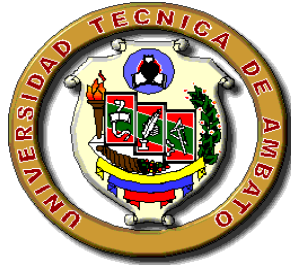


UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

DIRECCIÓN DE POSGRADOS

MAESTRIA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: LA DANZA CONTEMPORÁNEA EN LA SALUD INTEGRAL DE LOS
DOCENTES DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS QUÍMICAS Y
DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA.

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de Magister en
Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

Autora: Licenciada, Martha Judith Pereira Valdez

Director: Licenciado, Luis Alfredo Jiménez Ruiz Magister

Ambato-Ecuador

2017

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por el Doctor Segundo Victor Hernández del Salto Magister, Presidente del Tribunal, e integrado por los Señores Licenciado Victor Segundo Medina Paredes Magister, Licenciado Julio Alfonso Mocha Bonilla Magister, Doctor Willyams Rodrigo Castro Dávila Magister, designados por el Consejo Académico de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: **“LA DANZA CONTEMPORÁNEA EN LA SALUD INTEGRAL DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA”**, elaborado y presentado por la Señorita Licenciada Martha Judith Pereira Valdez, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



Dr. Segundo Victor Hernández del Salto, Mg.
Presidente del Tribunal de Defensa



Lcdo. Victor Segundo Medina Paredes, Mg.
Miembro del Tribunal



Lcdo. Julio Alfonso Mocha Bonilla, Mg.
Miembro del Tribunal



Dr. Willyams Rodrigo Castro Dávila, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: **“LA DANZA CONTEMPORÁNEA EN LA SALUD INTEGRAL DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA”**, le corresponde exclusivamente a la: Licenciada Martha Judith Pereira Valdez, Autora bajo la dirección del Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz Magister, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Licenciada Martha Judith Pereira Valdez

c.c. 0704705243

AUTORA



Licenciado Luis Alfredo Jiménez Ruiz Magister

c.c. 1803394467

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión, pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Licenciada Martha Judith Pereira Valdez

C.C. 0704705243

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. Páginas preliminares

Portada.....	i
A la Unidad Académica de Titulación	ii
Autoría de la Investigación	iii
Derechos de Autor.....	iv
Índice General de Contenidos	v
Índice de Tablas	viii
Índice de Figuras	ix
Agradecimiento	x
Dedicatoria	xi
Resumen Ejecutivo.....	xii
Executive Summary	xiii

B. Contexto

Introducción	1
--------------------	---

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema de investigación.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis crítico	5
1.2.3. Prognosis	7
1.2.4. Formulación del problema	7
1.2.5. Preguntas Directrices	7
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos	9

1.4.1. General.....	9
1.4.2. Específicos	10

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos	11
2.2. Fundamentación filosófica	12
2.3. Fundamentación legal	14
2.4. Categorías fundamentales	17
2.5. Hipótesis.....	43
2.6. Señalamiento de las variables	43

CAPÍTULO III
METODOLOGÍA

3.1. Enfoque	44
3.2. Modalidad básica de la investigación	45
3.3. Niveles o tipos de investigación.....	46
3.4. Población y muestra	47
3.5. Operacionalización de variables	48
3.6. Recolección de información.....	50
3.7. Procesamiento de la información	51

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de las encuestas aplicada a los Docentes	52
4.2. Comprobación de hipótesis	62

CAPITULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	66
5.2. Recomendaciones.....	67

CAPÍTULO VI
PROPUESTA

6.1. Datos informativos	68
6.2. Antecedentes de la propuesta	68
6.3. Justificación.....	69
6.4. Objetivos	70
6.5. Análisis de factibilidad.....	70
6.6. Fundamentación	72
6.7. Metodología modelo operativo	103
6.8. Administración de la propuesta.....	104
6.9. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	104
C. Materiales de referencia.....	105
1. Bibliografía	106
2. Anexos	111
3. Encuestas.....	112

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Población y Muestra	47
Tabla 2. Variable Independiente	48
Tabla 3. Variable Dependiente.....	49
Tabla 4. Recolección de la información.....	50
Tabla 5. Pregunta 1 Docentes Danza Contemporánea	52
Tabla 6 Pregunta 2 Docentes Movimiento	53
Tabla 7 Pregunta 3 Docentes Mejora la Fuerza	54
Tabla 8 Pregunta 4 Docentes Rendimiento Físico	55
Tabla 9 Pregunta 5 Docentes Estrategia.....	56
Tabla 10 Pregunta 6 Docentes Ejercicios Coordinados	57
Tabla 11 Pregunta 7 Docentes Estilo de vida laboral.....	58
Tabla 12 Pregunta 8 Docentes Evitar lesiones	59
Tabla 13 Pregunta 9 Docentes Rehabilitación	60
Tabla 14 Pregunta 10 Docentes Preparación física.....	61
Tabla 15 Frecuencias Observadas	63
Tabla 16 Frecuencias Esperadas	63
Tabla 17 Frecuencias Calculadas	64
Tabla 18 Modelo Operativo	103

