en primera instancia por haberme dado la inteligencia, sabiduría y fuerza para seguir adelante y afrontar las adversidades, luego a mis padres que con su experiencia pudieron educar y formar un ser humano de bien con valores de responsabilidad, respeto y honradez para seguir por el camino de la vida.

A mis queridos hermanos, familiares y a mi esposa quien con su apoyo y esfuerzo incondicional han dedicado su vida y paciencia en pos de mi bienestar y progreso personal para poder ser una persona de éxito para la vida.

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestro padre y a nuestra madre celestial le doy gracias por haber guiado con bien este trabajo investigativo y manifestar mi sincero agradecimiento por darme la oportunidad de conocer cosas maravillosas que puso en mi vida y en mi camino.

Un reconocimiento profundo a las personas que han estado a mi lado acompañándome en parte del viaje y brindándome su apoyo incondicional, a mi esposa por su paciencia y comprensión, y primordialmente a las que me brindaron la oportunidad de llegar a dar el pasó más importante de la vida que con esfuerzo y sacrificio supieron educar con constancia y paciencia para llegar al éxito, mi padre y mi madre.

Al Lic. Mg. Walter Aguilar quien ha puesto sus conocimientos para ser el soporte en el desarrollo de esta tesis, me ha brindado su tiempo y apoyo necesario para que este trabajo investigativo llegue a su culminación de buena manera.

Alex Pallo

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## PAGINAS PRELIMINARES

PORTADA .....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.....	IV
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN.....	V
DEDICATORIA .....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VII
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	VIII
ÍNDICE GENERAL DE CUADROS .....	XI
ÍNDICE GENERAL DE GRÁFICOS .....	XIII
RESUMEN EJECUTIVO.....	XIV
INTRODUCCIÓN.....	1

## Índice General

CAPÍTULO I .....	2
EL PROBLEMA.....	2
Tema .....	2
Planteamiento del problema .....	2
1.1.1. Contextualización.....	2
1.1.2. Análisis Crítico .....	5
1.1.3. Prognosis.....	6
1.1.4. Formulación del problema.....	7
1.1.5. Interrogantes .....	7
1.1.6. Delimitación del objeto de investigación.....	8
Justificación.....	8
Objetivos .....	9
1.1.7. Objetivo General .....	9
1.1.8. Objetivos Específicos.....	9
CAPITULO II .....	11
MARCO TEORICO .....	11



2.1. Antecedentes investigativos .....	11
2.2. Fundamentación Filosófica .....	12
2.3. Fundamentación Legal .....	14
2.4 Categorías Fundamentales .....	15
Red de Inclusiones Conceptuales.....	15
Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	16
Constelación de Ideas de la Variable Dependiente .....	17
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE .....	18
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE .....	29
2.5. Hipótesis.....	42
2.6 Señalamiento de las variables.....	42
CAPÍTULO III .....	43
MARCO METODOLÓGICO .....	43
3.1 ENFOQUE .....	43
3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN .....	43
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	44
3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA .....	45
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	46
3.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE: LOS BAILES DE SALÓN .....	46
3.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE: COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD .....	47
3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	48
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....	48
CAPÍTULO IV .....	49
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	49
Cuadro estadístico de la encuesta realizada a los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos D y E de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos .....	49
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	50
4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.....	59
Frecuencias Observadas.....	60
Frecuencias Esperadas .....	61
Cálculo del chi cuadrado ( $\chi^2$ ) .....	61
Curva de Gauss.....	62
CAPÍTULO V .....	64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	64
5.1. CONCLUSIONES .....	64

5.2. RECOMENDACIONES.....	65
CAPITULO VI.....	66
PROPUESTA .....	66
6.1 Título de la Propuesta .....	66
6.2 DATOS INFORMATIVOS.....	66
6.3 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA .....	66
6.4 JUSTIFICACIÓN .....	67
6.5 OBJETIVOS.....	68
6.5.1 OBJETIVO GENERAL.....	68
6.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	68
6.6 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.....	68
6.7 Fundamentación Filosófica .....	68
Metodología.....	69
Guía Práctica de los Bailes de Salón.....	69
Introducción.....	69
Primera Fase Ritmos Musicales .....	70
Materiales, implementos y recursos a utilizar.....	77
Segunda Fase Calentamiento.....	77
Calentamiento general.....	77
Flexión y extensión.....	86
Calentamiento Específico.....	86
Tercera Fase Ejercicios.....	92
MODELO OPERATIVO .....	116
6.8 Administración .....	117
6.9 Previsión de la Evaluación.....	117
BIBLIOGRAFIA.....	118
LINKOGRAFIA .....	119
ANEXOS .....	120

## ÍNDICE DE CUADROS

1. Estilos de Bailes .....	27
2. Tipos de Coordinación .....	39
3. Operacionalización Variable Independiente .....	47
4. Operacionalización Variable Dependiente .....	48
5. Tabulación de Datos de los estudiantes.....	50
6. Bailes de salón .....	51
7. Emociones .....	52
8. Correcta ejecución de los bailes de salón .....	53
9. Desarrollar de buena manera los bailes de salón .....	54
10. Valor que desarrolla los bailes de salón .....	55
11. Capacidad corporal.....	56
12. Estado físico .....	57
13. Calentamiento .....	58
14. Coordinación y Flexibilidad .....	59
15. Ejercicios específicos.....	60
16. Frecuencias Observadas .....	62
17. Frecuencias Esperadas .....	62
18. Calculo del chip cuadrado (X <sup>2</sup> ) .....	63
Ritmos Musicales	
19. Ritmo Salsa .....	72
20. Ritmo Cha-cha-chá .....	73
21. Ritmo Merengue .....	74
22. Ritmo Tango .....	75
23. Ritmo Bachata .....	76
24. Ritmo Vals Vienes .....	77
25. Calentamiento de Articulaciones.....	78
Calentamiento Especifico	
26. Ejercicios Salsa .....	87
27. Ejercicios Cha-cha-chá .....	88
28. Ejercicios Merengue .....	89

29. Ejercicios Tango .....	90
30. Ejercicios Bachata .....	91
31. Ejercicios Vals Vienes .....	92
Ejercicios Específicos	
32. Reconocimiento del Ritmo .....	93
33. Sesión 1 Salsa .....	94
34. Sesión 2 Salsa .....	95
35. Sesión 3 Salsa .....	96
36. Sesión 4 y 5 Salsa .....	97
37. Sesión 1 Cha-cha-chá .....	98
38. Sesión 2 Cha-cha-chá .....	99
39. Sesión 3 Cha-cha-chá .....	100
40. Sesión 4 y 5 Cha-cha-chá .....	101
41. Sesión 1 Merengue .....	102
42. Sesión 2 Merengue .....	103
43. Sesión 3 Merengue .....	104
44. Sesión 4 y 5 Merengue .....	105
45. Sesión 1 Tango .....	106
46. Sesión 2 Tango .....	106
47. Sesión 3 Tango .....	107
48. Sesión 4 y 5 Tango.....	107
49. Sesión 1 Bachata .....	108
50. Sesión 2 Bachata .....	109
51. Sesión 3 Bachata .....	110
52. Sesión 4 y 5 Bachata .....	111
53. Sesión 1 Vals .....	112
54. Sesión 2 Vals .....	113
55. Sesión 3 Vals .....	114
56. Sesión 4 y 5 Vals .....	115
57. Modelo Operativo .....	116
58. Previsión de la Evaluación .....	117

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

1. Árbol de Problemas .....	5
2. Red de Inclusiones .....	15
3. Constelación de ideas de la Variable Independiente .....	16
4. Constelación de ideas de la variable dependiente .....	17
5. Bailes de salón .....	51
6. Emociones .....	52
7. Correcta ejecución de los bailes de salón .....	53
8. Desarrollar de buena manera los bailes de salón .....	54
9. Valor que desarrolla los bailes de salón .....	55
10. Capacidad corporal.....	56
11. Estado físico .....	57
12. Calentamiento.....	58
13. Coordinación y Flexibilidad .....	59
14. Ejercicios específicos.....	60
15. Campana de Gauss .....	63

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA: CULTURA FÍSICA**  
**MODALIDAD: PRESENCIAL**  
**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:**

**“Los Bailes de Salón en la Coordinación y Flexibilidad de los Estudiantes del Noveno año de Educación Básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del Cantón Cevallos, Provincia de Tungurahua.”**

**Autor: Pallo Solís Alex Dario**

**Tutor: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta**

**RESUMEN**

Este trabajo se configura en la contextualización y fundamentación teórica del tema abordado; “Los Bailes de Salón en la Coordinación y Flexibilidad de los Estudiantes del Noveno año de Educación Básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del Cantón Cevallos, Provincia de Tungurahua.”, para lo cual se plantea una guía práctica sobre la metodología en su enseñanza. En el marco teórico consta la literatura de investigación relacionada específicamente a la Expresión Corporal como medio de manifestación del ser humano mediante su cuerpo. La metodología descriptiva, las etapas en el proceso son la recolección de material bibliográfico, documental como solución a este problema. Se orienta a la descripción, análisis y discusión de los resultados obtenidos la encuesta realizada a los estudiantes que permitió determinar algunas falencias en el conocimiento de los bailes de salón por parte de los estudiantes ya que no utilizan una adecuada práctica de estos Bailes para mejorar su Coordinación y Flexibilidad.

Contempla un bloque en el que se detallan las conclusiones y recomendaciones más relevantes ofrecidas por este estudio descriptivo y se realiza una propuesta para la elaboración de una guía práctica que beneficie la enseñanza para su coordinación y flexibilidad.

**Palabras Claves:**

Sentimientos, emociones, cuerpo, flexibilidad, movimiento, elegancia, habilidad, creatividad, coordinación, manifestación, sensaciones, postura.

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día la comunidad actual sobre todo los estudiantes demandan mayor, imaginación, autenticidad, creatividad, comunicación, salud, amor y responsabilidad; por tanto la Coordinación y Flexibilidad en la Práctica de los bailes de salón, es una propuesta de gran interés educativo que abarca los siguientes aspectos.

CAPITULO I.- Se destaca el tema del proyecto, planteamiento del problema, contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación del problema, preguntas directrices, delimitación del objetivo de investigación, justificación, objetivos de investigación.

CAPITULO II.- Se desarrolla Marco Teórico donde se describe los antecedentes investigativos, la fundamentación filosófica y legal, categorías fundamentales, descripción de cada una de las variables, tanto dependiente como independiente y la hipótesis.

CAPITULO III.- Se enfatiza la Metodología de aplicación, en la que consta enfoque de investigación, modalidad básica, población y muestra, la operacionalización de las variables independiente y dependiente, la recolección de la información así como su procesamiento.

CAPITULO IV.- Análisis e interpretación de los resultados arrojados por las encuestas realizadas a los estudiantes de la Institución verificación de la hipótesis por medio del chi cuadrado y tomar la decisión de los datos arrojados.

CAPITULO V.- Elaboración de conclusiones y recomendaciones

CAPITULO VI.- Se realiza la propuesta de solución al problema de investigación.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Tema**

“Los Bailes de Salón en la Coordinación y Flexibilidad de los Estudiantes del Noveno año de Educación Básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del Cantón Cevallos, Provincia de Tungurahua.”

#### **Planteamiento del problema**

##### **1.1.1. Contextualización**

**En el Ecuador los bailes de salón** son una clara expresión de sobriedad y elegancia, con características propias de los mismos, las épocas y los niveles sociales en los que se desarrollaron o adaptaron estos bailes y van generando un mayor auge a la práctica de los mismos. En general los bailes del salón son muy rigurosos, tanto en sus programas como en su vestuario, en la alta competición, los caballeros van de impecable frac y las damas llevan vestidos largos de faldas con orlas de plumas para que pesen y tengan cuerpo en los giros dando una mejor ejecución de acuerdo al ritmo en ejecución.

Dentro del grupo de los bailes de salón, se incluyen estos bailes, con los compases por minuto o tiempo en los que se deben bailar los distintos ritmos en competición salsa, cha-cha-chá, Tango, merengue, bachata estos ritmos americanos que van tomando un mayor auge a nivel de



Competición y el valsecito de origen europeo que ha sido adquirido por tales países como una forma de expresión de una gala.

Bailándose en todo el mundo de la misma forma que designa una forma evolucionada de los bailes de salón.

**En Ambato** los bailes de salón van tomando mayor auge ya que es un elemento importante en la vida de cada uno de los individuos que puedan demostrar sus capacidades dancísticas puesto que es un arte una expresión del cuerpo llevado por un ritmo este ya sea americano o europeo.

En la ciudad y específicamente en uno de sus cantones como lo es Cevallos existen escuelas de danza donde acuden niños, adolescentes, jóvenes y adultos a practicar los bailes de salón puesto que es una actividad recreativa y divertida además se le considera una práctica deportiva completa. Es necesario para cada una de las personas dentro de su vida social además ayuda a las personas adultas en reducir los niveles de estrés.

Los bailes de salón en el niño, adolescente y joven que permite la inserción al estudiante de la **unidad educativa Pedro Fermín Cevallos** en el mundo de esta actividad que les permiten desarrollar y mejorar su vida social y su coordinación y flexibilidad.

El estudiante por su vida social y afectiva se ha visto la necesidad que requiera del aprendizaje de los bailes de salón ya que le ayudaría a una mejor socialización con su entorno por estas condiciones se requiere de docentes capacitados para el desarrollo de tales bailes. Y en condiciones

muy diferentes un salón de actividades dancísticas para fomentar una de las formas elegantes de realizar actividad física para el desarrollo de su cuerpo.

### 1.1.2. Análisis Crítico

#### Árbol del problema

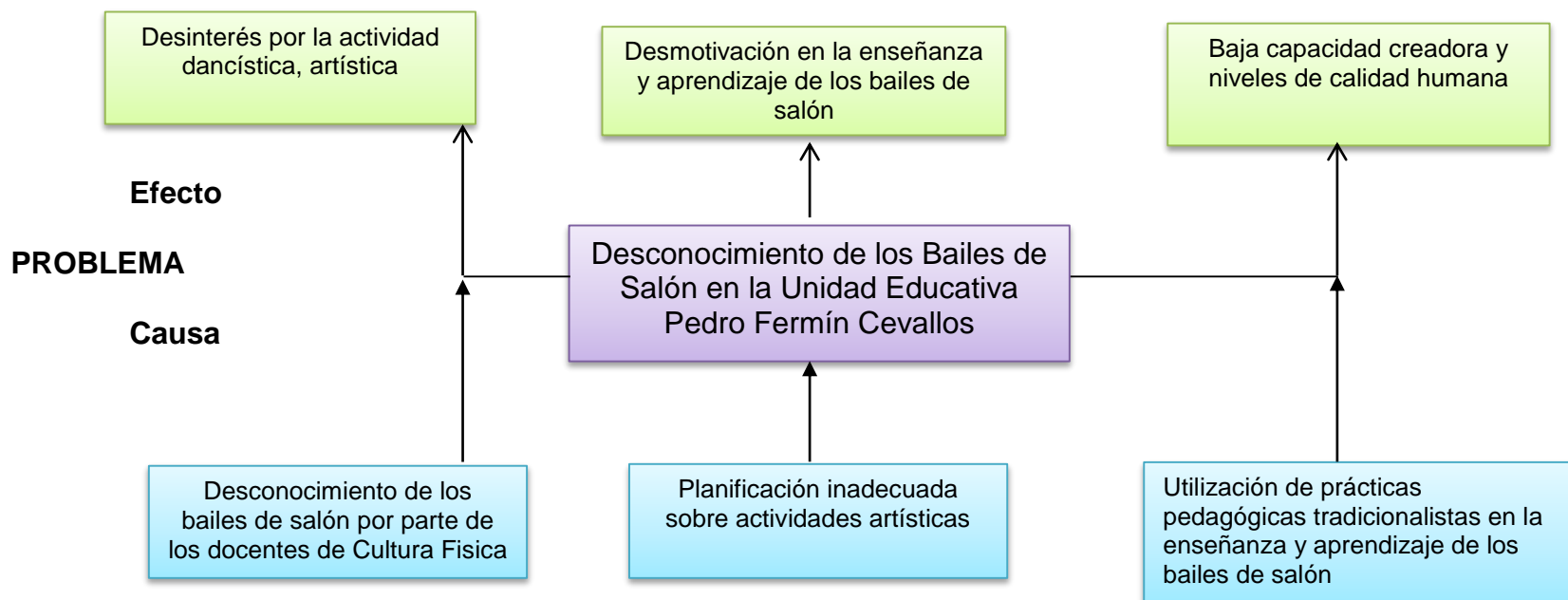


Grafico N´ 1 Árbol de Problemas

Elaborado por Alex Pallo

Fuente: Investigador

## **Análisis crítico**

Los docentes de cultura física al tener un desconocimiento sobre los bailes de salón por la falta de, programas, cursos y la poca difusión sobre esta actividad que ayuda a la expresión del individuo han ocasionado que el educando pierda interés por dicha actividad, y así el estudiante no pueda mejorar sus capacidades e impidan la incrementación de sus cualidades personales

Por la inadecuada planificación sobre actividades artísticas se nota la desmotivación en la enseñanza y aprendizaje de los bailes de salón, además no despierta el interés por parte de los estudiantes hacia la actividad y que no permite que una gran cantidad de jóvenes no disfruten de dichos movimientos al ritmo musical en un evento social.