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Árbol de Problemas	5
Figura 2. Categorías Fundamentales	17
Figura 3. Constelación de Ideas VI	18
Figura 4. Constelación de Ideas VD.	19
Figura 5 Pregunta 1 Docentes Danza Contemporánea.....	52
Figura 6 Pregunta 2 Docentes Movimiento.....	53
Figura 7 Pregunta 3 Docentes Mejora la Fuerza	54
Figura 8 Pregunta 4 Docentes Rendimiento Físico	55
Figura 9 Pregunta 5 Docentes Estrategia.....	56
Figura 10 Pregunta 6 Docentes Ejercicios Coordinados	57
Figura 11 Pregunta 7 Docentes Estilo de vida laboral.	58
Figura 12 Pregunta 8 Docentes Evitar lesiones.....	59
Figura 13 Pregunta 9 Docentes. Rehabilitación.	60
Figura 14 Pregunta 10 Docentes Preparación física.....	61
Figura 15 Campana de Gauss.....	65

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan importante y lograr otra meta más en mi vida profesional, quiero agradecer de manera especial a toda mi familia por ser base fundamental y haber creído en mí. Agradezco también a mi Asesor de Tesis el Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz Mg., por haberme brindado la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento científico, así como también haberme tenido toda la paciencia del mundo para guiarme durante todo el desarrollo de la Tesis.

Mi agradecimiento también va dirigido a la Universidad Técnica de Ambato por haberme dado la oportunidad de emprender esta Maestría por sus conocimientos desde el inicio de mis estudios. Y a todas aquellas personas que de una u otra manera han contribuido para el logro de mis objetivos

Con amor, agradecimiento y respeto.

Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

DEDICATORIA

La presente tesis la dedico a toda mi familia principalmente a mi padre Nelson Pereira Torres aunque no está a mi lado físicamente, se desde el cielo me cuida y me guía para que todo me salga bien y tengo la plena seguridad que estaría orgulloso de mi, a mi esposo Marco Antonio Delgado por estar siempre en todo momento brindándome su amor paciencia y comprensión, También le dedico a mi hija Angelina Delgado Pereira a un a tu corta edad me has enseñado y me sigues enseñando muchas cosas de esta vida y nunca rendirme en los estudios y poder llegar hacer un ejemplo para ti, fuiste mi motivación más grande para concluir con éxito mi proyecto de tesis.

Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: “LA DANZA CONTEMPORÁNEA EN LA SALUD INTEGRAL DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA”

AUTOR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

DIRECTOR: Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz Mg.

FECHA: Noviembre del 2016

RESUMEN EJECUTIVO

La danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala, de la provincia de El Oro. Esta investigación es muy importante e indispensable debido a que va ayudar y a ser un gran aporte científico a cada uno de los docentes de la Institución, promoviendo la práctica de la danza contemporánea y ayudando a mejorar la salud de cada uno de los maestros y el personal administrativo. Se recolecto fuentes de información para basarnos en la investigación la cual nos sirvió para elaborar el marco teórico con respecto las dos variables. Se aplicó la encuesta con su respectivo cuestionario a los involucrados para obtener resultados estadísticos y establecer conclusiones y recomendaciones. Estos resultados comprobaron los objetivos e hipótesis planteadas sobre “La danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica”. Al final se estableció estrategias metodológicas que ayudarán a practicar los ejercicios a través de la danza y mejorar la salud integral durante sus espacios laborales y educativos. Las Autoridades, docentes y todo el personal deben estar comprometidos en tomar en cuenta estas estrategias metodológicas para mejorar la salud integral y su desempeño laboral y formar entes participativos, críticos, reflexivos y propositivos. Por esta razón considero que este proyecto es indispensable y las estrategias metodológicas deben ser aplicadas correctamente para dar un buen uso. Se concluye el informe con una bibliografía, y los anexos necesarios.

Descriptor: Danza, salud, práctica, estrategias, docentes, contemporánea, propósitos, metodología, laborable, ejercicios.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION
ADDRESS OF GRADUATE
MASTERS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAINING

TOPIC: "CONTEMPORARY DANCE IN THE COMPREHENSIVE HEALTH OF TEACHERS OF ACADEMIC UNIT OF CHEMICAL SCIENCES AND HEALTH TECHNICAL UNIVERSITY OF MACHALA "

AUTHOR: Atty. Martha Judith Pereira Valdez

DIRECTOR: Atty. Luis Alfredo Jiménez Ruiz Mg.

DATE: November 2016

EXECUTIVE SUMMARY

Contemporary dance in the overall health of teachers of the Academic Unit of Chemical Sciences and Health at the Technical University of Machala, province of El Oro. This research is very important and indispensable because it will help and be a great scientific contribution to each of the teachers of the institution, promoting the practice of contemporary dance and helping to improve the health of each of the teachers and administrative staff. Sources of information were collected to build on research which helped us to develop the theoretical framework regarding the two variables. The survey was conducted with their respective questionnaire to those involved to obtain statistical results and draw conclusions and recommendations. These results proved the objectives and hypotheses on "Contemporary dance in the overall health of teachers in the Academic Unit". At the end methodological strategies that help you practice the exercises through dance and improve the overall health during their working and educational spaces established. Authorities, teachers and all staff must be committed to take into account these methodological tools to improve the overall health and job performance and participatory form entities, critical, reflective and proactive strategies. For this reason I believe that this project is essential and methodological strategies should be applied correctly to give good use. The report with a bibliography and the necessary annexes is concluded.

Descriptors: Dance, health, practice, strategies, teachers, contemporary, purposes, methodology, workable, exercises.

INTRODUCCIÓN

Este estudio pretende dedicar sus esfuerzos en investigar como: LA DANZA CONTEMPORÁNEA EN LA SALUD INTEGRAL DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA, DE LA PROVINCIA DE EL ORO, para dar respuesta y solución a diversos problemas que presentan los miembros de la Institución.

El Trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPÍTULO I, EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación, se expone el Árbol de problemas y el correspondiente Análisis crítico, la Prognosis, se plantea el Problema, los Interrogantes del problema, las Delimitaciones, la Justificación y los Objetivos general y específicos.

CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, LA METODOLOGÍA; se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, se presentan los resultados del instrumento de investigación, las tablas y gráficos estadísticos mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables de la investigación realizada.

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA; se señala el Tema, los Datos informativos, los Antecedentes, la Justificación, la Factibilidad, los Objetivos, la Fundamentación, el Modelo Operativo, el Marco Administrativo y la Previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la Bibliografía, así como los Anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

LA DANZA CONTEMPORÁNEA EN LA SALUD INTEGRAL DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA DE LA PROVINCIA DE EL ORO.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

En el **Ecuador** la danza contemporánea puede hablar de un concepto, proponer un ambiente o presentar movimientos con el propósito de conseguir una estética determinada, no siempre tiene que contar una historia. Por otro lado, la danza clásica se construye a través de pasos ya existentes y siempre codificados mientras que la danza contemporánea busca la innovación y la creación de nuevas formas de movimiento de acuerdo con las necesidades del coreógrafo o el intérprete. La danza clásica busca el preciosismo, lo estructurado y perfecto, la conexión con lo etéreo, con lo celestial; más bien está ligada al concepto de lo apolíneo. La danza contemporánea busca la conexión con lo terrenal, con lo humano y sus pasiones, la no estructura, la transgresión; está ligada al concepto de lo dionisiaco. (Jacques, La Danza Moderna, 1987)

En nuestro país se está desarrollando el Programa Sistematizado de Actividad física y baile por intermedio del Ministerio del Deporte, dirigido para profesores de educación general básica, el mismo que busca desarrollar y fortalecer las capacidades de los docentes de Educación Física y en forma general tanto de centros de educación

pública como de instituciones particulares para mejorar sustancialmente en este campo, así lo afirmó el Primer Mandatario durante el enlace ciudadano trescientos cuarenta y tres transmitido desde Manabí, además en el mismo discurso el Economista Rafael Correa se refirió a la importancia de esta rama en el desarrollo físico de los educandos, señalando que en la actualidad la disciplina de la Cultura Física en las escuelas es un desastre.

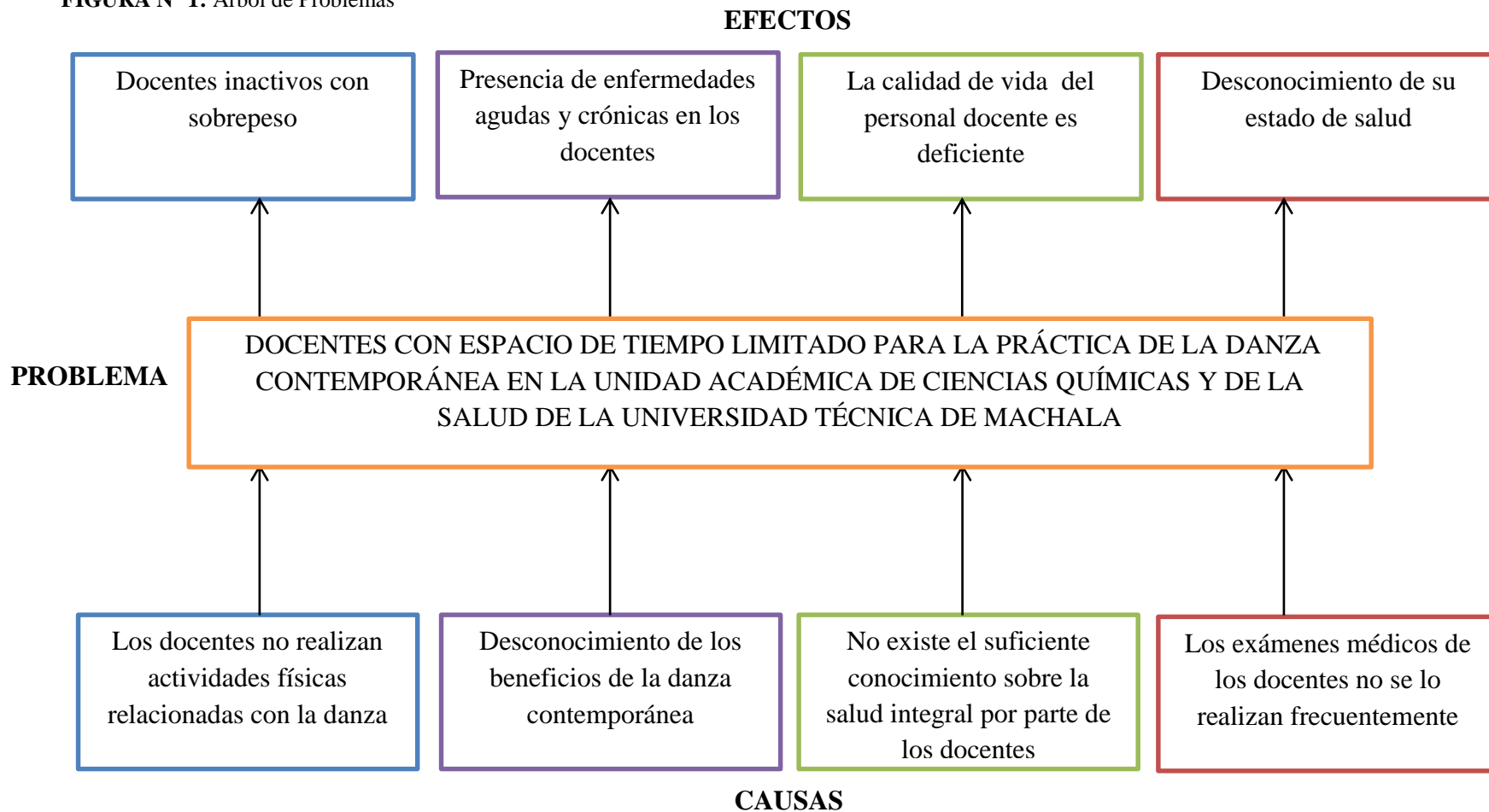
"El ritmo de la vida que se lleva debido a los factores de modernización, han influido de manera determinante para que se haya dado la ruptura de la transmisión tradicional de la actividad física, como las condiciones urbanísticas del entorno, que nos favorecen para su transmisión generacional" (ROMERO C. 1996, pág. 149)