La utilización de prácticas pedagógicas tradicionalistas en la enseñanza-aprendizaje de los bailes de salón en el estudiante es un proceso el cual debe ser tratado de la mejor manera ya que se trabaja con el humano puesto que esto no afecte los niveles de calidad humana que debe llegar a obtener el individuo y esto ocasioné la pérdida de creatividad y calidad vida del estudiante.

### **1.1.3. Prognosis**

En la actualidad los bailes de salón van incursionado de distintas maneras una de ellas se lo practica como una forma de competición en el Ecuador

De no realizarse la investigación planteada de manera técnica en el ámbito de recreación y deporte, y el empleo de los bailes de salón en los estudiantes del noveno año de educación básica “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos serán los más perjudicados puesto que sin una buena orientación su cuerpo se mantendrá inactivo de lo que sería una práctica amena bajo movimientos llevados por diferentes ritmos lo que no aumentaría su nivel de coordinación y no mejoraría su flexibilidad siendo estas capacidades importantes para su calidad de vida y como persona no le permita relacionarse de buena manera ante la sociedad

#### **1.1.4. Formulación del problema**

¿Cómo Incide los bailes de salón en la coordinación y flexibilidad de los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua?

#### **1.1.5. Interrogantes**

¿Cómo influye la práctica de los bailes de salón en los estudiantes del Noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la unidad educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua?

¿De qué forma se mejorará la coordinación y flexibilidad en los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la unidad educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua?

¿Se debería crear una propuesta para solucionar el problema de la coordinación y flexibilidad de los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la unidad educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua?

#### **1.1.6. Delimitación del objeto de investigación**

AREA: Educativa

CAMPO: Expresión Artística

ASPECTO: Los bailes de salón y la coordinación y flexibilidad

DELIMITACION TEMPORAL: La presente investigación se desarrollara Durante Octubre 2014 - Junio 2015

DELIMITACION ESPACIAL: El trabajo de investigación se ejecutara en la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos, del Cantón Cevallos

#### **1.1.7. Justificación**

El presente proyecto es **importante** puesto que da a conocer a los estudiantes una forma elegante de hacer actividad física y que por medio de estas mejoraran su coordinación y flexibilidad para obtener un mejor desarrollo integral y creativo.

Es **interesante** este trabajo de investigación porque ayudara al estudiante con su creatividad y tendrá una alternativa de realizar actividad física que sirva para mantener el cuerpo activo de una manera divertida.

Esta investigación es muy **útil**, de tal manera que el profesional de cultura física pueda encontrar una buena metodología de enseñanza y trabajar con el estudiante creativamente y realizar una clase acorde para los mismos

puesto que ayuda a mejorar las cualidades físicas y coordinativas también la percepción temporal y espacial. Además de conseguir una mejora en la expresividad, lo que conlleva una excelente comunicación, por tanto un acrecimiento en la socialización del nivel estudiantil.

Los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos (d y e) de la unidad educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua serán los **beneficiarios** directos de tal manera que les ayudará a mejorar su coordinación y flexibilidad para su cuerpo y vida diaria.

Este proyecto tiene el apoyo de las autoridades y los padres de familia de la unidad educativa para poder realizarlo ya que es **factible** el poder trabajar con los estudiantes para el bienestar de su cuerpo humano

## **Objetivos**

### **1.1.8. Objetivo General**

- Investigar la incidencia de los bailes de salón en la coordinación y flexibilidad de los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua

### **1.1.9. Objetivos Específicos**

- Identificar como influye los bailes de salón en los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la unidad educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua
- Determinar la forma de mejorar la coordinación y flexibilidad de los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de

la unidad educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua

- Diseñar una propuesta para solucionar el problema de la coordinación y flexibilidad de los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la unidad educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua



## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. Antecedentes investigativos**

La investigación realizada en la biblioteca virtual de la Universidad Técnica de Ambato de Facultad de Ciencias Humanas y de La Educación no se ha encontrado una tesis que determine una cierta similitud con la variable independiente pero se cuenta con una bibliografía basta para fundamentar los bailes de salón del autor **Dougherty, N. J.** con el tema **Educación Física y Deportes.**

Pero al revisar el repositorio se pudo encontrar una tesis que determina una cierta similitud con la variable dependiente.

Autora: Gómez Altamirano Silvia Hipatia

Tema: **“LOS PROCESOS DE PREPARACIÓN METODOLÓGICOS DE LA DISCIPLINA DE GIMNASIA Y SU INCIDENCIA EN LA FLEXIBILIDAD DE LOS ESTUDIANTES DE SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL ESPAÑA DE LA CIUDAD DE AMBATO EN EL AÑO LECTIVO 2008- 2009”**

En la cual concluye lo siguiente:

- Los Procesos de Preparación Metodológicos de la Disciplina de Gimnasia son herramientas muy útiles que al estudiante a mejorar su flexibilidad, proporcionándole mayor amplitud en sus conocimientos y

ofreciéndoles actividades que provoquen el interés del estudiante y fortalecen dicho aprendizaje.

- Los Procesos de Preparación Metodológicos de la Disciplina de Gimnasia le da al estudiante la posibilidad de aprender y mejorar sus conocimientos así como también de mejorar su flexibilidad a su propio ritmo, siguiendo diferentes caminos según su propio proceso de aprendizaje y preparación.
- La Gimnasia bien utilizada libera al docente de realizar tareas repetitivas, brindándole la posibilidad de convertirse en un organizador de la interacción entre el estudiante y los ejercicios que realizará y además mejora su flexibilidad.
- El utilizar los procesos adecuados, le da la posibilidad al docente de dedicar mayor tiempo a estimular a sus estudiantes, a atenderlos en forma individual, a orientar sus dudas y a investigar sobre nuevas técnicas.
- Los Procesos de Preparación Metodológicos de la Disciplina de Gimnasia proporcionan a los estudiantes y profesores un contacto permanente en su formación, permitiendo que el estudiante explote su potencial y demuestre mayor interés en realizar la práctica deportiva.

## **2.2. Fundamentación Filosófica**

La presente investigación está orientada al desarrollo coordinativo y flexivo de los estudiantes ya que se considera una ciencia que estudia a la persona en la vida diaria en este caso enfocado a la expresión artística como los

bailes de salón la cual nos ayudara a la creatividad y desarrollo integral del ser humano.

La práctica de diferentes actividades como los bailes de salón desde la perspectiva personal es una columna fundamental para lograr en los estudiantes de la institución un ambiente armónico utilizando una pedagogía innovadora para su desarrollo social y logre fortalecer la integración de todos los procesos y el rendimiento educativo.

Desde sus inicios la humanidad ha tenido la necesidad de realizar actividad física de manera entretenida como medio de diversión y espectáculo al pasar el tiempo se ha visto que estos ejercicios no son bien desarrollados en la institución ya que estas ayudaran a forjar y fortalecer sus capacidades coordinativas como también las actividades deportivas incrementando notablemente la movilidad de su cuerpo.

Además se fundamentará en la necesidad que tiene todo estudiante para darle un mejor sentido a la vida, mediante la convivencia social y el desarrollo físico que favorece a la calidad de vida de los estudiantes y del ser humano.

Los bailes de salón y su influencia en el desarrollo, puede favorecer considerablemente para complementar con valores al estudiante, con el objeto de entablar una relación de compañerismo entre las personas la cual es necesaria durante el ciclo académico para que prevalezca el respeto dentro y fuera del establecimiento.

### **2.3. Fundamentacion Legal**

#### **LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN**

**Art. 2.- Objeto.-** Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.

#### **TITULO II**

#### **DERECHOS CULTURALES, TUTELA Y PATROCINIO**

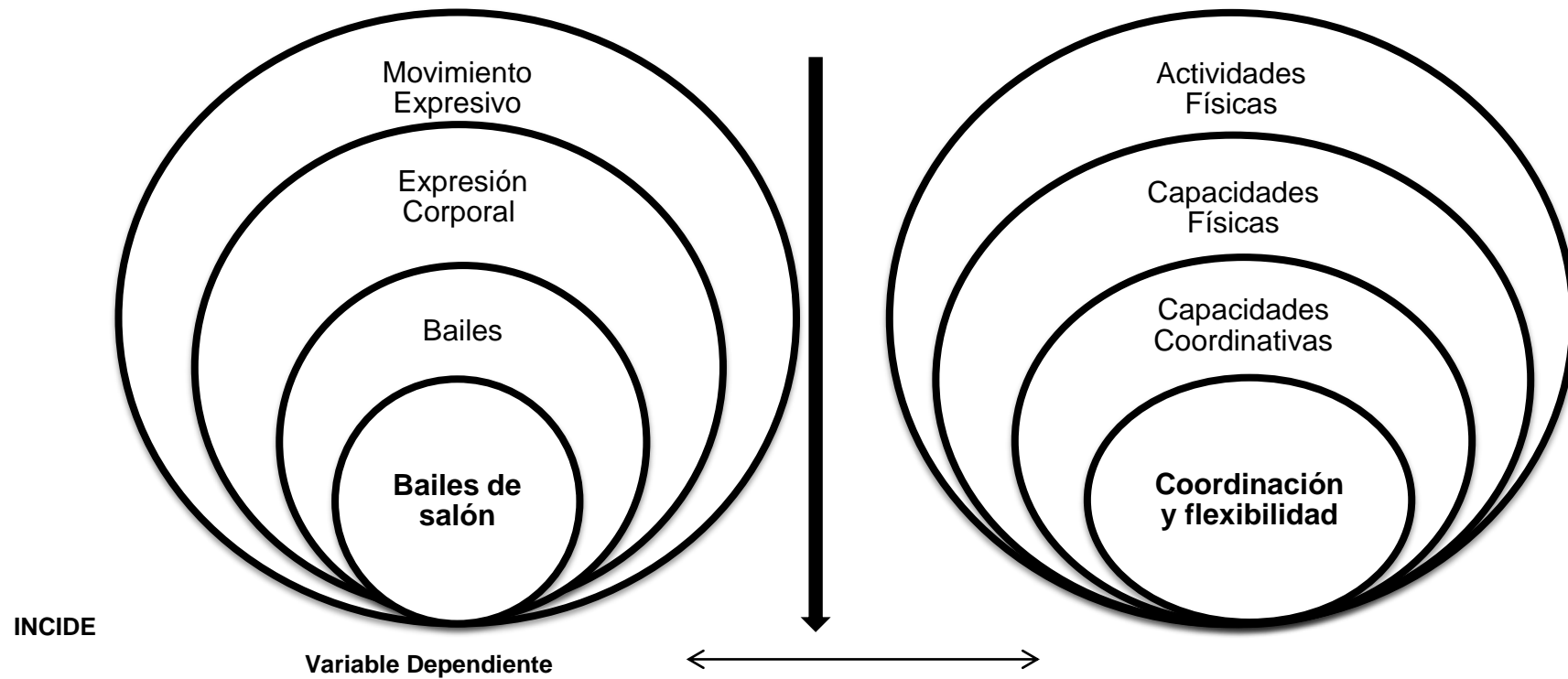
#### **CAPITULO I**

#### **LOS DERECHOS CULTURALES**

#### **Artículo 12.- LIBERTAD DE CREACION**

Las personas tienen derecho a desarrollar su vocación creativa y artística y a crear y difundir expresiones culturales propias sin condicionamientos, coacciones o censura. En particular, las instituciones educativas deben garantizar a niños, niñas y adolescentes la oportunidad de desarrollar sus habilidades, destrezas y vocación creativa.

**2.4 Categorías Fundamentales**  
**Red de Inclusiones Conceptuales**



**Gráfico N- 2 Red de Inclusiones Conceptual**  
**Elaborado Por: Alex Pallo**  
**Fuente: Investigador**

**Constelación de Ideas de la Variable Independiente**

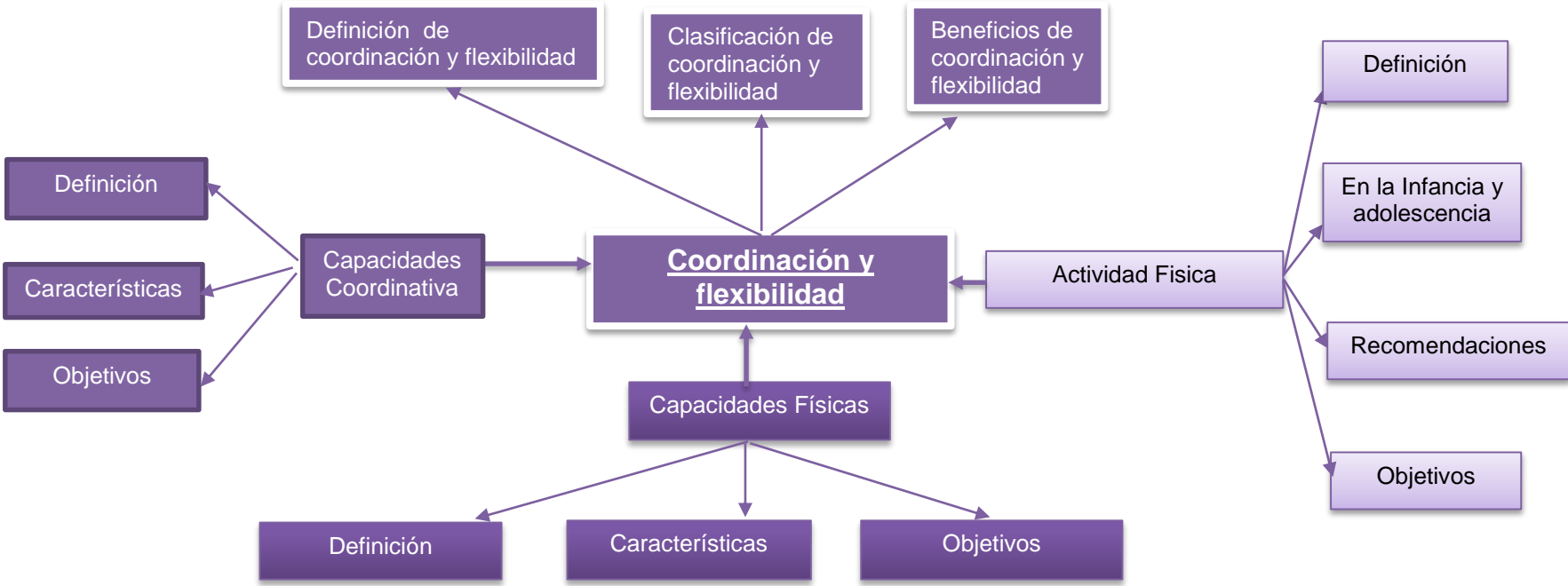


**Grafico N- 3 Constelación de ideas de la Variable Independiente**

**Elaborado Por: Alex Pallo**

**Fuente: Investigador**

**Constelación de Ideas de la Variable Dependiente**



**Grafico N- 4 Constelación de ideas de la variable dependiente**

**Elaborado por: Alex Pallo**

**Fuente: Investigador**

## **CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **Movimiento Expresivo**

#### **Definición**

En este tipo de actividades, los niños, adolescentes, jóvenes, y adultos no giran en torno a modelos de expresión para poder adquirirlos de manera empírica para esto la danza, los bailes de salón y otras actividades les ayuda a desarrollar la expresión de su cuerpo mediante su creatividad e imaginación mediante las actividades a realizar y así el joven encontrará oportunidades para expresarse corporalmente, algo no habitual en otras actividades físicas que ayuda al desarrollo físico mas no a su expresión.

Cuando se habla de movimiento expresivo se suele caer en el error de identificarlo con la danza u otras manifestaciones artísticas. Es cierto que la danza es un movimiento expresivo o mejor dicho, que puede con mayor facilidad llegar a serlo. Esto no excluye que cualquier tipo de movimiento pueda ser expresivo. Es normal pensar que las actividades deportivas, por ejemplo, son meras repeticiones de gestos técnicos, normalmente enseñados bajo la instrucción directa. Quizá sea por el desconocimiento existente sobre la danza sobre la danza, además de una pobre valoración didáctico-pedagógica de algunos profesores por lo que se ha llegado a pensar en la poca utilidad expresiva (plástica) del deporte y otras actividades que no sea del tipo de la danza así lo describe (Gutiérrez, López y Sedano 1992)

No toda acción es un movimiento expresivo ya que existen movimientos cuales desarrollan una técnica, está dentro del carácter deportivo al contrario de la danza que puede ser una forma de expresar mediante el movimiento, el teatro de igual manera expresa sentimientos, emociones e interpretaciones de forma estructurada y organizada.



## **Características y Objetivos**

Una conducta motora con acento en el área afectiva, donde existe intencionalidad de transmitir un mensaje. Un lenguaje de primera instancia, que se da sin aprendizajes previos de técnicas específicas. Una forma de danza.

Todos los jóvenes tienen, cualquiera sea su potencial actual, la posibilidad de expresar con el movimiento de su cuerpo, el sonido de su voz, el manejo de objetos y el juego con compañeros, lo que ven, oyen, sienten y/o imaginan.

El movimiento expresivo ayuda al cuerpo a mantener de una forma adecuada de tal manera que pueda transmitir un sentimiento con subjetividad, que requiere de forma clara, precisa y concisa de lo que se quiere transmitir hacia los demás.

De acuerdo a lo analizado el movimiento expresivo también ayuda a la expulsar el potencial del individuo donde despliega su forma de imaginación y creación donde adquiere una habilidad corporal para realizar movimientos rítmicos, bailes y actividades expresivas.

## **EXPRESIÓN CORPORAL**

La expresión corporal está presente en la totalidad de movimientos de cuerpo humano. La educación física incluye dentro de sus objetivos la expresión corporal como un contenido imprescindible para la educación del movimiento en los alumnos. La danza y la expresión corporal que forman

parte de la educación física trabajan el movimiento y tienen el cuerpo como principal instrumento.

La expresión corporal posee numerosos valores educativos. Se podrían nombrar muchos, pero solo nos centraremos en lo más importante: equilibra tensiones favoreciendo la salud; mejora las relaciones de grupo, desarrollando la solidaridad y el respeto; ayuda al conocimiento de uno mismo, a la aceptación de la corporeidad y facilita la reflexión, la observación y la creatividad según Arregui, M<sup>a</sup> Ángeles

La Expresión Corporal es parte del existir del ser humano, es una forma de lenguaje, una manera más que conserva el hombre para comunicarse y expresarse con y a través del cuerpo mediante la música, el baile y la danza. Por esto el momento de ejecutar los bailes de salón se expresa sentimiento, pasión y en algunos ritmos amor hacia la humanidad.

### **Características de la Expresión Corporal:**

Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos. A veces se utilizan determinadas técnicas pero como medio no como fin.

Finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el seno del grupo sin pretensiones escénicas.

El proceso seguido y vivido por el alumno es lo importante, desapareciendo la "obsesión" por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.

El eje que dirige las actividades gira en torno al concepto de habilidad y destreza básica y con objetivos referidos a la mejora del bagaje motor del alumno.

### **Los objetivos**

Estos pretenden son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales; como actividad tiene en sí misma significado y aplicación pero puede ser además un escalón básico para acceder a otras manifestaciones.

Comprendiendo algo más en la definición dada de Expresión Corporal diremos que se trata de la Acción Corporal que estudia las representaciones organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un motor, afectivo-relacional y cognitivo, cuyo ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se determina por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad e imaginación, tales labores pretenden la manifestación o exteriorización de emociones, impresiones e opiniones, la comunicación de los mismos y del perfeccionamiento del sentido estético del movimiento.

Además la expresión corporal también es llamada lenguaje corporal que todo individuo lo desarrolla realizando una actividad donde se demuestra sensualidad, pasión, amor y cariño aparte de un respeto a mutuo de pareja.

### **BAILES**

## **Historia**

Según Pérez (2008) Es indudable que antes, e independientemente, de que el baile se constituyera como arte existió y existe como una amplia actividad social que cumple otras funciones. En realidad solo bajo condiciones muy particulares las sociedades humanas han distinguido ciertas clases de objetos o prácticas como artísticas en el sentido en que hoy las vemos

Puede ser muy cierto que desde siglos atrás ya existió el baile como una manifestación de cultura, por adoraciones o creencias. Además se puede decir que el movimiento, que producen diferentes personas juntas bajo el efecto de un ritmo musical se considera como baile la tarea de imaginar, ejercer y recrear movimientos, eso es la danza. Y así debe ser considerada cuando se cuenta su historia de manera interna, por mucho que sus funciones sociales, o sus temáticas, vestuarios, puestas en escena o músicas incidentales la acompañen y sean para ella, en diversos grados, inseparables.

## **Definición**

El baile es una de las maneras a través de las que se siente y vive la música que los jóvenes escuchan dentro y fuera de estos lugares de ocio. El saber bailar cada tipo de música de manera correcta se convierte en ese saber que vincula a los jóvenes entre ellos así lo detalla Feixa (2006)

En si el baile son movimientos que realiza el individuo bajo efecto de un género musical este puede ser Latinoamericano, Europeo y Asiáticos.

Además ayuda a la integración social e interactuar con personas de diferentes partes del país.

### **Clases de Bailes**

Existen diferentes formas de bailes estos pueden ser:

Baile Popular estos son influidos por música popular que despiertan el interés social cual es favorecida para la integración del individuo con las demás personas estas pueden reflejar el ánimo y el beneficio de la época.

Según Feixa (2006) los bailes populares tienen movimientos de pies muy sencillos mientras que los movimientos del cuerpo permiten la interpretación más personal. Se baila tanto individualmente con ritmo como en parejas.

En estos bailes la mayoría lo realiza de manera independiente de acuerdo al ritmo musical ya que estos bailes no tienen un nivel de competición ni calificación.

Baile folclórico según Feixa (2006) son una experiencia internacional que revela los diferentes caracteres, tradicionales y trajes distintivos de una nacionalidad a través de un medio común.

El baile folclórico es una forma de expresión de cultura y tradición de cada pueblo o país donde se utiliza una vestimenta colorida de acuerdo a la manifestación de cada fiesta o adoración de los diferentes lugares donde expresan su cultura y tradición por medio del baile.

El baile urbano es una combinación y una serie de movimientos influenciados por ritmos, de bailes aborígenes, gimnasia, y el popular hip hop. Estos movimientos son arduos y requieren de gran dedicación y disciplina para llevarse a cabo de una forma muy florida.

## **Objetivos**

Los objetivos que se plantean con la práctica del baile son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la resistencia aeróbica
- Mejorar el control postural
- Desarrollar la expresión corporal
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

## **LOS BAILES DE SALÒN**

### **Historia**

En la época llamada burguesía, en las cortes reales de Europa no se ve con buenos ojos un baile llamado Volta y Luis XIII lo declara inmoral porque permite que los bailarines realicen coreografías que se realiza el contacto físico entre la pareja.

En la monarquía el baile más importante es el Minué, un descendiente directo de los bailes “aristocráticos”. En el siglo XVIII aparece en Alemania el Waltzen que significa “girar”. En 1812 este se introduce en Inglaterra bajo el nombre de Vals Alemán pero será en la corte vienesa donde este baile alcanzará su apogeo.

El hombre desde nuestros antiguos tiempos se ha utilizado la danza como una forma de expresar sentimientos hacia otras personas. Esto tomo mayor auge En Grecia, ya que en los teatros se presenciaban los griegos escenas de amor, pasión en coreografías realizadas por bailarines que expresaban con movimientos basados en ritmos musicales.

Además podemos decir que los bailes de salón son un forma de expresar sentimientos, pensamientos y comunicarse. Los bailes de salón van tomando un auge importante en el mundo por el cual se ve reflejado la expresión misma del ritmo a ejecutar con una técnica espacial en cada una de las mismas

### **Definición.**

Según Douguerty (1985) los bailes de salón es una forma muy agradable de baile social en el que intervienen hombres y mujeres por pareja en reuniones de recreo en clubs y en salones de baile.

Según Balcells y Foguet (1992) lejos de ser una tipología de prácticas muy especializadas o desvinculadas del marco escolar, nos evidencian su gran potencial interdisciplinar y socio cultural.

Por tanto los bailes de salón deben ser implementados como una manera de recreacional deportiva mas no como una actividad a ciencia cierta

deportiva en la educación, ya que por tanto ayudaría en el estudiante para desarrollar su capacidad de creatividad y expresión ante la sociedad

Los bailes de salón son una excelente alternativa para cualquiera a quienes no les guste hacer ejercicio pero le guste bailar. Proporciona la mayoría de beneficios del ejercicio aeróbico sin el sentimiento de que se está haciendo ejercicio. Los bailes de salón pueden ayudarle a desarrollar coordinación, equilibrio y ritmo. Normalmente, se relacionan con un ambiente muy agradable, música relajante y una oportunidad de expresión creativa y relación social así lo describe Don Colbert (2007)

Podemos decir que los bailes de salón son una actividad aeróbica recreativa para aquellas personas que les gusta la actividad física y a su vez deportiva puesto que ayuda al estudiante a mejorar su cuerpo tanto física, emocional y mental mente. Además mejora su postura corporal, sus capacidades coordinativas y le mas fácil pertenecer a una sociedad tan continua que es algo importante para su vida diaria.

Los bailes de salón es una forma de actividad artística que al individuo le facilitaría una mejor relación social, además al poner en práctica esta actividad serian capaz de desarrollar habilidades, mejorar su coordinación una de las capacidades más importantes que tiene el cuerpo humano.

Estos bailes de salón contienen un largo repertorio de ritmos latinos los cuales han ido tomando mayor auge y más crédito mundial por la forma que estos han ido incursionando dentro de la actividad física y artística.

## **Estilos de los Bailes de Salón**



<b>Estilos de los Bailes de Salón</b>	
<p><b>Social</b></p> <p>Se realiza en una pista de baile sin parámetros de e valuación estos pueden ser ritmos Latinos, Europeos, Asiáticos, etc.</p>	<p><b>Deportivo</b></p> <p>Se ha transformado en una actividad que abarca y es accesible y sociable, lo que permite evaluar bajo ciertos parámetros la realización correcta de cada estilo de baile y el nivel como se lo ejecuta</p>
<p><b>Ejemplos:</b></p> <p><b>MERENGUE:</b> quizás el baile más sencillo de todos. Se puede bailar como los latinoamericanos, sin figuras, muy pegados, y marcando bien la cadera, o al estilo español o europeo, con muchas vueltas y figuras, cuanto más enrevesadas mejor.</p> <p><b>BACHATA:</b> baile sencillo, que al igual que el merengue se puede bailar de dos maneras. Muy juntos y con pocas figuras, pero con el movimiento de caderas bien marcado, o con la pareja separada y elaborando figuras.</p> <p><b>CHA-CHA-CHA:</b> uno de los bailes más populares y bailados. Hay diferentes estilos: el social, el internacional, en línea, e incluso como la salsa, en grupo de rueda casino. En el estilo de competición hay el estilo europeo o internacional, y el estilo americano</p> <p><b>SALSA:</b> el baile latino por excelencia. Admite muchos estilos: el cubano, en línea, los ángeles, New York, Portorriqueña, etc. y como no, en grupo con la famosa rueda casino.</p> <p><b>VALS:</b> el abuelo de todos los bailes de salón. Hay dos estilos: el social y el de competición. En el estilo social se pueden realizar variedad de figuras</p> <p><b>TANGO:</b> el auténtico es el argentino, y se puede bailar caminado y muy pegado, o con abrazo abierto y figuras realmente complicadas. Hay una variante moderna llamada Tango Nuevo. También existe el tango de competición, tanto el internacional, como el americano.</p>	

Fuente (<http://www.losbailesdesalon.com/reportajes/repori1estilos.html>)  
**Cuadro Nro. 1 Estilos de Bailes Elaborado por Alex Pallo**

## **Los Beneficios de los Bailes de Salón**

Respecto del plano de la salud física, los beneficios se relacionan preferentemente con el mantenimiento de la estructura ósea, articular y muscular, la regulación del sistema endocrino y el metabolismo de las grasas y los azúcares (colesterol, glucosa...), y, dado su carácter de actividad aeróbica, con la funcionalidad respiratoria y cardiovascular.

En el campo de la salud mental, los beneficios se refieren esencialmente a la función cognitiva y la memoria en el envejecimiento, a la prevención y el control de trastornos ansiosos y depresivos y al estrés; así como de refuerzo en el control de conductas adictivas (tabaco, alcohol...). En cuanto al desarrollo personal, cabe mencionar las mejoras asociadas al ocio saludable y las relaciones sociales, con la superación de la timidez y la soledad y el fortalecimiento de la confianza, responsabilidad y la autoestima.

El baile, como modelo de actividad física, va a aportarnos a numerosos beneficios sobre la salud y la calidad de vida, sobre todo si se practica de forma normal y prolongada, por si misma o a través del control de su alimentación vamos a tener menos obesidad de la humanidad; y en este sentido, cabe reflexionar sobre sus aspectos físicos como mentales y del progreso personal.

Igualmente podemos decir que los bailes de salón es un movimiento apoyado por un ritmo musical como la bachata, la salsa, merengue, etc. Que nos permite reformar personas que no le gusta la actividad física por tanto se les motiva a realizar una actividad alterna para el bien de su salud,

de su cuerpo, su mantenimiento emocional y de su correcto funcionamiento articular que es necesario para cada uno de los individuos para su vida diaria.

También los bailes de salón son una muestra de elegancia para en un festival de gran alcurnia donde los que acuden llevan una vestimenta acorde a la ocasión, además con estos ritmos que se utiliza en los bailes de salón se quiere expresar un significativo importante para la pareja que lo realiza esto puede ser, amor, pasión y deseo.

## **CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **Actividad Física.**

Se desarrolla de forma periódica y estructurada esta tiene repercusiones muy positivas sobre el organismo. En la actualidad las actividades físicas más extendidas son caminar, la natación, correr y practicar deportes como el fútbol, el tenis o el ciclismo y otros. Entre las motivaciones más comunes para realizar ejercicio físico se mencionan la diversión y el hecho de estar en forma; en cambio, la falta de tiempo y la pereza son las principales razones aducidas para no practicar ejercicio durante el tiempo libre.

La actividad física es uno de los factores más importantes, excelentes en el mantenimiento de la salud por lo que su práctica a lo largo de la vida es muy aconsejada en la tercera edad los ejercicios deben ser básicamente de mantenimiento.

### **Durante la infancia y en la adolescencia**

En la edad preescolar, entre los 5 y 6 años, no se debería entrenar la fuerza. Con tareas de coordinación se aprovecha mejor la fuerza ya existente.

Se debe intentar realizar una gran diversidad de actividades físicas (favoreciendo la adquisición del esquema corporal y de la coordinación), incidiendo en ejercicios dinámicos de grandes grupos musculares (saltos, desplazamientos, carreras, etc.) y en los juegos; todo ello complementado con ejercicios de flexibilidad y movilidad articular.

Es importante no prohibir sin una razón objetiva la práctica físico deportivo en caso de enfermedades crónicas (asma, diabetes, epilepsia, escoliosis, etc.) sino buscar el ejercicio oportuno (excepto en aquellos casos que sean extremos).

En la etapa de la adolescencia, las capacidades físicas van alcanzando progresivamente su máximo desarrollo. Sin embargo, lógicamente existen diferencias entre las capacidades físicas en los hombres y en las mujeres. Estas últimas son más flexibles pero poseen una menor capacidad física. La adolescencia tiene importantes efectos preventivos sobre la salud, y la adolescencia es crucial para la adquisición.

### **Recomendaciones**

Hay edades más idóneas que otras para el aprendizaje o el desarrollo óptimo de las diferentes condiciones motrices:

- Equilibrio dinámico de 12 a 15 años
- Equilibrio en los movimientos rotatorios de 11 a 14 años
- Exactitud en los movimientos en los que se utiliza la mano derecha alejada del cuerpo
- Fuerza de prensión de la mano de 11 a 13 años
- Reacciones a estímulos ópticos de 18 a 22 años
- Reacción a estímulos acústicos 18 años
- Reacción a estímulos táctiles de 14 a 18 años

### **Objetivos**

Entre los objetivos se pueden citar

- Crecimiento y desarrollo óptimos
- Equilibrio psicológico, maduración afectiva

- Reducción de los factores de riesgo cardiovascular
- Establecimiento del esquema corporal y la coordinación motriz general
- Desarrollo de las habilidades necesarias para la adquisición de un estilo de vida físicamente activo durante la etapa adulta

### **Capacidades Físicas**

Las capacidades con relación a la calidad de movimiento, también está relacionado con nuestra estructura y composición corporal, herencia genética y estado psicológico, los factores que determinan la condición motriz que nos interesan, son aquellos que podemos modificar realizando una actividad sistematizada con el fin de alcanzar las exigencias individuales.

Según Guimaraes T. (2002) las capacidades físicas o motoras. Son capacidades necesarias para el buen desempeño físico, determinantes para el aprendizaje y la ejecución de los movimientos deportivos con sus respectivos ejercicios.

Entonces las capacidades físicas son el trabajo de las extremidades superiores e inferiores las cuales se fortalece mediante un trabajo de entrenamiento en algunos casos como la coordinación y la flexibilidad que se debe realizar actividades diferentes para una excelente condición física.

### **Clasificación de las capacidades físicas**

Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia,

de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc.

- Capacidades condicionales: que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.

- Capacidades intermedias: flexibilidad, reacción motriz simple,..

- Capacidades coordinativas, que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.

En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas.

Hay que tener en cuenta que debe verse al hombre/mujer como un todo y por ello cualquier acto motor que realice es el resultado de la participación conjunta de todas las capacidades que posee el individuo.

Distintas circunstancias se dan en los fenómenos fisiológicos que respaldan estas capacidades. Mientras que la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad recaen fundamentalmente sobre la acción muscular, metabólica y cardiovascular; la coordinación lo hace sobre proceso de control motor (sistema nervioso), lo que no quiere decir que no estén perfectamente interrelaciones y sean inseparables.

## **Capacidades Coordinativas**

Su nombre proviene de la capacidad que tiene el cuerpo de desarrollar una serie de acciones determinadas.

Se caracterizan en primer orden por el proceso de regulación y dirección de Los movimientos. Constituyen una dirección motriz de las capacidades del hombre y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo, a través de la unidad con las capacidades físicas condicionales. Vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso y dependen de él.

Son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio. Las capacidades motrices se interrelacionan entre si y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

Son innatas del cuerpo humano, con el transcurrir del tiempo van desarrollándose de una mejor manera en cuanto se va practicando actividades físicas acorde a las necesidades del individuo.

## **Clasificación**

### **Capacidades Coordinativas Generales o Básicas**

Capacidad reguladora del movimiento: esta se manifiesta cuando el individuo comprenda y aplique en su ejercitación, en qué momento del



movimiento debe realizar con mayor amplitud y con mayor velocidad, ella es necesaria para las demás capacidades coordinativas, sin ella no se puede desarrollar o realizar movimientos con la calidad requerida.