En la provincia de **El Oro** y en sus diversos cantones en especial Machala se ha efectuado planes sobre practicar danza contemporánea en los numerosos sectores de la ciudad ayudando a la sociedad de docentes a ejercitarse por intermedio de la danza. Este dinamismo además de ser divertido y efectiva se puede realizar de manera proyectada, dirigida o simplemente se la hace de manera libre, lo mejor de hacer algún practicar algún deporte es que no sólo se mantiene en forma sino que además previene problemas médicos como es la obesidad, al mismo tiempo que mejora el sistema del cuerpo y mantiene las capacidades de las personas quienes practican los deportes.

En la **Universidad Técnica de Machala**, en las diferentes Facultades y Unidades Académicas no se realiza la suficiente y necesaria actividad física para poder mantener una buena Salud Integral, debido a que los docentes en el trabajo que realizan en sus labores cotidianas no disponen del suficiente tiempo, por eso es muy importante realizar una investigación para efectuar una programación apropiada conforme a cada una de las necesidades físicas y de salud del personal que labora en la Facultad y tener al personal con una constante actividad física ayudando a examinar y mantener su estado físico. Con esto se apoyará a que los Docentes de la Universidad se encuentran en una constante y planificada actividad física aportando favorablemente a su salud integral y mejor su calidad de vida.

1.2.1. Análisis Crítico

FIGURA N° 1: Árbol de Problemas



FUENTE: Investigadora

ELABORADO POR: Lcda. Pereira Valdez Martha Judith

Los docentes no realizan actividades físicas relacionadas con la danza, esto hace que los docentes sean inactivos y por consecuencia presenten sobrepeso, teniendo en cuenta que existen espacios en sus labores diarias para la realización de actividad física, los conocimientos de los interaprendizajes deben ser los apropiados para que los métodos sean demostrativos y se los pueda poner en práctica en cualquier espacio y que todos los docentes no sean proactivos en sus actividades diarias.

El desconocimiento de los beneficios de la danza contemporánea por parte del personal docente que labora en la Unidad Académica hace que exista la presencia de enfermedades agudas y crónicas en los docentes, presentando diferentes problemas en su cuerpo que no son beneficiosos para su salud, transformándose en inactivos, por una inadecuada organización de una actividad física, la planificación en la actividad física es muy fundamental para cumplir las metas trazadas por cada actividad social y laboral dentro de la Unidad Académica.

No existe el suficiente conocimiento sobre la salud integral por parte de los docentes esto hace que la calidad de vida del personal docente es deficiente, afectando su desarrollo social y laboral, y esto incita a tener dificultad en el dominio del tiempo y espacio en sus procesos de interaprendizaje debido a que si un maestro no se encuentra con su estado de salud en correctas condiciones sus procesos de enseñanza no son transmitidos adecuadamente hacia los estudiante afectando su estilo de vida social y educativo en la Unidad.

Los exámenes médicos de los docentes no se lo realizan frecuentemente como consecuencia tienen un desconocimiento de su estado de salud presentando diferentes tipos de inconvenientes de salud a nivel laboral y social afectándose su desarrollo cognitivo en lo que refiere a los conocimientos que necesitan y son necesarios para sus labores diarias en la Unidad, los docentes al no controlar su estado de salud en su proceso de docencia se afectan considerablemente teniendo diferente tipo de problemas de salud en su vida cotidiana, afectando su estilo de vida.

1.2.3. Prognosis

Si no se da atención oportuna y correcta información a este problema frente a la insuficiente práctica de la danza contemporánea y la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud se incrementarán los distintos tipos de problemas laborales por falta de una correcta actividad física.

Es muy significativo que exista la intervención de un profesional de la educación física para elaborar una adecuada planificación y que los conocimientos estén acorde a las necesidades de los maestros y de esa manera disminuir a los docentes inactivos. El empirismo de los docentes y su inexperiencia de estrategias adecuadas conlleva a que existan problemas de salud por el poco interés de realizar actividad física acorde a su trabajo, edad y estilo de vida laboral, esto puede incluso conllevar a la muerte.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo la danza contemporánea incide en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro?

1.2.5. Preguntas Directrices

- ¿Qué tipo de danza realizan los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala?
- ¿Cuál es el nivel de salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala?
- ¿Existe alguna estrategia para practicar la danza contemporánea y mejorar la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala?

1.2.6. Delimitación de la Investigación

Delimitación del Contenido

CAMPO: Educación Física

AREA: Salud

ASPECTO: Danza contemporánea / Salud integral

Delimitación Espacial:

La investigación se realizó con los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.

Delimitación Temporal:

Este problema se estudió en el periodo Enero-junio del 2016

1.3. Justificación

La presente investigación tiene gran **interés** debido a que la danza contemporánea que se ha emprendido en nuestro medio busca ser una forma de fortalecimiento y que sirva de pilar para obtener una correcta salud integral, está demostrado que la danza está relacionada con beneficios tanto físicos como psicológicos, y se considera un indicador de salud de la población, y por lo tanto de calidad de vida, formando parte además de la estrategia de tratamiento en diversas patologías, no solo traumatológicas, sino también de origen metabólico, cardiovascular, o neurológico.

La **importancia** reside en que la práctica de la danza contemporánea encamina afianzar el estado físico de los docentes y evitar enfermedades posteriores este impide la presencia de lesiones a fin de lograr un mejor desenvolvimiento laboral y físico en el Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud.

Es **novedosa** pues a pesar de existir investigaciones relacionadas de danza contemporánea y salud integral en docentes, la investigación se halla dirigida a determinar las causas y factores del porque no se practica la danza, permitiendo ir a la raíz de un problema en la Unidad Académica y brindar posibles soluciones evitando con ello la probabilidad de que la salud integral de los docentes se vea afectada.

Con este trabajo los **beneficiarios** directos van a ser los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud, que laboran realizando actividades Académicas, además tiene que ser un aporte significativo a la sociedad, ofreciendo así nuevas estrategias y métodos para la danza contemporánea y su práctica en la Institución.

La investigación fue **factible** porque se contó con el apoyo de la Institución y sus Autoridades quienes permitieron realizar el trabajo investigativo, acercándose a la población involucrada en este fenómeno y a quienes se dirigió la investigación. Además, se contó con investigaciones de apoyo, de información bibliográfica la cual permitió indagar sobre las dos variables haciendo posible la exploración de lo esencial para el marco teórico.

Esta investigación es **original** debido a que se la realizó para comenzar hacia el camino del logro de un procedimiento innovador del problema que sucede en todo el personal de maestros de la Unidad Académica.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Determinar si la práctica de la danza contemporánea incide en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.

1.4.2. Objetivo Especifico

- Identificar las características de la práctica de la danza contemporánea en los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala.
- Indagar cuáles son los niveles de salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala.
- Diseñar un manual de danza contemporánea para mejorar la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Con previas búsquedas realizadas en diferentes Instituciones Educativas y en el repositorio de la Universidad Técnica de Ambato, se han encontrado los siguientes trabajos que han desarrollado estudios sobre una de las variables presentadas en este trabajo investigativo.

Dichos trabajos exponen lo siguiente:

Godoy, J. (2012), en su tema de investigación: La actividad física y su incidencia en el desarrollo deportivo de las niñas de séptimo año de educación básica de la Unidad Educativa Misael Acosta Solís del cantón Baños de Agua Santa, concluye que:

- Las niñas no acuden regularmente y disciplinadamente a las clases de cultura física, por lo que se encuentran en una edad que están entrando a la etapa de la pubertad, además las niñas no se encuentran motivadas clases de cultura física.
- El mantenimiento de la psicomotricidad es indispensable en la etapa de la niña ya que por medio de la preparación física ellos pueden mejorar su calidad de vida y alcanzar logros para su establecimiento.

La relevancia y la presencia de la actividad física y el deporte en la vida de la población en edad escolar es, actualmente, uno de los fenómenos culturales más destacables. Investigaciones vinculan a la salud y el desarrollo de la infancia y la juventud, certifican que la práctica regular de deporte o actividades físicas comporta beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social.

Caballero, R. (2014), en su tema de investigación: Actividad física y composición corporal en estudiantes Universitarios de Cultura Física, Deporte y Recreación, concluye que:

- La mayoría de estudiantes analizados son físicamente activos.
- Los estudiantes que se encontraban cursando la segunda mitad de la carrera presentan mayores porcentajes de exceso de peso.
- Evaluar el nivel de actividad física en estudiantes de cultura física resulta importante dado que representan un grupo de futuros profesionales enfocados hacia la promoción de estilos de vida saludables relacionados con adecuados niveles de actividad física.

La actividad física es un factor determinante de la salud relacionado con el estilo de vida y su práctica regular está asociada con disminución de enfermedades crónicas.

2.2. Fundamentación Filosófica

Esta investigación está basada en el paradigma crítico – propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; autoridades, docentes, personal administrativo y elementos inmersos en la dinámica social.

De acuerdo con HERRERA, L. y otros (2008).

Crítico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder; porque impugna las explicaciones reducidas a causalidad lineal. Propositivo en cuanto la investigación no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y proactividad (p. 20)

El constructivismo, más que un modelo pedagógico, tiende a considerarse una corriente pedagógica, ya que no permite agrupar el conjunto de propuestas que intentan derivar implicaciones educativas de los planteamientos psicológicos y epistemológicos de Piaget y Toulmin. En esta corriente se distinguen versiones como: la posición radical, la hermenéutica, el racionalismo crítico, la trivial, la ecléctica, el cambio conceptual, la investigación en el aula, etc. Bustos, F. (1993)

El constructivismo, al generarse como reacción al modelo conductista, se pasa al extremo opuesto, considerando al docente y el estudiante como investigadores científicos consolidados, que crean y construyen conocimientos de punta para la ciencia. De considerar a los educandos como simples reproductores mecánicos y repetitivos, esta corriente ubica a los estudiantes y profesores actuando, pensando, investigando y creando a la manera de investigadores científicos. Se va al laboratorio para construir conceptos; se realiza actividades lúdicas para construir esquemas. Todo se llama constructivista dentro del constructivismo.