En el proceso de aprendizaje se observa como el profesor ayuda al alumno dándole indicaciones a través de la palabra, gestos o con la utilización de medios para que el alumno comprenda el ritmo y la amplitud de los movimientos.

Capacidad de adaptación y cambios motrices: Esta capacidad se desarrolla cuando el organismo es capaz de adaptarse a las condiciones de los movimientos, cuando se presente una nueva situación y tiene que cambiar y volver a adaptarse, es por ello que se define, como: la capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

Esta capacidad se desarrolla fundamentalmente a través de los juegos y complejos de ejercicios donde se presentan diferentes situaciones y condiciones, donde el alumno debe aplicar las acciones aprendidas y valorarla de acuerdo al sistema táctico planteado, es por ello cuando se enseña una acción táctica no debe hacerse con ejercicios estandarizados, por lo que se debe realizar con ejercicios variados.

### **Capacidades Coordinativas Especiales.**

Capacidad de orientación: Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo

en el espacio y tiempo, en dependencia de la actividad. Esta capacidad se pone de manifiesto cuando el individuo percibe lo que sucede a su alrededor y regula sus acciones para cumplir el objetivo propuesto, por ejemplo: durante un partido de Fútbol, el portero percibe que un jugador contrario va realizar un tiro a su puerta desde la banda derecha y reacciona adecuadamente colocándose en el ángulo que cubra la mayor área de su portería, realizando una defensa exitosa.

**El equilibrio:** Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.

**El Ritmo:** esta no es más que la capacidad que tiene el organismo de alternar fluidamente las tensiones y distensión de los músculos por la capacidad de la conciencia, el hombre puede percibir de forma más o menos clara los ritmos de los movimientos que debe realizar en la ejecución de un ejercicio y tiene la posibilidad de influir en ellos, de variarlos, diferenciarlos, acentuarlos y crear nuevos ritmos.

#### Anticipación

Es la capacidad que posee el hombre de anticipar la finalidad de los movimientos y se manifiesta antes de la ejecución del movimiento.

Existen dos tipos de anticipación, las cuales son:

**Anticipación Propia:** Esta se manifiesta de forma morfológica cuando se realizan movimientos anteriores a las acciones posteriores, por ejemplo: durante la combinación de la recepción del balón y antes de esas acciones

el individuo realiza movimientos preparatorios antes y durante la acción del recibo

Anticipación Ajena: Es la que está relacionada con la anticipación de la finalidad de los movimientos de los jugadores contrarios, del propio equipo y del objeto (balón) y está determinada por condiciones determinadas, ejemplo: en el Fútbol, el portero en un tiro de penal presupone hacia qué dirección se efectuará el tiro y se lanza hacia esa dirección y es aquí donde se observa esta capacidad.

## **COORDINACION Y FLEXIBILIDAD**

### **Coordinación**

Se define como la acción liberada por un estímulo que permite moverse en determinado espacio que tiene por objeto incrementar la eficacia sobre el trabajo del sistema nervioso central.

Es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada. Se divide en Coordinación Motriz Fina, que tiene que ver con la ejecución de movimientos que demanda control muscular particularmente a los de manos y pies combinados con la vista. Y Coordinación Motriz Gruesa, se refiere a la intervención de las grandes masas musculares para la ejecución de movimientos que no requieran precisión.

Esto se aprecia en que existe un mayor sincronismo en el reclutamiento de las fibras musculares para un estímulo determinado, esto significa que con el entrenamiento se acorta el tiempo para inerva a las mismas. Y además de ello la mejor coordinación posibilita que sean activadas aquellas unidades motoras que están estrictamente relacionados con el nivel del estímulo así lo señala Arregui, M<sup>a</sup> Ángeles

Además son movimientos direccionados por la motricidad que tiene el ser humano para trasladarse de un lugar a otro bajo una capacidad coordinativa entre el tren superior e inferior

### **Flexibilidad**

Se trata de una capacidad de involución, lo que significa que se va perdiendo con la edad. Por eso, lo que pretendemos con el ejercicio físico no es desarrollarla, sino retardar su inevitable pérdida. Todos nacemos con un determinado grado de flexibilidad que es, además, el más alto de nuestra vida, porque después la iremos perdiendo con el paso de los años a consecuencia de la edad, la falta de ejercicio físico adecuado o un ejercicio mal planteado y los trabajos estáticos y repetitivos. A diferencia de lo que sucede con las demás capacidades corporales, el ejercicio físico no consigue mejorar la flexibilidad. Sin embargo, sí puede reducir o retardar su pérdida.

Tanto en la práctica de actividades físico-deportivas como en la vida cotidiana es necesario disponer de cierto grado de flexibilidad que nos permita realizar movimientos corporales de forma adecuada, sin sufrir lesiones ni dolores musculares. La práctica habitual de flexibilidad beneficia la salud ya si no trabajásemos la flexibilidad, nuestra musculatura se volverá cada vez más tensa y se producirá un deterioro articular. El resultado será una reducción de los movimientos corporales que, a su vez, puede llevar a la adquisición de defectos posturales, al deterioro de la coordinación, etc.

Mediante los estiramientos, los músculos, hasta ese momento inactivos, se preparan para el movimiento. El objetivo de estos ejercicios es, pues, prepararse para pasar del reposo a la actividad consiguiendo reducir la tensión muscular y permitiendo de esta forma un movimiento más libre así lo define Arregui, M<sup>a</sup> Ángeles

## TIPOS DE LA COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD

### Tipos de coordinación

Tipos de coordinación	
Coordinación viso-motriz permitir establecer una relación adecuada entre el propio cuerpo y un objeto, con el fin de conducir los movimientos Coordinación	Coordinación dinámico-general grupos musculares diferentes, que requieren un recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y se manifiesta en la locomoción
Coordinación dinámico-manual u óculo-manual: este tipo de movimiento corresponde al movimiento de las manos que se efectúa con precisión previamente establecida. Coordinación dinámico-pédica u óculo-pédica: se refiere a la utilización de los pies de manera óptima con todo tipo de móviles.	

Fuente: (<http://www.adrianpaz.com/index.php/es/component/k2/item/37/37>)

#### Cuadro Nro. 2 Tipos de Coordinación

Elaborado por Alex Pallo

Los ejercicios de estiramiento deben adecuarse a la estructura muscular particular, a la flexibilidad que se tenga en ese momento y a los niveles cambiantes de tensión.

El movimiento puede resultar armonioso requiriendo una previa impresión observando al individuo ejecutar sus movimientos coordinadamente por haber logrado un aumento de sus capacidades coordinativas, lo cual permite que en la ejecución del gesto no intervengan otros grupos

musculares y solo lo hagan los necesarios para la realización del acto motor.

### **Tipos de flexibilidad**

Alter (1996), señala que el tipo de flexibilidad es específica al tipo de movimiento y depende de la velocidad y del ángulo de dicho movimiento, no sólo de la Amplitud de Movimiento.

De acuerdo con Norris (1996), hace referencia a la longitud del músculo en cualquier punto del movimiento (Range of Motion - ROM).

Según Monteiro (2000) es la libertad de movimiento de una articulación.

La flexibilidad es una de las capacidades específicas más importantes del ser humano como lo señalan los autores antes citados en la amplitud del movimiento articular.

De acuerdo con Di Cesare (2000), la flexibilidad puede ser:

Flexibilidad general: es la movilidad de todas las articulaciones que permiten realizar diversos movimientos con una gran amplitud;

Flexibilidad especial: consiste en una considerable movilidad, que puede llegar hasta la máxima amplitud y que se manifiesta en determinadas articulaciones, conforme a las exigencias del deporte practicado.

Flexibilidad anatómica: es la capacidad de distensión de músculos y ligamentos, las posibilidades estructurales de garantizar la amplitud de un determinado movimiento a partir del grado de libertad que posea cada articulación de forma natural;

Flexibilidad activa: es la amplitud máxima de una articulación o de movimiento que puede alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo.

Flexibilidad pasiva: es la amplitud máxima de una articulación o de un movimiento a través de la acción de fuerzas externas, es decir, mediante la ayuda de un compañero, un aparato, el propio peso corporal.

De acuerdo al autor citado Cesare señala que la flexibilidad se clasifica en general, especial, anatómica, activa y pasiva las cuales favorecen a cada persona para el correcto funcionamiento articular del cuerpo humano y así alcanzar un mayor distensión voluntaria de cada articulación de acuerdo al peso corporal de cada estudiante.

## **Beneficios de la Flexibilidad**

La flexibilidad en el cuerpo humano es la amplitud de movimiento disponible en una articulación o articulaciones. La flexibilidad necesaria para una buena salud es aquella que permite que una articulación se pueda mover en el rango de movimiento funcional. Con la edad, la vida sedentaria y las lesiones, la flexibilidad va perdiendo este rango de movimiento.

Muchas veces se confunde con la elasticidad (capacidad que un cuerpo tiene de deformarse y volver a su estado inicial). Pero para tener una buena flexibilidad el principal factor son los estiramientos.

Mejora de la postura:

Generalmente las personas tienen la parte baja de la espalda más acortada, por lo que limite en gran medida el rango de movimiento y produce molestias. Con el trabajo de flexibilidad lo que se busca es que desaparezca tal acortamiento y devolver la libertad de movimiento.

Aumento del rango de movimiento disponible en las articulaciones: ya que con la edad puede afectar a la calidad de vida.

Previene lesiones.

Facilita el riego sanguíneo de los músculos: ya que un tono muscular elevado dificulta la circulación de la sangre por el músculo y aumenta la presión arterial.

Disminuye la aparición de dolor muscular después del ejercicio: facilita el aporte de nutrientes y oxígeno lo que provoca una rápida recuperación.

Disminuye los efectos del estrés: disminuye el tono muscular produciendo así una relajación tanto física como psicológica según Arregui, M<sup>a</sup> Ángeles

Muchos no saben los beneficios que aporta el tener una rutina diaria de estiramientos, o por lo menos los días que se realiza ejercicio físico. Por ello, es muy importante orientar al individuo sobre los principales argumentos para realizar los estiramientos adecuadamente antes de iniciar una actividad física

Además es básico para personas que con los años van obteniendo un desgaste de sus articulaciones por la baja orientación de un estiramiento previo para cada una de las actividades diarias de cada ser humano más aun cuando este realiza diferentes deportes.

## **2.5. Hipótesis**

Ho: Los bailes de salón no incide en la coordinación y flexibilidad de los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua.

## **2.6 Señalamiento de las variables**

**Variable independiente:** Los Bailes de salón

**Variable dependiente:** Coordinación y flexibilidad

**Palabra de enlace:** Incide



## **CAPITULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

#### **3.1 ENFOQUE**

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo porque relaciona directamente a los bailes de salón en la coordinación y flexibilidad de los estudiantes

Esta investigación se realiza para que el estudiante lleve una mejor calidad de vida dentro de su vida social.

Es **cuantitativo** debido a que se utilizarán procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos de las muestras realizadas y poder darle una calificación a su estado esto puede ser (bueno, muy bueno, regular).

Es **cualitativo** porque se va a valorar la incidencia de los bailes de salón en la coordinación y flexibilidad de los estudiantes y con qué cualidades cuenta cada uno de ellos para realizar dicha actividad.

#### **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **Bibliográfico y documental**

El presente trabajo de investigación es bibliográfico documental y de campo debido a que se ha permitido revisar, analizar, sintetizar, profundizar y comparar diferentes tipos de vista de varios autores y

Teorías más referentes a los Bailes de salón en la coordinación y flexibilidad de los estudiantes.

### **De campo**

El presente trabajo de investigación es de campo porque se realizará en la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua. La información para la investigación se recolectará en base de una valoración física de los estudiantes para la cual realizaremos una práctica en la cual evaluaremos la calidad de movimientos coordinativos y flexivos de los estudiantes.

Además permite al investigador estar inmerso y en contacto directo con la realidad del problema a investigar y además puede obtener y recolectar información necesaria para el estudio y análisis del problema, por ser un estudio sistemático de los hechos en el lugar mismo en el que se está produciendo el acontecimiento a investigar.

### **3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Los métodos utilizados en el presente trabajo de investigación son los siguientes exploratorios, de manera que se pudo observar muchas falencias en los estudiantes mientras que descriptivamente se puede analizar todo sobre las capacidades de los estudiantes en dicha actividad.

**Exploratoria**, existiendo la convicción de que la formulación del problema es importante al igual que la investigación, por lo tanto se realizó una investigación exploratoria; teniendo como característica la utilización de

metodología flexible permitiendo plantear objetivos que faciliten generar la correcta evaluación de los estudiantes.

**Descriptivo**, este método se caracteriza globalmente con el centro de la investigación. Describe el desarrollo o evolución del objeto de estudio y las relaciones de éste con otros, las partes, categorías o clases que componen el universo de estudio y las relaciones que se dan entre el objeto de estudio como elaborar una adecuada práctica de los bailes de salón para los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua.

**Correlacional**, es Correlacional porque mide el grado de relación que existe entre la variable independiente los bailes de salón y la variable dependiente la coordinación y flexibilidad de los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” que componen la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos; es decir este tipo de investigación explora la incidencia directa existente entre una variable y otra porque su propósito es verificar la relación entre ellas.

### 3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La muestra con la que vamos a trabajar es la siguiente:

<b>POBLACIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PORCENTAJE</b>
1. Estudiantes del Noveno año de Educación Básica paralelos D y E	80	100%
Total	80	100%

### 3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### 3.5.1 VARIABLE INDEPENDIENTE: LOS BAILES DE SALÓN

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
<p><b>Bailes de salón:</b> es una forma de expresión corporal que desarrolla las capacidades técnicas artísticas como también coordinativas de fuerza- agilidad y forma física, implementando los valores deportivos disciplina y trabajo en equipo, etc.</p>	<p>Expresión corporal</p> <p>Técnicas artísticas</p> <p>Valores</p>	<p>Creatividad en movimientos artísticos.</p> <p>Expresa las emociones de la persona.</p> <p>Coordinación y flexibilidad</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Respeto</p> <p>Solidaridad</p>	<p>¿Considera usted que la expresión corporal y la creatividad de los movimientos ayudara a los bailes de salón?</p> <p>¿Cree usted que los bailes de salón ayudan a la expresión de emociones?</p> <p>¿Piensa usted que la coordinación y flexibilidad ayudara a la correcta ejecución de los bailes de salón?</p> <p>¿Está de acuerdo que la responsabilidad y el respeto son necesarios para poder desarrollar de buena manera los bailes de salón?</p> <p>¿Piensa usted que la solidaridad entre los estudiantes es un valor que se desarrollara en los bailes de salón?</p>	<p>Encuesta Cuestionario Estructurado Mediante Preguntas Elaboradas</p>

**Cuadro Nro. 3 Operacionalización de la Variable Independiente**

Elaborado por Alex Pallo

Fuente: Investigador

### 3.5.2 VARIABLE DEPENDIENTE: COORDINACIÓN Y FLEXIBILIDAD

Concepto	Categorías	Indicadores	Ítems	Instrumentos
La coordinación y la flexibilidad.- son las capacidades del hombre que tiene como objeto mejorar la amplitud de las articulaciones mediante procesos o pasos secuenciales	Capacidades  Procesos o pasos secuenciales	Corporales  Físicas  Calentamiento  Estiramiento  Ejercicios Específicos	<p>¿Cree usted que la capacidad corporal influye para la práctica de los bailes de salón?</p> <p>¿Mediante los bailes de salón se puede desarrollar un mejor estado físico?</p> <p>¿Está usted de acuerdo que la fase de calentamiento es importante para realizar de buena manera la práctica de los bailes de salón?</p> <p>¿Piensa usted que para mejorar la coordinación y flexibilidad es necesario la fase de estiramiento luego de la práctica de la actividad?</p> <p>¿Considera usted que deben ejecutarse ejercicios específicos mediante los bailes de salón para mejorar la coordinación y flexibilidad?</p>	Encuesta Preguntas elaboradas

**Cuadro Nro. 4 Operacionalización de la Variable Dependiente**

Elaborado por Alex Pallo

Fuente: Investigador

### 3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

1.- ¿Para qué?	Que el estudiante tenga un mejor expresión corporal
2.- ¿De qué personas?	De los estudiantes
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Coordinación y flexibilidad
4.- ¿Quién quiénes?	Investigadores
5.- ¿Cuándo?	Octubre 2014 – Junio del 2015
6.- ¿Dónde?	Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos
7.- ¿Cuántas veces?	4 veces
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
9.- ¿Con que?	Cuestionario elaborado
10.- ¿En qué situación?	En practicas

**Cuadro Nro. 5**

**Elaborado por Alex Pallo**

### 3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

En esta investigación se empleará las siguientes técnicas de investigación:

Encuesta elaborada, que se realizará a los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua en donde se receptara los datos del estado coordinativo y flexivo de todo el cuerpo, luego se someterán a una preparación para luego ir directamente con la práctica de los bailes de salón. Comparación de la evolución inicial y final y determinar si la práctica es muy beneficiosa para los estudiantes del octavo año de educación básica para su buen desarrollo de sus movimientos coordinativos y flexivos respectivamente

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### Cuadro estadístico de la encuesta realizada a los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos D y E de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos

Pregunta	Siempre	Frecuente mente	Rara vez	Nunca	Total
1. ¿Considera usted que la expresión corporal y la creatividad de los movimientos ayudara a los bailes de salón?	36	20	16	8	80
2. ¿Cree usted que los bailes de salón ayudan a la expresión de emociones?	44	24	8	4	80
3. ¿Piensa usted que la coordinación y flexibilidad ayudara a la correcta ejecución de los bailes de salón?	36	20	20	4	80
4. ¿Está de acuerdo que la responsabilidad y el respeto son necesarios para poder desarrollar de buena manera los bailes de salón?	48	16	12	4	80
5. ¿Piensa usted que la solidaridad entre los estudiantes es un valor que se desarrollara en los bailes de salón?	32	24	16	8	80
6. ¿Cree usted que la capacidad corporal influye para la práctica de los bailes de salón?	24	32	16	8	80
7. ¿Mediante los bailes de salón se puede desarrollar un buen estado físico?	40	24	12	4	80
8. ¿Está usted de acuerdo que la fase de calentamiento es importante para realizar de buena manera la práctica de los bailes de salón?	40	20	12	8	80
9. ¿Piensa usted que para mejorar la coordinación y flexibilidad es necesario la fase de estiramiento luego de la práctica de la actividad?	40	16	12	12	80
10. ¿Considera usted que deben ejecutarse ejercicios específicos mediante los bailes de salón para mejorar la coordinación y flexibilidad?	44	20	12	4	80

**Cuadro Nro. 6 Tabulación de Datos de los Estudiantes**

**Elaborado por Alex Pallo**

**Fuente: Investigador**

#### 4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

**Pregunta 1** ¿Considera usted que la expresión corporal y la creatividad de los movimientos ayudara a los bailes de salón?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	36	45%
Frecuentemente	20	30%
Rara vez	16	20%
Nunca	8	10%
Total	80	100%

Cuadro Nro. 7 Bailes de salón  
Elaborado por Alex Pallo

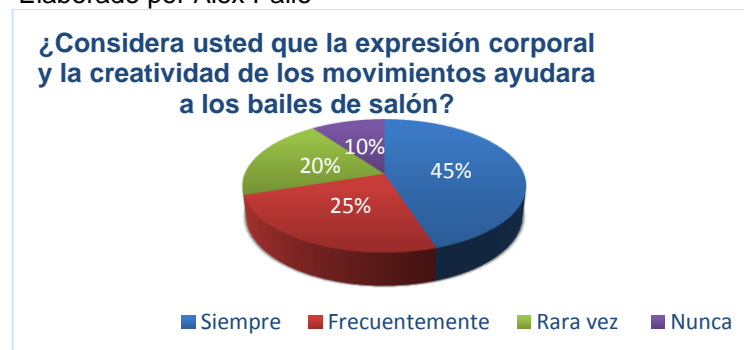


Grafico Nro.5 Bailes de salón  
Elaborado por Alex Pallo

#### ANÁLISIS

De los 80 estudiantes del noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos que representan 100%, el 45% consideran que la expresión corporal y su creatividad si ayudarían a la práctica de los bailes de salón mientras tanto el 25% frecuentemente ayudarían, el 20% expresan que rara vez ayudaría, mientras que el 10% manifiestan que la expresión corporal y la creatividad nunca ayudaría a los Bailes de salón.

#### INTERPRETACIÓN

Podemos decir que los estudiantes consideran que, la expresión corporal y la creatividad siempre ayudarían en los bailes de salón ya que con estas características se puede establecer y mantener una mejor elegancia durante la actividad establecida.



**Pregunta 2** ¿Cree usted que los bailes de salón ayudan a la expresión de emociones?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	44	55%
Frecuentemente	24	30%
Rara vez	8	10%
Nunca	4	5%
Total	80	100%

Cuadro Nro.8 Emociones  
Elaborado Por Alex Pallo

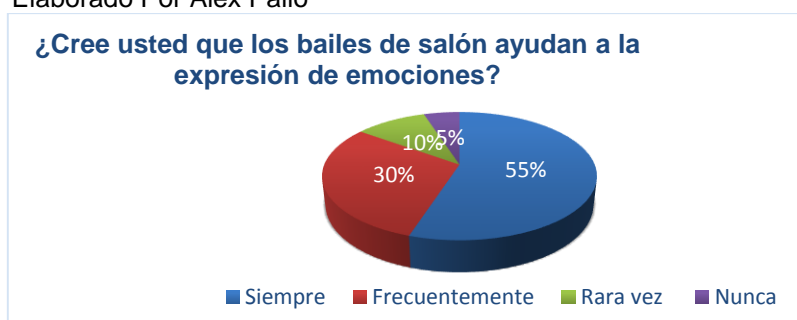


Gráfico Nro.6 Emociones  
Elaborado Por Alex Pallo

## ANÁLISIS

De los datos recogidos, siendo que los 80 estudiantes del noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos que representa el 100%, el 55% consideran que la práctica de los bailes de salón siempre ayuda a la expresión de emociones, el 30% dice que frecuentemente ayudarían, el 10% expresa que rara vez ayudaría, mientras que el 5% manifiestan que los Bailes de salón nunca ayudara para la expresión de emociones.

## INTERPRETACIÓN

Los estudiantes consideran que, los bailes de salón siempre ayudarían a la expresión de emociones puesto que es fundamental para nuestra vida transmitir amor, cariño, alegría hacia el prójimo buscando entablar una conexión emocional entre los individuos.

**Pregunta 3** ¿Piensa usted que la coordinación y flexibilidad ayudara a la correcta ejecución de los bailes de salón?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	36	45%
Frecuentemente	20	25%
Rara vez	20	25%
Nunca	4	5%
Total	80	100%

Cuadro Nro. 9 Correcta ejecución de los bailes de salón  
Elaborado por Alex Pallo

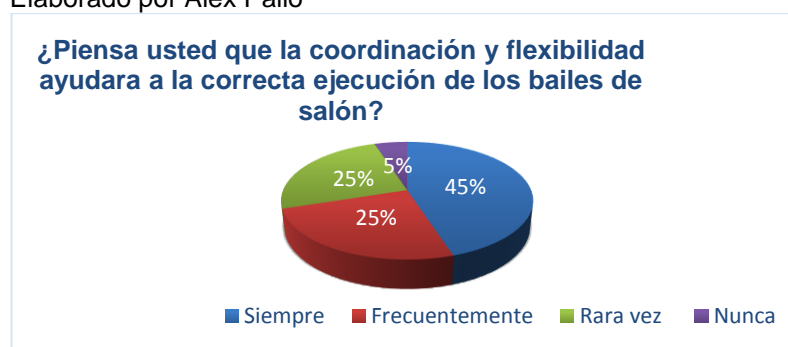


Gráfico Nro.7 Correcta ejecución de los bailes de salón  
Elaborado por Alex Pallo

## ANÁLISIS

Del universo encuestado los 80 estudiantes del noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos que representan 100%, un 45% considera que la coordinación y flexibilidad siempre ayudara a la correcta ejecución de los bailes de salón, el 25% dice que frecuentemente ayudarían, el 25% expresan que rara vez ayudaría mientras que el 5% manifiestan que la coordinación y flexibilidad nunca ayudaría a la correcta ejecución de los bailes de salón.

## INTERPRETACIÓN

La coordinación y la flexibilidad son capacidades que deben desarrollarse en los estudiantes para lograr un mejor desenvolvimiento en la práctica de los bailes de salón, por eso es importante realizar actividades que vayan a mejorar dichas capacidades.

**Pregunta 4** ¿Está de acuerdo que la responsabilidad y el respeto son necesarios para poder desarrollar de buena manera los bailes de salón?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	48	60%
Frecuentemente	16	20%
Rara vez	12	15%
Nunca	4	5%
Total	80	100%

Cuadro Nro. 10 Desarrollar de buena manera los bailes de salón  
Elaborado por Alex Pallo



Gráfico Nro. 8 Desarrollar de buena manera los bailes de salón  
Elaborado por Alex Pallo

## ANÁLISIS

Los datos obtenidos de los 80 estudiantes del noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos que representan 100%, el 60% consideran que la responsabilidad y el respeto siempre son necesarios para desarrollar los bailes de salón, el 20% dice que frecuentemente son necesarios, el 15% expresa que rara vez es necesario, mientras que el 5% manifiestan que la responsabilidad y el respeto no son necesarios para desarrollar de buena manera los bailes de salón.

## INTERPRETACIÓN

Los estudiantes consideran que, la responsabilidad y el respeto siempre son necesarios para un mejor desarrollo de los bailes de salón puesto que los valores de cada individuo deben resaltar para creer en sí mismo y llegar hacer una persona digna de la sociedad.

**Pregunta 5** ¿Piensa usted que la solidaridad entre los estudiantes es un valor que se desarrollara en los bailes de salón?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	32	40%
Frecuentemente	24	30%
Rara vez	16	20%
Nunca	8	10%
Total	80	100%

Cuadro Nro.11 Valor que desarrolla los bailes de salón  
Elaborado por Alex Pallo

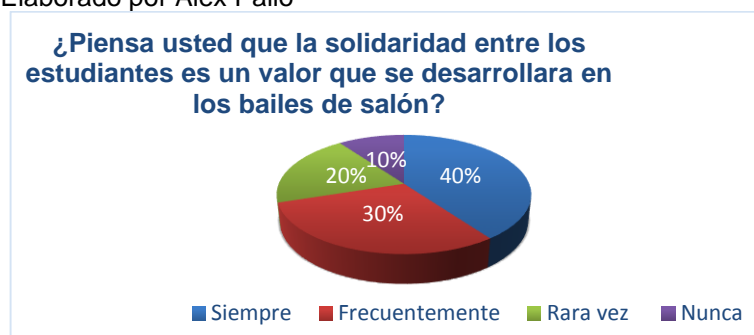


Grafico Nro. 9 Valor que desarrolla los bailes de salón  
Elaborado por Alex Pallo

## ANÁLISIS

De los 80 estudiantes del noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos que representan 100%, el 40% consideran que la solidaridad entre los estudiantes siempre va desarrollar en los bailes de salón, para el 30% frecuentemente desarrollara, el 20% expresa que rara vez desarrollara, mientras que para el 10% la solidaridad entre los estudiantes nunca va desarrollar en los bailes de salón.

## INTERPRETACIÓN

Se puede determinar que la solidaridad entre los estudiantes permitirá un mejor desenvolvimiento en la práctica de los bailes de salón, puesto que dicha actividad en los niños y adolescentes fortalece un ambiente de confianza para que esta sea la vía de un buen desempeño en diferentes labores.

**Pregunta 6** ¿Cree usted que la capacidad corporal influye para la práctica de los bailes de salón?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	24	30%

Frecuentemente	32	40%
Rara vez	16	20%
Nunca	8	10%
Total	80	100%

Cuadro Nro. 12 Capacidad corporal  
Elaborado por Alex Pallo

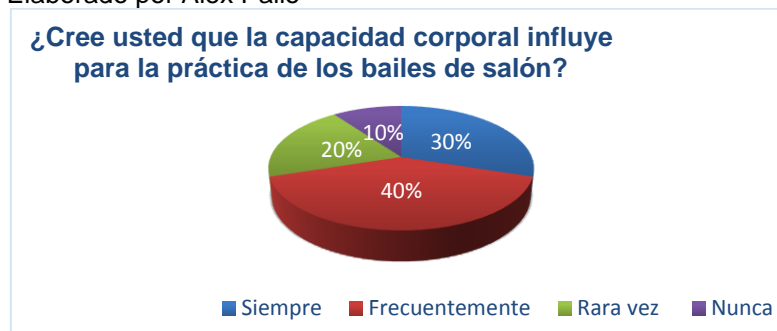


Gráfico Nro. 10 Capacidad corporal  
Elaborado por Alex Pallo

## ANÁLISIS

De los datos recogidos, siendo que los 80 estudiantes del noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos que representan 100%, el 40% consideran que la capacidad corporal frecuentemente va influir en los bailes de salón, el 30% dice que siempre va influir, el 20% expresa que rara vez influirá, mientras que el 10% manifiestan que la capacidad corporal nunca va influir en los bailes de salón.

## INTERPRETACIÓN

El conocimiento de su propio cuerpo permitirá mejorar la capacidad corporal y esto va influir en la práctica de los bailes de salón siendo que dicha capacidad permite un mejor funcionamiento del cuerpo y mantiene una condición funcional.

**Pregunta 7** ¿Mediante los bailes de salón se puede desarrollar un buen estado físico?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	40	50%
Frecuentemente	24	30%

Rara vez	12	15%
Nunca	4	5%
Total	80	100%

Cuadro Nro.13 Estado físico  
Elaborado por Alex Pallo



Gráfico Nro.11 Estado físico  
Elaborado por Alex Pallo

## ANÁLISIS

Del universo encuestado, los 80 estudiantes del noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos que representan 100%, un 50% consideran que mediante los bailes de salón siempre van a desarrollar un buen estado físico, el 30% dice que frecuentemente se desarrollara, el 15% expresa que rara vez desarrollara, mientras que el 5% manifiestan que mediante los bailes de salón nunca se desarrollara un buen estado físico.

## INTERPRETACIÓN

Los resultados demuestran que los estudiantes mediante los bailes de salón tendrán un buen estado físico, ya que dentro del baile se realiza una serie de ejercicios y movimientos tanto aeróbicos como anaeróbicos.

**Pregunta 8** ¿Está usted de acuerdo que la fase de calentamiento es importante para realizar de buena manera la práctica de los bailes de salón?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	40	50%
Frecuentemente	24	30%
Rara vez	12	15%

Nunca	4	5%
Total	80	100%

Cuadro Nro.14 Calentamiento  
Elaborado por Alex Pallo

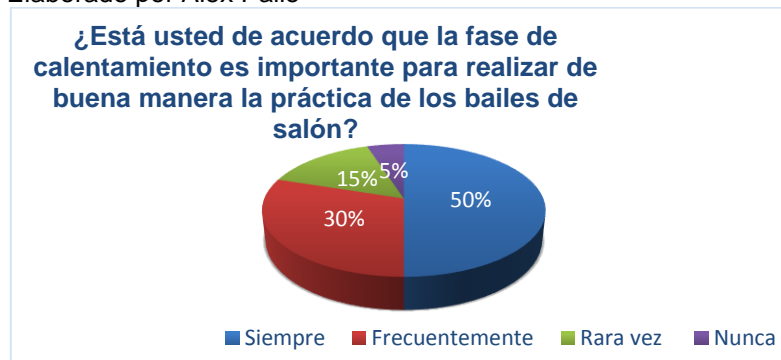


Gráfico Nro.12 Calentamiento  
Elaborado por Alex Pallo

## ANÁLISIS

Los datos obtenidos de los 80 estudiantes del noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos que representan 100%, el 50% consideran que el calentamiento siempre es importante para realizar de buena manera los bailes de salón, el 30% dice que frecuentemente, el 15% expresa que rara vez, mientras que el 5% manifiestan que el calentamiento nunca va ser importante para realizar de buena manera los bailes de salón.

## INTERPRETACIÓN

Es notorio que la fase de calentamiento es importante para realizar de buena manera la práctica de los bailes de salón, por medio de esta etapa se puede activar completamente cuerpo y disponerle a realizar actividad física sin riesgos.

**Pregunta 9** ¿Piensa usted que para mejorar la coordinación y flexibilidad es necesario la fase de estiramiento luego de la práctica de la actividad?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	40	50%
Frecuentemente	16	20%
Rara vez	12	15%
Nunca	12	15%

Total	80	100%
-------	----	------

Cuadro Nro.15 Coordinación y Flexibilidad  
Elaborado por Alex Pallo

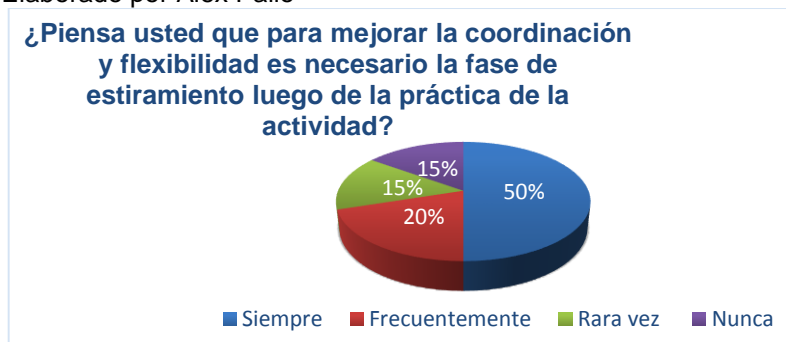


Gráfico Nro.13 Coordinación y Flexibilidad  
Elaborado por Alex Pallo

## ANÁLISIS

De la información obtenida de los 80 estudiantes del noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos que representan 100%, el 50% consideran que para mejorar la coordinación y flexibilidad siempre es necesario el estiramiento luego de la actividad práctica, el 20% dice que frecuentemente es necesario, el 15% expresa que rara vez es necesario, mientras que el otro 15% manifiestan que para mejorar la coordinación y flexibilidad nunca va ser necesario el estiramiento luego de la actividad práctica.

## INTERPRETACIÓN

Para mejorar la coordinación y flexibilidad en los adolescentes es necesario la fase de estiramiento luego de la actividad realizada, y esto se puede conseguir con una serie de ejercicios óptimos como propuesta en esta investigación y así todos los encuestados consideraran la importancia de esta fase en los bailes de salón.

**Pregunta 10** ¿Considera usted que deben ejecutarse ejercicios específicos mediante los bailes de salón para mejorar la coordinación y flexibilidad?