2.2.1. Axiológicamente se manifiesta que los valores son fundamentales en donde a más de aprovechar el tiempo libre los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud, se va a perfeccionar los resultados a través de un análisis del conocimiento de la danza contemporánea, porque orientar hacia una salud apropiada por medio de la estudio de valores que existen en nuestra sociedad, tener una proactividad ante los diferentes estímulos de nuestra sociedad, la unión, la colaboración, y el espíritu de compromiso y sobre todo responsabilidad convirtiéndose estos en un estilo de vida.

2.2.2. Epistemológicamente la actividad física o ejercicio físico en la actualidad es un componente que está presente en la salud, que por su práctica se puede prevenir o recuperarse de lesiones y de enfermedades, el sedentarismo es considerado uno de los factores más riesgoso para adquirir enfermedades cardiovasculares. Por medio de la actividad física podremos lograr la adquisición de patrones motores, habilidades motrices que permitan una mayor evolución de sus destrezas para evitar una rigidez corporal.

2.2.3. Ontológicamente la problemática a investigar es una situación real, las necesidades, son la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo. Satisfacer esas necesidades y requerimientos de la sociedad y personal de docentes de la Unidad Académica, es el fundamento para la realización del presente proyecto porque el personal necesita medios adecuados para la conservación de su salud y el desarrollo del rendimiento físico. Esto es lo que

constituye la ontología educativa, que indaga y expresa el ser de la educación en general, esta presentación de estrategias y métodos se debe elaborar acorde a la necesidad en general para dar una respuesta a la problemática.

2.2.4. Pedagógicamente este proyecto tiene un punto de vista de formación, porque está encaminado a crear una nueva forma de enseñanza, a través de métodos didácticos innovadores, utilizando de forma efectiva los conocimientos de los diferentes docentes, para ayudar a los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud a tener un buen estilo de vida.

2.3. Fundamentación Legal

La fundamentación legal se basa en la Constitución del Ecuador del 2010, aprobada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

Constitución de la República del Ecuador.

Sección Quinta

Educación

Art.24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

Art.27.- “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional”.

Sección Sexta

Cultura Física y tiempo libre

Art.381.- “El estado protegerá, promoverá y coordinara la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyan a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsara al acceso masivo al deporte y las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciara la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los juegos olímpicos y para olímpicos, y fomentara la participación de las personas con discapacidad”.

Art.383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Ley del Deporte, Educación, Física y Recreación

Art. 3.-De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las funciones del Estado.

Sección séptima

Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación del servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