INDICADORES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	44	55%
Frecuentemente	20	25%
Rara vez	12	15%
Nunca	4	5%



Total	80	100%
-------	----	------

Cuadro Nro. 16 Ejercicios específicos  
Elaborado por Alex Pallo

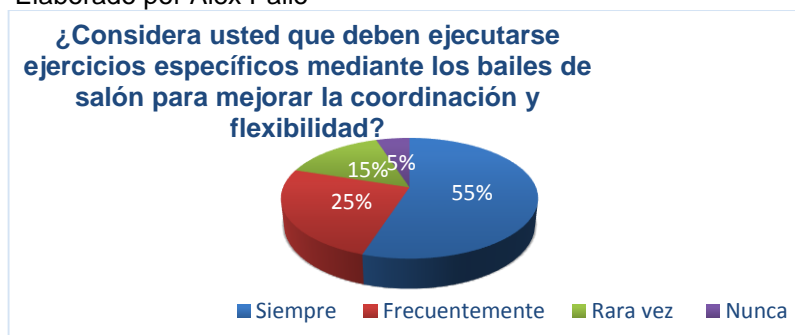


Gráfico Nro.14 Ejercicios específicos  
Elaborado por Alex Pallo

## ANÁLISIS

De los 80 estudiantes del noveno año de educación básica de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos que representan 100%, el 55% consideran que siempre debe ejecutarse ejercicios específicos en los bailes de salón para mejorar la coordinación y flexibilidad, el 25% dice que frecuentemente se ejecuta, el 15% expresa que rara vez se ejecutaría, mientras que el 5% manifiestan que nunca se debe ejecutar ejercicios específicos en los bailes de salón para mejorar la coordinación y flexibilidad.

## INTERPRETACIÓN

Es necesario ejecutarse ejercicios específicos mediante los bailes de salón para mejorar sus capacidades coordinativas, puesto que son cualidades fundamentales del ser humano para realizar diferentes actividades con un mejor desenvolvimiento en cada etapa de su vida.

## 4.2 VERIFICACIÓN DE HIPOTESIS

### Planteamiento de la Hipótesis

**H0:** Los bailes de salón no incide en la coordinación y flexibilidad de los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua

**H1:** Los bailes de salón si incide en la coordinación y flexibilidad de los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la

Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua

### Nivel de significación

Se utilizó el nivel  $\alpha = 0,05$

### Descripción de la Población

La encuesta se aplicó a los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos "D" y "E" de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos

### Especificación del Estadístico

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica de Chi cuadrado, aplicaremos la siguiente fórmula

$$X^2 = \sum (O-E)^2 / E$$

### Determinar los grados de libertad

$$Gl = (f - 1) (c - 1)$$

$$Gl = (3 - 1) (4 - 1)$$

$$Gl = (2) (3)$$

$$Gl = 6$$

### Frecuencias Observadas

Pregunta	Siempre	Frecuente mente	Rara vez	Nunca	Total
¿Cree usted que los bailes de salón ayudan a la expresión de emociones?	44	24	8	4	80
¿Cree usted que la capacidad corporal influye para la práctica de los bailes de salón?	24	32	16	8	80

¿Piensa usted que para mejorar la coordinación y flexibilidad es necesario la fase de estiramiento luego de la práctica de la actividad?	40	16	12	12	80
Total	108	72	36	24	240

Cuadro Nro. 17 Frecuencias Observadas  
Elaborado por Alex Pallo

### Frecuencias Esperadas

Pregunta	Siempre	Frecuente mente	Rara vez	Nunca	Total
¿Cree usted que los bailes de salón ayudan a la expresión de emociones?	36	24	12	8	80
¿Cree usted que la capacidad corporal influye para la práctica de los bailes de salón?	36	24	12	8	80
¿Piensa usted que para mejorar la coordinación y flexibilidad es necesario la fase de estiramiento luego de la práctica de la actividad?	36	24	12	8	80
Total	108	72	36	24	240

Cuadro Nro. 18 Frecuencias Esperadas  
Elaborado por Alex Pallo

### Calculo del chip cuadrado ( $X^2$ )

O	E	(O - E)	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup> /E
44	36	8	64	1,7778
24	24	0	0	0
8	12	-4	16	1,3333
4	8	-4	16	2
24	36	-12	144	al4
32	24	8	64	2,6667
16	12	4	16	1,3333

8	8	0	0	0
40	36	4	16	0,4444
16	24	-8	64	2,6667
12	12	0	0	0
12	8	4	16	2
240	240			18,22

Cuadro Nro. 19 Calculo del chip cuadrado (X2) Elaborado por Alex Pallo

### Campana de Gauss

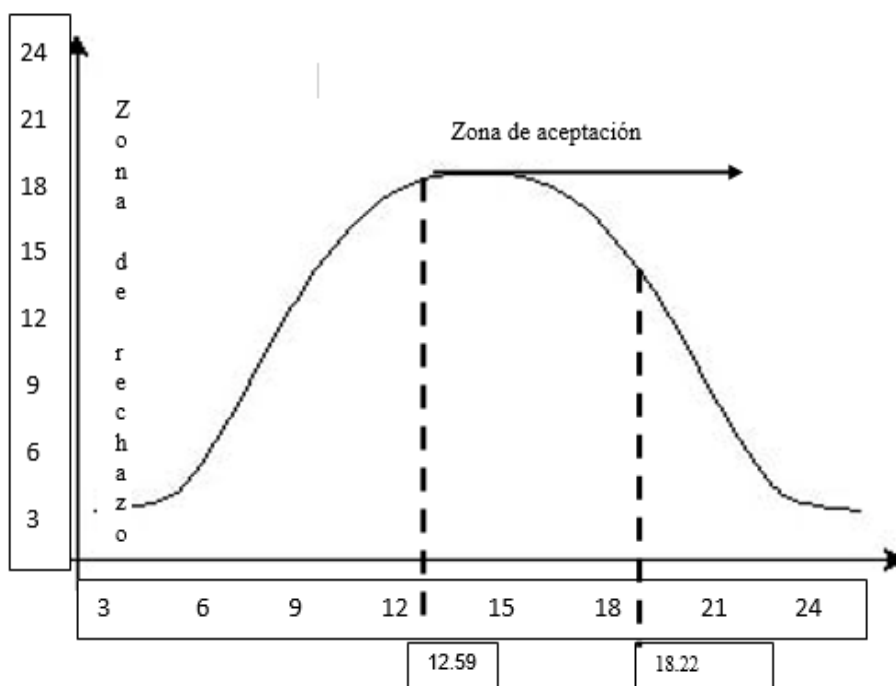


Gráfico Nro.15 Campana de Gauss  
Elaborado por Alex Pallo

### Decisión

Como el Chi cuadrado teórico (12.59) es menor que el Chi cuadrado calculado (18.22) se acepta la hipótesis alternativa, es decir,

**H1:** Los bailes de salón si incide en la coordinación y flexibilidad de los estudiantes del noveno año de educación básica paralelos “D” y “E” de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos, provincia de Tungurahua

Por lo tanto se tendrá que diseñar una Guía de ejercicios para la práctica de los bailes de salón para los estudiantes de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos que de tal manera puedan desarrollar su coordinación y flexibilidad para el bienestar de cada individuo para mejorar su estilo de vida.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- Después de haber llevado un proceso de encuesta dirigida hacia los estudiantes del noveno año de educación básica sobre los bailes de salón en la coordinación y flexibilidad se ha llegado a la conclusión que no se conoce los múltiples beneficios que pueden desarrollar al realizar la práctica dando un mejor resultado en el cuerpo de cada individuo y mejorar sus capacidades coordinativas.
- Se ha verificado que existen estudiantes que manifiestan que la expresión corporal no ayuda a la correcta ejecución de los bailes y no reciben una guía adecuada para desarrollar sus capacidades coordinativas, es necesario implementar estrategias innovadoras por intermedio de dicha actividad, las que permitirán obtener un mejor estilo de vida para el ser humano.
- Se debería diseñar una Guía específica para la práctica de los bailes de salón como una actividad recreativa que ayuden al correcto desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

- Un mayor interés y socialización de actividades recreativas por parte de las autoridades de la Unidad Educativa sobre los beneficios de la actividad tanto para los estudiantes como a la sociedad recalcando los múltiples beneficios que conlleva practicar los bailes de salón a toda edad.
- Una buena planificación para realizar los bailes de salón debe ser fundamental, para beneficiar a todos los individuos que practican en especial al estudiante que necesita de un mejor desarrollo de sus capacidades y mejorar su estilo de vida.
- Diseñar una Guía de ejercicios para la práctica de los bailes de salón que ayuden al desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes.

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 Título de la Propuesta**

Guía Práctica de los Bailes de Salón que Contribuya al Desarrollo de la Coordinación de los Estudiantes del Noveno Año de Educación Básica de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos.

#### **6.2 DATOS INFORMATIVOS.**

**Institución ejecutora:** Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos

**Ubicación:** Ambato

**Cantón:** Cevallos

**Provincia:** Tungurahua

**Responsable:** Alex Pallo

**Beneficiarios:** Estudiantes del Noveno Año de Educación Básica

**Tipo de Institución:** Pública

#### **6.3 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Mediante la realización de esta investigación se pudo confirmar que no existen trabajos de investigación para los estudiantes del noveno año de Educación Básica paralelos D y E de la Unidad educativa Pedro Fermín Cevallos del cantón Cevallos Provincia de Tungurahua por lo presentan un cierta deficiencia en la coordinación de su cuerpo para poder realizar de una mejor manera los ejercicios físicos causaran los efectos deseados.



En el transcurso de esta investigación hemos podido comprobar que no existe una adecuada práctica del ejercicio físico que demuestre el desarrollo de las capacidades coordinativas en los estudiantes de acuerdo a las necesidades del mismo con el fin de mejorar su coordinación. Mejorar la coordinación mediante los bailes de salón es una herramienta indispensable en el trabajo del docente, pues debe contribuir con una metodología de clase apta, que facilite a la relación del estudiante - docente

#### **6.4 JUSTIFICACIÓN**

En la actualidad es **importante** ya que debemos estar encaminados a planificar de mejor manera la actividad física para los estudiantes con el propósito de mejorar su movilidad, entorno social de acuerdo al desarrollo de sus capacidades mediante la práctica y ejecución de los bailes de salón. El docente es el responsable de un buen desarrollo de las capacidades del estudiante realizando prácticas amenas tomando en cuenta el **interés** que se debe tomar para la práctica de los bailes de salón, este mantiene el cuerpo activo es por tal motivo que las etapas de enseñanza debe permitir el desarrollo del Individuo.

Con la realización y la finalización de este trabajo investigativo los **beneficiarios** directos tendremos a los estudiante del noveno año de Educación Básica por tal motivo tendremos individuos saludables con un desarrollo multilateral de sus capacidades y habilidades físicas, que irán mejorando.

La ejecución de la propuesta es **factible** realizarla ya que se cuenta con toda la apertura de las autoridades de la institución educativa, padres de familia y estudiantes.

## **6.5 OBJETIVOS**

### **6.5.1 OBJETIVO GENERAL**

Mejorar la coordinación de los estudiantes del noveno año de educación básica a través de una guía de los bailes de salón para una mejor calidad de vida

### **6.5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Buscar lineamientos que contribuyan al desarrollo de las capacidades coordinativas de los estudiantes
- Sensibilizar la importancia de la práctica de los bailes de salón.
- Ofrecer a los docentes y estudiantes una guía que faciliten conocer los beneficios de los bailes de salón.

## **6.6 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

Como un paso importante que se les debe dar a los estudiantes, es el gusto por ejercer la práctica del ejercicio físico de manera recreativa para un mejor desarrollo del ser humano, aspirando una orientación adecuada, que sea un instrumento funcional en las necesidades y retos con la sociedad.

Por tanto este trabajo de investigación es factible por cuanto existe el apoyo de las autoridades de la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos y la accesibilidad que nos brindan los estudiantes del Plantel educativo y padres de familia.

## **6.7 Fundamentación Filosófica**

Una Guía es un documento en el que se recogen principios pedagógicos, normas y técnicas de actuación por parte del docente que puede aplicar en clase, esto ayuda al maestro a planificar de mejor manera su trabajo para obtener un mejor rendimiento académico de sus estudiantes por medio de una buena didáctica en la enseñanza-aprendizaje.

La coordinación se puede decir, en un sentido amplio, movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada.

En un sentido más restringido, se puede referir un particular, a una al movimiento de su cuerpo.

### **Metodología**

En relación a las técnicas de enseñanza, para el diseño y desarrollo de esta unidad didáctica, se utilizará tanto la instrucción directa como la indagación o búsqueda.

La ejecución de los Bailes de salón por medio de la siguiente guía metodológica:

## **Guía Práctica de los Bailes de Salón**

### **Introducción**

La coordinación es una capacidad importante para el estudiante de tal manera que se pueda observar al ejecutar una actividad física, recreativa y deportiva.


La práctica de los bailes de salón es la manera de reflejar una excelente expresión corporal y su coordinación mediante ritmos musicales, también se respetan las direcciones y se siguen unas normas establecidas y escritas como son las descripciones de figuras, alineamientos y la forma física del deportista. También se representa dentro de esta actividad una máxima expresión y exhibición con contenidos originales que a la vez representen piruetas de difícil realización y de tal manera poder realizar una presentación, pero siempre ajustándose al contenido estético y equilibrado, donde se dé una manifestación de gran belleza haciendo gala de la expresividad corporal.

Esta guía práctica de ejercicios que busca mantener mejorar la coordinación de los estudiantes consta de tres fases importantes en las que se detalla a continuación:

- **Fase I.** describir cada uno de los ritmos a utilizar en la práctica de los bailes de salón
- **Fase II** describe los ejercicios de calentamiento hacia la práctica de los baile de salón.
- **Fase III** establecer ejercicios para mejorar la coordinación con cada uno de los ritmos musicales.

### **Primera Fase Ritmos Musicales**

Determinar los ritmos musicales que vamos a utilizar, para mejorar la coordinación de los estudiantes, puesto que va favorecer a su cuerpo en su vida diaria.

<b>Ritmo Musical: Salsa</b>	
	
<b>Historia</b>	A pesar de que su origen son los ritmos y estilos cubanos la salsa se creó en los Estados Unidos en la década de los años 70. Por inmigrantes latinos.
<b>El Baile</b>	La forma de bailar la salsa es sobre una línea imaginaria, en la que los bailarines se mueven en base a la técnica, hacia delante y hacia tras, hacia los costados tomando en cuenta los lineamientos del ritmo.
<b>Postura Corporal</b>	Se obtiene manteniendo la alineación correcta de cuerpo como son la cabeza erguida, cuello estirado en prolongación de la espina dorsal, tronco deben mantenerse con una buena alineación vertical, pelvis debe permitir la curvatura normal de la columna vertebral, piernas rectas y los pies debe estar entre el talón y la bola del pie para una buena ejecución de los pasos.

Cuadro Nro. 20 Ritmo Salsa  
 Elaborado por Alex Pallo  
 Fuente: (<http://www.losbailesdesalon.com/>)

## Ritmo Musical: Cha-cha-chá



<b>Historia</b>	<p>Es un ritmo originario de Cuba creado a partir del danzón y el son montuno. Fue el compositor y violinista habanero Enrique Jorrín en 1953 empieza a crear, en La Habana, un nuevo ritmo que se llamará "neo-danzón", y que luego pasará a llamarse cha-cha-chá.</p>
<b>El Baile</b>	<p>Este baile es imprescindible en cualquier pista de baile de salón, y la pista se llena cuando suena su música. El compás es de 4x4, pero al hacer un chasse se realizan cinco pasos en cada compás. El conteo en el baile social es 1-2, 1-2-3 o también 1-2, cha-cha-chá.</p>
<b>Postura Corporal</b>	<p>Se obtiene manteniendo la alineación correcta de cuerpo como son la cabeza erguida, cuello estirado en prolongación de la espina dorsal, tronco deben mantenerse con una buena alineación vertical, pelvis debe permitir la curvatura normal de la columna vertebral, piernas rectas y los pies debe estar entre el talón y la bola del pie para una buena ejecución de los pasos.</p>

Cuadro Nro. 21 Ritmo Cha-cha-chá  
 Elaborado por Alex Pallo  
 Fuente: (<http://www.losbailesdesalon.com/>)

## Ritmo Musical: Merengue



<b>Historia</b>	<p>Originada en el Caribe a principios del siglo XIX. Su primer desarrollo fue en la Republica Dominicana, en donde se hizo muy popular. En sus orígenes, el merengue era interpretado con instrumentos de cuerda.</p>
<b>El Baile</b>	<p>Su paso base es el más sencillo de todos, por tal cualquier principiante puede empezar a bailar merengue enseguida. La única dificultad del merengue, el correcto movimiento de caderas, algo que para algunos es muy fácil, mientras que para otros requiere algo de práctica.</p>
<b>Postura Corporal</b>	<p>Se obtiene manteniendo la alineación correcta de cuerpo como son la cabeza erguida, cuello estirado en prolongación de la espina dorsal, tronco deben mantenerse con una buena alineación vertical, pelvis debe permitir la curvatura normal de la columna vertebral, piernas rectas y los pies debe estar entre el talón y la bola del pie para una buena ejecución de los pasos.</p>

Cuadro Nro. 22 Ritmo Merengue  
 Elaborado por Alex Pallo  
 Fuente: (<http://www.losbailesdesalon.com/>)

## Ritmo Musical: Tango



<b>Historia</b>	El tango se origina en las últimas décadas del siglo XIX, en los bailes prostibularios del Rio de la Plata, siendo los arrabales de Buenos Aires donde más evolucionará.
<b>El Baile</b>	La primera forma es un baile de desplazamiento lento por el borde de la pista, mientras que en el segundo, el desplazamiento será aleatorio y discontinuo. Al primer estilo se le puede llamar "tango caminado" y es el habitual en las salas de tango o milongas. El segundo sería un "tango de salón", y es el habitual en las salas de baile de salón. Según se va avanzado en el aprendizaje, ambas formas van confluyendo en una misma forma de bailar.
<b>Postura Corporal</b>	Se obtiene manteniendo la alineación correcta de cuerpo como son la cabeza erguida, cuello estirado en prolongación de la espina dorsal, tronco deben mantenerse con una buena alineación vertical, pelvis debe permitir la curvatura normal de la columna vertebral, piernas rectas y los pies debe estar entre el talón y la bola del pie para una buena ejecución de los pasos.

Cuadro Nro. 23 Ritmo Tango  
 Elaborado por Alex Pallo  
 Fuente: (<http://www.losbailesdesalon.com/>)



## Ritmo Musical: Bachata



<b>Historia</b>	<p>Música y baile relativamente moderno, nació en la década de los 60, en la República Dominicana. Aunque sus orígenes pueden ser anteriores, se dice que la bachata nace el 30 de mayo de 1962 en la voz de José Manuel Calderón, con los temas "Borracho de Amor" y "Condena", y lo hace como una transformación del bolero a los gustos antillanos. Las primeras bachatas eran muy parecidas al tradicional bolero latino.</p>
<b>El Baile</b>	<p>La Bachata es un baile que no falta nunca en ninguna sala de baile. Su coreografía típica nace en la década de los 90. Existen dos maneras de bailar la bachata: la dominicana, en donde la pareja baila muy pegada, con muy pocas figuras y centrándose en el movimiento de cadera, y la europea, en donde los cuerpos se juntan y se separan para poder realizar diversas figuras.</p>
<b>Postura Corporal</b>	<p>Se obtiene manteniendo la alineación correcta de cuerpo como son la cabeza erguida, cuello estirado en prolongación de la espina dorsal, tronco deben mantenerse con una buena alineación vertical, pelvis debe permitir la curvatura normal de la columna vertebral, piernas rectas y los pies debe estar entre el talón y la bola del pie para una buena ejecución de los pasos.</p>

Cuadro Nro. 24 Ritmo Bachata

Elaborado por Alex Pallo  
 Fuente: (<http://www.losbailesdesalon.com/>)

<b>Ritmo Musical: Vals Vienés</b>	
	
<b>Historia</b>	<p>Originario del Tírol (Austria) y sus orígenes se remontan al siglo XII. Teniendo en cuenta que a cualquier baile en el que la pareja gire se le podría considerar antecesor del vals</p>
<b>El Baile</b>	<p>Aunque no es de los más queridos por los bailarines, no falta en ninguna pista. Es un baile bastante rápido y exigente físicamente. Esta exigencia física, junto con la monotonía del giro, lo hacen poco atractivo para los principiantes</p>
<b>Postura Corporal</b>	<p>Se obtiene manteniendo la alineación correcta de cuerpo como son la cabeza erguida, cuello estirado en prolongación de la espina dorsal, tronco deben mantenerse con una buena alineación vertical, pelvis debe permitir la curvatura normal de la columna vertebral, piernas rectas y los pies debe estar entre el talón y la bola del pie para una buena ejecución de los pasos.</p>

Cuadro Nro. 25 Ritmo Vals Vienés  
 Elaborado por Alex Pallo  
 Fuente: (<http://www.losbailesdesalon.com/>)

### **Materiales, implementos y recursos a utilizar**

- Equipo o grabadora
- CDs con el género musical a utilizar
- Talento Humano
- Silbato
- Espacio adecuado para la práctica (salón, auditorio o aula)

### **Segunda Fase Calentamiento**

Para empezar una actividad física, recreativa y deportiva el calentamiento o acondicionamiento físico del cuerpo para una actividad puesto que son necesarias, para obtener un mejor rendimiento, este ya sea del estudiante o del deportista.

#### **Calentamiento general**

Es importante ya que permite la activación del organismo previo a la práctica, este ya se a nivel cardiovascular, y a nivel óseo – articular para evitar lesiones de cualquier índole.

<b>Ejercicios del calentamiento general</b>
<b>Objetivo:</b> acondicionar las articulaciones adecuadamente para el inicio de las actividades físicas.
<b>Articulaciones Del Cuerpo</b> <b>Cuello</b> <b>Hombros</b> <b>Muñecas</b> <b>Tronco</b> <b>Cadera</b>

**Rodillas**

**Tobillos**

Cuadro Nro. 26 Calentamiento de Articulaciones  
Elaborado por Alex Pallo

## **Cuello**

**Flexión** es el trabajo de la articulación que disminuye su ángulo



**Extensión** es el trabajo de la articulación que aumenta el ángulo



**Circunducción** movimiento de la articulación en círculo



**Rotación** es el movimiento que conduce a una parte del cuerpo hacia dentro y hacia fuera



## Hombros

**Flexión**



**Extensión**





**Abducción** llevar una extremidad del cuerpo hacia fuera



**Aducción** llevar una extremidad del cuerpo hacia dentro



**Muñecas** flexión y extensión.





**Tronco Lateralización (izquierda y derecha)**



**Cadera**

**Extensión**



**Flexión**



**Rodillas**

**Flexo extensión**



**Tobillos**

**Circunducción**




## Flexión y extensión



### **Calentamiento Específico**


Son ejercicios, actividades y gestos con relación a la actividad que se realizara posteriormente, esto implica al trabajo muscular específico, que participe y active el cuerpo para dicho movimiento.

**Objetivo:** acondicionar al cuerpo para la ejecución correcta de la práctica de los bailes de salón mediante cada género musical.

<b>Ejercicios específicos</b>	
<b>Activación cardiovascular</b>	mediante movimientos del cuerpo con música
<b>Ritmo musical</b>	Salsa
<b>Objetivo</b>	Aumentar la temperatura corporal apta para la actividad
<b>Tiempo</b>	Practica los pasos básicos de salsa durante 3 minutos
<p><b>Ejecución</b></p> 	Desde una posición de pie, alterna pasos laterales y bastante largos para empezar a bailar salsa de igual manera hacia delante. Cada vez que des un paso hacia fuera con un pie, desplaza el cuerpo y vuelve a una posición de apoyo para que puedas dar un paso lateral con el otro pie.

Cuadro Nro. 27 Ej Salsa Fuente:([https://www.youtube.com/watch?v=TndfRVZI\\_8E](https://www.youtube.com/watch?v=TndfRVZI_8E))  
Elaborado por: Alex Pallo




<b>Ejercicios específicos</b>	
<b>Activación cardiovascular</b>	mediante movimientos del cuerpo con música
<b>Ritmo musical</b>	Cha-cha-chá
<b>Objetivo</b>	Aumentar la temperatura corporal apta para la actividad
<b>Tiempo</b>	Practica los pasos básicos de Cha-cha-chá durante 3 minutos
<b>Ejecución</b>	Es un paso divertido latino que se puede incorporar a cualquier estilo de calentamiento. Cruza el pie derecho sobre el izquierdo por un tiempo, trae de vuelta al centro y la derecha ligeramente pisar, izquierda, derecha a la cuenta de uno, dos, tres.
	


Cuadro Nro. 28 Ej Cha-cha-chá

Fuente: (<https://www.youtube.com/watch?v=cVGPIjy1Rkk&index=3&list=RDx-AsMplCgw0>)

Elaborado por: Alex Pallo


<b>Ejercicios específicos</b>	
<b>Activación cardiovascular</b>	mediante movimientos del cuerpo con música
<b>Ritmo musical</b>	Merengue
<b>Objetivo</b>	Aumentar la temperatura corporal apta para la actividad
<b>Tiempo</b>	Practica los pasos básicos de merengue durante 3 minutos
<p><b>Ejecución</b></p> 	<p>Paso básico de merengue, paso básico cruzado con movimiento de brazos, pasos laterales con pierna izquierda flexionada al frente y realizar una palmada al terminar y alternar al otro lado, al frente y al unir realizar un salto con palmada, realizar paso merengue a tiempo con el pie derecho y alternar dos repeticiones y realizar vuelta, volver al inicio y dar vuelta al otro lado</p>

Cuadro Nro.29 Ej Merengue Fuente:([www.youtube.com/watch?v=FiTb2BCqgBY&spfreload=10](http://www.youtube.com/watch?v=FiTb2BCqgBY&spfreload=10))  
Elaborado por: Alex Pallo

<b>Ejercicios específicos</b>	
<b>Activación cardiovascular</b>	mediante movimientos del cuerpo con música
<b>Ritmo musical</b>	Tango
<b>Objetivo</b>	Aumentar la temperatura corporal apta para la actividad
<b>Tiempo</b>	Practica los pasos básicos de tango durante 3 minutos
<p><b>Ejecución</b></p> 	<p>Hombre paso básico de tango, pies juntos, paso a la izquierda, avance con pie derecho, reunión de ambos pies, avance hacia el centro de la mujer pie izquierdo, avance hacia el centro de la mujer con el pie izquierdo y pies juntos.</p> <p>Mujer paso básico, pies juntos, paso a la derecha, retroceso con el pie izquierdo, se reúnen ambos pies, el izquierdo cruzado sobre el otro, pies cruzados, retroceso con el pie izquierdo, retroceso con el pie izquierdo, pies juntos.</p>

Cuadro Nro. 30 Ej. Tango Fuente: ([https://www.youtube.com/watch?v=BUJt\\_Nx5y1c](https://www.youtube.com/watch?v=BUJt_Nx5y1c))  
Elaborado por: Alex Pallo




<b>Ejercicios específicos</b>	
<b>Activación cardiovascular</b>	mediante movimientos del cuerpo con música
<b>Ritmo musical</b>	Bachata
<b>Objetivo</b>	Aumentar la temperatura corporal apta para la actividad
<b>Tiempo</b>	Practica los pasos básicos de bachata durante 3 minutos
<p><b>Ejecución</b></p> 	<p>Ejecuta el primer paso con el pie derecho hacia el lado derecho, haz el segundo paso con tu pie izquierdo hacia la derecha, haz el tercer paso con el pie derecho hacia la derecha, acerca el pie izquierdo al pie derecho, toca el suelo con la planta del pie izquierdo, dando un golpe leve mientras levanta la cadera del lado izquierdo. En este paso puedes elevar el pie en el aire por un instante mientras levanta la</p>

Cuadro Nro. 31 Ej Bachata Fuente: (<https://www.youtube.com/watch?v=uoOBA8YwKiA>)

Elaborado por: Alex Pallo

Cuadro Nro. 32 Ej Vals Vienés Fuente: (<https://www.youtube.com/watch?v=-h66yrK-lhg>)

Elaborado por: Alex Pallo

<b>Ejercicios específicos</b>	en la misma manera adelante y hacia atrás mediante movimientos del cuerpo
<b>Activación cardiovascular</b>	con música
<b>Ritmo musical</b>	Vals Vienés
<b>Objetivo</b>	Aumentar la temperatura corporal apta para la actividad
<b>Tiempo</b>	Practica los pasos básicos de vals vienés durante 3 minutos
<p><b>Ejecución</b></p> 	<p>Recuerda que la característica más importante del vals es tu postura. Párate derecho y mantén los hombros hacia atrás. Mueve primero tu pierna izquierda hacia tu pareja. Tu pareja, también llamado el dibujo, tiene que mover sus pies de acuerdo a tu guía. Mueve tu pie izquierdo hacia abajo y después hacia arriba o a la posición en donde comenzaste. Este movimiento básico se hace en tres pasos. Sigue repitiendo estos pasos. Talón con talón, después punta con punta.</p>


### Tercera Fase Ejercicios

Se pretende lograr un estado armonioso y de amistad, de manera que los partícipes puedan descubrir y experimentar libremente los beneficios del baile, no sólo de forma personal e individual, sino de forma social para el logro eficaz de los objetivos. Se realizará un seguimiento continuo sobre el avance de cada estudiante.

<b>Ejercicios generales para reconocer el ritmo musical</b>	
<b>Objetivo:</b> familiarizar con el género musical mediante ejercicios para el reconocimiento de la frase musical.	
Individual	Escuchar y reconocer el pulso de la música
Individual	Marcar el pulso de la música con palmadas y con los pies
Individual	Caminando por el espacio establecido, marcar el pulso de la canción con palmadas luego cambiar cada cuatro palmadas
Individual	Caminando por el espacio marcar el fin de cada pulso musical con un aplauso arriba, abajo, derecha, izquierda, agachados, etc.
Individual	Caminar por el espacio establecido al ritmo de la música luego indicar con una señal al estudiante que tome una postura reconociendo el pulso musical

Cuadro Nro. 33 Reconocimiento del Ritmo Fuente: Viciano Garófano, Virginia y Arteaga Checa, Milagros (2004)  
Elaborado por Alex Pallo

Ejercicios de cada ritmo para el estudiante donde podrá disfrutar de cada uno de los ritmos escogidos y serán capaces de interpretar libremente el ritmo y crear nuevas formas de comunicación mediante el baile hacia su pareja.

<b>Ejercicios de la salsa</b>	
<b>Sesión Nro. 1</b>	
<b>Objetivo:</b> Familiarizar con el género musical mediante ejercicios para el reconocimiento de la frase musical.	
	
<b>Inicio</b>	Introducción
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Audición musical</li> <li>• Prueba rítmica</li> <li>• Escuchar y reconocer el ritmo de la música para poder ejecutar los pasos básicos</li> <li>• Marcar el pulso de la música con palmadas y con los pies</li> <li>• Organización de las sesiones</li> </ul>
<b>Final</b>	Síntesis de la clase

Cuadro Nro. 34 Sesión 1 Salsa Fuente: Balbuena Gutiérrez, Bárbara (2010)  
Elaborado por Alex Pallo


## Sesión Nro. 2

**Objetivo:** Desarrollar las capacidades del estudiante mediante ejercicios de los bailes de salón




<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teoría del ritmo Musical</li> <li>➤ Explicación de los ejercicios</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primero marcar el paso básico sin música</li> <li>• Ahora con acompañamiento del ritmo musical</li> <li>• Practica del paso básico de salsa</li> <li>• Pasos laterales Izquierda-derecha con relación al paso Adelante-atrás</li> <li>• Giros en el mismo espacio</li> <li>• Enseñar la postura corporal</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 35 Sesión 2 Salsa Fuente: Balbuena Gutiérrez, Bárbara (2010)  
Elaborado por Alex Pallo

<b>Sesión Nro. 3</b>	
<b>Objetivo:</b> Disfrutar del movimiento libre del estudiante mediante ejercicios de los baile de salón	
	
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Repaso de la clase anterior</li> <li>➤ Corregir postura corporal</li> </ul>
<b>Desarrollo en parejas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de diseños o figuras de pareja</li> <li>• Realización de una secuencia con el Paso básico y el cambio de pies en el paso básico adelante-atrás</li> <li>• Enseñanza de los giros</li> <li>• Desplazamientos laterales con giro de la chica</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 36 Sesión 3 Salsa Fuente: Balbuena Gutiérrez, Bárbara (2010)  
Elaborado por Alex Pallo

<b>Sesión Nro. 4 y 5</b>	
<b>Objetivo:</b> Valorar el esfuerzo realizado por cada una de las parejas conformadas por parte de los estudiantes	
	
<b>Inicio</b>	➤ Repaso de la clase anterior
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de una coreografía de salsa</li> <li>• Evaluación de la coreografía</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>


Cuadro Nro. 37 Sesión 4 y 5 Salsa Fuente: Balbuena Gutiérrez, Bárbara (2010)  
Elaborado por Alex Pallo




<b>Ejercicios del Cha-cha-chá</b>	
<b>Sesión Nro. 1</b>	
<b>Objetivo:</b> Familiarizar con el género musical mediante ejercicios para el reconocimiento de la frase musical.	
	