2.4. Categorías Fundamentales

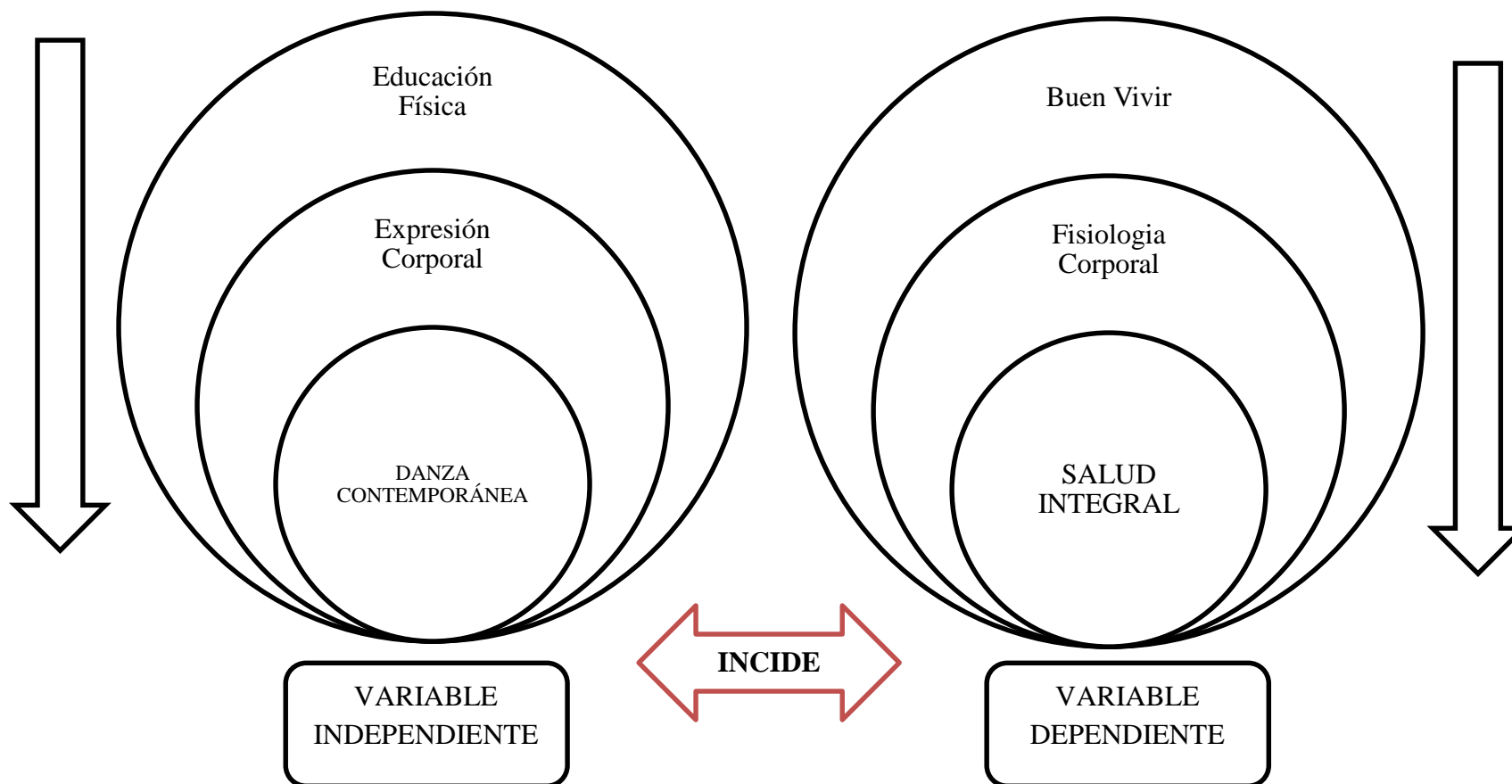


FIGURA N° 2: Categorías Fundamentales

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

Constelación de Ideas: Variable Independiente

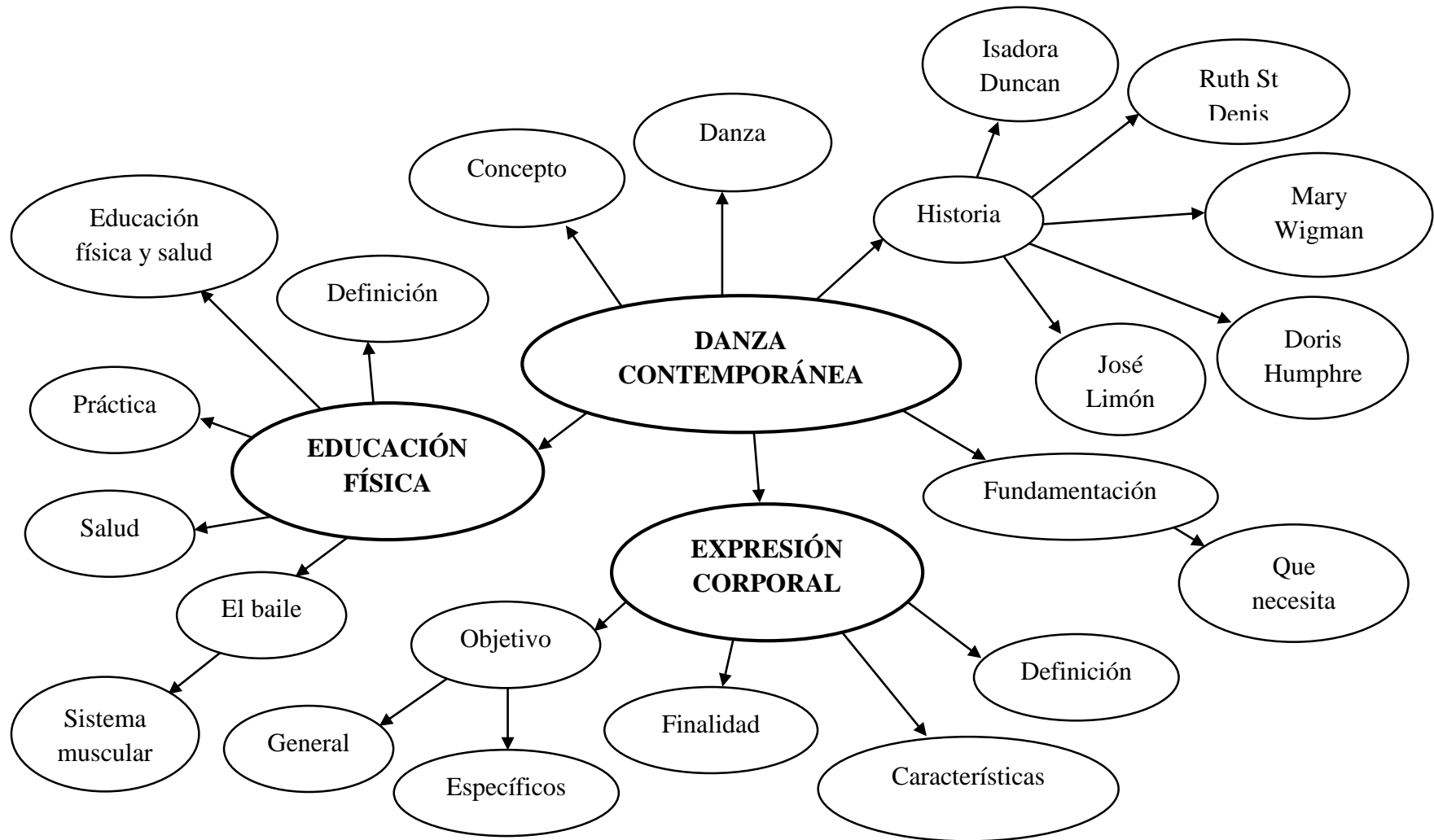


FIGURA N° 3: Constelación de Ideas V.I.