<b>Inicio</b>	Introducción
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación de los estudiantes</li> <li>• Prueba rítmica</li> <li>• Escuchar y reconocer el pulso de la música</li> <li>• Marcar el pulso de la música con palmadas y con los pies</li> <li>• Organización de las sesiones</li> </ul>
<b>Final</b>	Síntesis de la clase

Cuadro Nro. 38 Sesión 1 Cha-cha-chá Fuente: Viciano Garófano, Virginia y Arteaga Checa, Milagros (2004)  
Elaborado por Alex Pallo



<b>Sesión Nro. 2</b>	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar las capacidades del estudiante mediante ejercicios de los bailes de salón	
	
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teoría del ritmo musical</li> <li>➤ Explicación de los ejercicios</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminando por el espacio establecido, marcar el pulso de la canción con palmadas luego cambiar cada cuatro palmadas</li> <li>• Estudiantes moviéndose libremente al ritmo de la música</li> <li>• Imitación de los pasos por su pareja</li> <li>• Estudiantes moviéndose al ritmo de la música al cruce con sus compañeros tocarse con cualquier parte del cuerpo.</li> <li>• Ejecución del paso básico</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 39 Sesión 2 Cha-cha-chá Fuente: Viciano Garófano, Virginia y Arteaga Checa, Milagros (2004)  
Elaborado por Alex Pallo

<b>Sesión Nro. 3</b>	
<b>Objetivo:</b> Disfrutar del movimiento libre del estudiante mediante ejercicios de los baile de salón	
	
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Repaso de la clase anterior</li> <li>➤ Corregir postura corporal</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar por el espacio establecido al ritmo de la música luego indicar con una señal al estudiante que tome una postura reconociendo el pulso musical</li> <li>• Realizar el paso básico con desplazamientos Adelante-atrás e Izquierda-derecha</li> <li>• Realizar el paso básico con cada pareja</li> <li>• Con el paso básico realizar giros</li> <li>• Realizar la ejecución correcta con giros.</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 40 Sesión 3 Cha-cha-chá Fuente: Viciano Garófano, Virginia y Arteaga Checa, Milagros (2004)  
Elaborado por Alex Pallo

### Sesión Nro. 4 y 5

**Objetivo:** Valorar el esfuerzo realizado por cada una de las parejas conformadas por parte de los estudiantes



#### Inicio

- Repaso de la clase anterior


#### Desarrollo

- Elaboración de una coreografía de salsa
- Evaluación de la coreografía


#### Final

- ❖ Síntesis de la clase
- ❖ Vuelta a la calma:  
Relajamiento y estiramiento del cuerpo


Cuadro Nro. 41 Sesión 4 y 5 Cha-cha-chá Fuente: Viciano Garófano, Virginia y Arteaga Checa, Milagros (2004)  
Elaborado por Alex Pallo

<b>Ejercicios del Merengue</b>	
<b>Sesión Nro. 1</b>	
	
<p><b>Objetivo:</b> Familiarizar con el género musical mediante ejercicios para el reconocimiento de la frase musical.</p>	
<b>Inicio</b>	Introducción
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación de los estudiantes</li> <li>• Prueba rítmica</li> <li>• Escuchar y reconocer el pulso musical</li> <li>• Marcar el pulso de la música con palmadas y con los pies</li> <li>• Organización de las sesiones</li> </ul>
<b>Final</b>	Síntesis de la clase

Cuadro Nro. 42 Sesión 1 Merengue Fuente: Viciano Garófano, Virginia y Arteaga Checa, Milagros (2004)  
Elaborado por Alex Pallo

<b>Sesión Nro. 2</b>	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar las capacidades del estudiante mediante ejercicios de los bailes de salón	
	
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teoría del ritmo musical</li> <li>➤ Explicación de los ejercicios</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazarse por el escenario realizando movimientos amplios, pequeños, curvos e oscilantes mediante el ritmo.</li> <li>• Estudiantes guían a sus compañeros moviéndose al ritmo de la música</li> <li>• Realizar los pasos y giros con sus parejas</li> <li>• Ejecución del paso básico</li> <li>• Desplazamientos con el paso básico Adelante-atrás e Izquierda-derecha</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 43 Sesión 2 Merengue Fuente: Viciano Garófano, Virginia y Arteaga Checa, Milagros (2004)  
Elaborado por Alex Pallo

<b>Sesión Nro. 3</b>	
<b>Objetivo:</b> Disfrutar del movimiento libre del estudiante mediante ejercicios de los baile de salón	
	
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Repaso de la clase anterior</li> <li>➤ Corregir Postura corporal</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicar con una señal al estudiante que tome una postura reconociendo realizando el paso básico</li> <li>• Realizar el paso básico con Giros</li> <li>• Realizar el paso básico con giros de la chica</li> <li>• Con el paso básico realizar giros por parte de la pareja</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 44 Sesión 3 Merengue Fuente: Viciano Garófano, Virginia y Arteaga Checa, Milagros (2004)  
Elaborado por Alex Pallo

### Sesión Nro. 4 y 5

**Objetivo:** Valorar el esfuerzo realizado por cada una de las parejas conformadas por parte de los estudiantes



#### Inicio

- Repaso de la clase anterior

#### Desarrollo

- Elaboración de una coreografía de salsa
- Evaluación de la coreografía

#### Final

- ❖ Síntesis de la clase
- ❖ Vuelta a la calma:  
Relajamiento y estiramiento del cuerpo

Cuadro Nro. 45 Sesión 4 y 5 Merengue Fuente: Viciano Garófano, Virginia y Arteaga Checa, Milagros (2004)  
Elaborado por Alex Pallo

<b>Ejercicios de Tango</b>	
<b>Sesión Nro. 1</b>	
<b>Objetivo:</b> Familiarizar con el género musical mediante ejercicios para el reconocimiento de la frase musical.	
<b>Inicio</b>	Introducción
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación de los estudiantes</li> <li>• Prueba rítmica</li> <li>• Escuchar y reconocer el ritmo musical</li> <li>• Marcar el pulso de la música con palmadas y con los pies</li> <li>• Organización de las sesiones</li> </ul>
<b>Final</b>	Síntesis de la clase

Cuadro Nro. 46 Sesión 1 Tango Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo

<b>Sesión Nro. 2</b>	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar las capacidades del estudiante mediante ejercicios de los bailes de salón	
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teoría del ritmo musical</li> <li>➤ Explicación de los ejercicios</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso básico hacia adelante</li> <li>• Paso básico hacia adelante con giro de la chica</li> <li>• Paso básico hacia atrás</li> <li>• Paso básico hacia atrás con giro de la chica</li> <li>• Realizar los pasos y giros con sus parejas</li> <li>• Desplazamientos a la izquierda</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 47 Sesión 2 Tango Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo



<b>Sesión Nro. 3</b>	
<b>Objetivo:</b> Disfrutar del movimiento libre del estudiante mediante ejercicios de los baile de salón	
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Repaso de la clase anterior</li> <li>➤ Corregir Postura corporal</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamiento a la Izquierda con giro de la chica</li> <li>• Desplazamientos en línea recta</li> <li>• Desplazamiento lateral con cruce de piernas</li> <li>• Giros</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 48 Sesión 3 Tango Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo

<b>Sesión Nro. 4 y 5</b>	
<b>Objetivo:</b> Valorar el esfuerzo realizado por cada una de las parejas conformadas por parte de los estudiantes	
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Repaso de la clase anterior</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de una coreografía de salsa</li> <li>• Evaluación de la coreografía</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 49 Sesión 4 y 5 Tango Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo

## Ejercicios de Bachata

### Sesión Nro. 1

**Objetivo:** Familiarizar con el género musical mediante ejercicios para el reconocimiento de la frase musical.



<b>Inicio</b>	<b>Introducción</b>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluación de los estudiantes</li><li>• Prueba rítmica</li><li>• Escuchar y reconocer el ritmo musical</li><li>• Marcar el pulso de la música con palmadas y con los pies</li><li>• Organización de las sesiones</li></ul>
<b>Final</b>	<b>Síntesis de la clase</b>

Cuadro Nro. 50 Sesión 1 Bachata Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo

## Sesión Nro. 2

**Objetivo:** Desarrollar las capacidades del estudiante mediante ejercicios de los bailes de salón



<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teoría del ritmo musical</li> <li>➤ Explicación de los ejercicios</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marcar el paso básico sin música</li> <li>• Desplazarse al ritmo de la música agarrándose como la pareja elija</li> <li>• Paso básico con el agarre básico del baile</li> <li>• Paso básico y corregir su postura corporal</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 51 Sesión 2 Bachata Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo

### Sesión Nro. 3

**Objetivo:** Disfrutar del movimiento libre del estudiante mediante ejercicios de los baile de salón



<p><b>Inicio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Repaso de la clase anterior</li> <li>➤ Corregir Postura corporal</li> </ul>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso básico con desplazamientos adelante-atrás</li> <li>• Desplazamiento y giros por parte de la chica</li> <li>• Desplazamientos y giros del chico</li> <li>• Diseños y figuras realizadas por la pareja</li> </ul>
<p><b>Final</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 52 Sesión 3 Bachata Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo

## Sesión Nro. 4 y 5

**Objetivo:** Valorar el esfuerzo realizado por cada una de las parejas conformadas por parte de los estudiantes




<b>Inicio</b>	➤ Repaso de la clase anterior
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elaboración de una coreografía de salsa</li><li>• Evaluación de la coreografía</li></ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Síntesis de la clase</li><li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li></ul>

Cuadro Nro. 53 Sesión 4 y 5 Bachata Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo



<b>Ejercicios de Vals Vienés</b>	
<b>Sesión Nro. 1</b>	
<b>Objetivo:</b> Familiarizar con el género musical mediante ejercicios para el reconocimiento de la frase musical.	
	
<b>Inicio</b>	Introducción
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación de los estudiantes</li> <li>• Prueba rítmica</li> <li>• Escuchar y reconocer el ritmo musical</li> <li>• Marcar el pulso de la música con palmadas y con los pies</li> <li>• Organización de las sesiones</li> </ul>
<b>Final</b>	Síntesis de la clase

Cuadro Nro. 54 Sesión 1 Vals Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo

<b>Sesión Nro. 2</b>	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar las capacidades del estudiante mediante ejercicios de los bailes de salón	
	
<b>Inicio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Teoría del ritmo musical</li> <li>➤ Explicación de los ejercicios</li> </ul>
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avanzar con un libro en la cabeza en el espacio establecido</li> <li>• Desplazarse en parejas con el libro en la cabeza</li> <li>• Desplazarse con el paso básico sin ritmo musical</li> <li>• Desplazarse con el paso básico con ritmo musical</li> <li>• Paso básico con el agarre básico del baile</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 55 Sesión 2 Vals Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo

### Sesión Nro. 3


**Objetivo:** Disfrutar del movimiento libre del estudiante mediante ejercicios de los baile de salón



<p><b>Inicio</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Repaso de la clase anterior</li> <li>➤ Corregir Postura corporal</li> </ul>
<p><b>Desarrollo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso básico y corregir su postura corporal</li> <li>• Paso básico con desplazamientos adelante-atrás</li> <li>• Desplazamiento y giros por parte de la chica</li> <li>• Diseños y figuras realizadas por la pareja</li> </ul>
<p><b>Final</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 56 Sesión 3 Vals Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo



<b>Sesión Nro. 4 y 5</b>	
<b>Objetivo:</b> Valorar el esfuerzo realizado por cada una de las parejas conformadas por parte de los estudiantes	
	
<b>Inicio</b>	➤ Repaso de la clase anterior
<b>Desarrollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de una coreografía de salsa</li> <li>• Evaluación de la coreografía</li> </ul>
<b>Final</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Síntesis de la clase</li> <li>❖ Vuelta a la calma: Relajamiento y estiramiento del cuerpo</li> </ul>

Cuadro Nro. 57 Sesión 4 y 5 Vals Fuente: Salomó Gurí, César (1999)  
Elaborado por Alex Pallo

## MODELO OPERATIVO

FASES	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	RESPONSABLES	FECHAS	EVALUACIÓN
Socialización	Socializar con los actores la metodología para el desarrollo de los movimientos corporales en la danza folklórica	Reuniones Charlas de Trabajo	Hojas de evaluación Computadora Diapositivas	Autor del proyecto/ estudiantes/ profesores	Primer mes de inicio de parcial	Aplicación de instrumentos de evaluación
Planificación	Planificar la implementación de la propuesta	Elaboración de unidades para ejercicios	Hojas Computadora Impresora	Autor del proyecto/ estudiantes, profesores	Segundo mes del parcial	Aplicación de instrumentos de evaluación
Ejecución	Ejecutar la aplicación de la propuesta	Repasos Artísticos	CD Grabadora Silbato Aros	Autor del proyecto/ estudiantes, profesores	Los meses asignados para la rutina de movimientos	Aplicación de instrumentos de evaluación
Evaluación	Aplicar la guía de evaluación de la propuesta	Aplicación de ejercicios.	Instrumento de recolección de datos	Autor del proyecto/ estudiantes/ profesores	Al finalizar la rutina de movimientos	Aplicación de instrumentos de evaluación

Cuadro Nro. 58 Modelo Operativo  
Elaborado por Alex Pallo

## 6.8 Administración

La propuesta será administrada y dirigida por el Investigador, Supervisor, Rector, Vicerrector Institucional, maestros, estudiantes quienes serán los responsables de tener claro los objetivos y logros a desempeñarse para la ejecución de la propuesta establecida.

Se socializará mediante la ejecución de una guía, en la cual tendrán participación activa todos y cada uno de los docentes, quienes tendrán la responsabilidad de orientar el trabajo a los estudiantes que forman parte de la investigación.

Esto se podrá llevar a cabo a través de la entrega de copia de la guía a los profesores que formaron parte de la investigación.

## 6.9 Previsión de la Evaluación

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1. ¿Qué evaluar?	La aplicación de las actividades de cada fase de práctica
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es necesario determinar el impacto de la propuesta
3. ¿Para qué evaluar?	Para alcanzar los objetivos planteados en la propuesta
4. ¿Quién evalúa?	Docentes
5. ¿Cuánto evaluar?	Evaluación formativa mensual
6. ¿Con qué evaluar?	Fichas de Observación de la practica final de los estudiantes

Cuadro Nro. 59 Previsión de la Evaluación  
Elaborado por: Alex Pallo

## BIBLIOGRAFIA

- ALTER, M. J. (1996). Science of flexibility. 2ª edición. Champaign: Human Kinetics
- Arregui, M<sup>a</sup> Ángeles Manual de educación física y deportes editorial océano milanesat, 21-43
- Balbuena Gutiérrez, Bárbara (2010) Salsa y Casino Editorial Balletin Dance. pág. 97-99
- Balcells, M. y Foguet, O. (1999) Unidades Didácticas Para Primaria I libro digital, 3<sup>ra</sup> Edición colecciones de capacidades didácticas de Aplicación
- Colbert, D. (2007) Los siete Pilares de la salud (La Vida Más Saludable Para Vivir) libro digital 1<sup>era</sup> Edición Editorial Copyright. 155-156
- Di CESARE, P. A. E. (2000). El entrenamiento de la flexibilidad muscular en las divisiones formativas de baloncesto. Revista Digital, Educación Física y Deportes
- Dougherty, N. J. (1985) Educacion Fisica y Deportes libro digital, Editorial Reverte S. A. 116-117
- Enric M<sup>a</sup>. Sebastiani y Gonzales, A. C. (2000) Cualidades Físicas libro digital, 1<sup>era</sup> Edición INDE Publicaciones
- Feixa Carles, Laura Porzio, Carolina Recio (2006) Jóvenes “Latinos” en Barcelona Espacio público y cultura urbana 1<sup>era</sup> Edición Anthropos Editorial. 211
- García, P. Carlos; Fundamentos Teóricos De Las Capacidades Físicas libro digital, visión de libros

- Guimaraes, Tininho (2002) El Entrenamiento Deportivo Capacidades Físicas libro digital, 1<sup>era</sup> Edición universidad estatal a distancia
- J. Gutiérrez, F. López y L. Sedano (1992) Propuestas para educación Física libro digital 1<sup>era</sup> Edición Narcea S.A. de Ediciones
- MONTEIRO, G. de A. (2000). Avaliação da flexibilidade: manual de utilização do flexímetro. Sanny: São Paulo: American Medical do Brasil Ltda.
- NORRIS, C. M. (1996). La flexibilidad: Principios y práctica. Barcelona: Editorial Paidotribo
- Pérez Soto, Carlos (2008). Propositiones en torno a la Historia de la Danza 1<sup>a</sup> edición Santiago LOM Ediciones Pág. 30
- Salomó Gurí, César (1999) Unidades Didácticas para secundaria III Bailes de Salón 2da Edición, Editorial INO Reproducciones, S.A. pág. 18-25
- Viciano Garófano, Virginia y Arteaga Checa, Milagros (2004) Las Actividades Coreográficas 3ra Edición Editorial INO Reproducciones, S.A. pág. 155- 198

## **LINKOGRAFIA**

- <http://www.adrianpaz.com/index.php/es/component/k2/item/37/37>

- [http://coleccion.educ.ar/CDInstitucional/contenido/recursos/el\\_movimiento.html](http://coleccion.educ.ar/CDInstitucional/contenido/recursos/el_movimiento.html)
- <http://sd.ua.es/es/documentos/actividades/actividades-fisicas/bailes-latinos.pdf>
- <http://www.youtube.com>

## **ANEXOS**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓN  
CULTURA FÍSICA**

**Esta encuesta va dirigida para los estudiantes puesto que es el instrumento para recolectar la información necesaria**

1. ¿Considera usted que la expresión corporal y la creatividad de los movimientos ayudaran a los bailes de salón?  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
2. ¿Cree usted que los bailes de salón ayudan a la expresión de emociones?  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
3. ¿Piensa usted que la coordinación y flexibilidad ayudara a la correcta ejecución de los bailes de salón?  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
4. ¿Está de acuerdo que la responsabilidad y el respeto son necesarios para poder desarrollar de buena manera los bailes de salón?  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
5. ¿Piensa usted que la solidaridad entre los estudiantes es un valor que se desarrollara en los bailes de salón?  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
6. ¿Cree usted que la capacidad corporal influye para la práctica de los bailes de salón?  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
7. ¿Mediante los bailes de salón se puede desarrollar un buen estado físico?  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
8. ¿Está usted de acuerdo que la fase de calentamiento es importante para realizar de buena manera la práctica de los bailes de salón?  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
9. ¿Piensa usted que para mejorar la coordinación y flexibilidad es necesario la fase de estiramiento luego de la práctica de la actividad?  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )
10. ¿Considera usted que deben ejecutarse ejercicios específicos mediante los bailes de salón para mejorar la coordinación y flexibilidad?  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Rara vez ( ) Nunca ( )

## Aplicación de la encuesta