FUENTE: Investigadora

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

Constelación e Ideas: Variable Dependiente

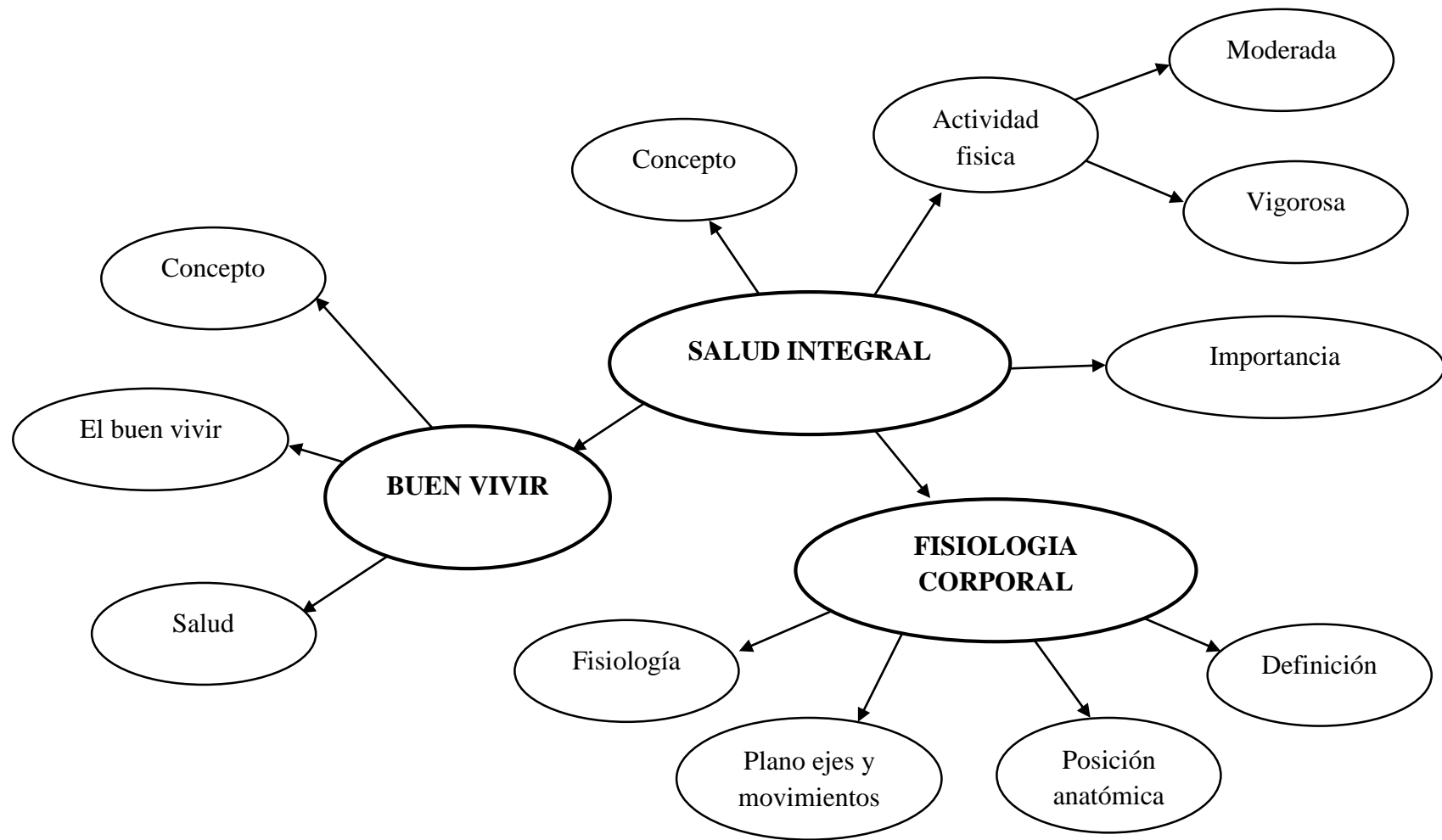


FIGURA N° 4: Constelación de Ideas V.D.

FUENTE: Investigadora

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

2.4.1. Conceptualización de la Variable Independiente

2.4.1.1. Educación Física

Definición

La educación física es la disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. (Huizinga, 1938)

De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. (Huizinga, 1938)

Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.

Educación física y salud

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de

intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Pretende que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás, la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Para impulsar la salud, la educación física tiene como propósitos fundamentales: ofrecer una base sólida para la práctica de la actividad física durante toda la vida, desarrollar y fomentar la salud y bienestar de los estudiantes, para ofrecer un espacio para el ocio y la convivencia social y ayudar a prevenir y reducir los problemas de salud que puedan producirse en el futuro.

Práctica

Un estudio realizado en adultos mayores por el médico internista Roberto Ramírez, de la Clínica Esensa, arrojó que el baile motiva más a esta población a ejercitarse y que hacerlo ayuda a bajar el número de pulsaciones por minuto del corazón y baja la tensión arterial, lo que prolonga la vida de este órgano. Ahora el especialista investiga si hay un género en particular que tenga más efecto en la recuperación cardiovascular.

“El baile es un ejercicio aeróbico y es uno de los ejercicios físicos más completos que existen ya que aporta numerosos beneficios a tu salud física y mental”, asegura la instructora de baile y fitness Verónica Rosa, de la Escuela Vsteps. Según afirma, cuando se baila con regularidad se ejercita todo el cuerpo porque hay trabajo de todos los grupos musculares.

Salud

El ejercicio o práctica deportiva no debe que ser una tarea aburrida ni tiene que convertirse en una obligación más. El Baile y la danza ofrecen los mismos beneficios que otros ejercicios con una pequeña e importante diferencia. Al bailar y danzar, se enfoca en aprender y disfrutar de una actividad física que te apasiona en vez de enfocarte en quemar calorías. (Arana, 2003)

Los beneficios del baile y la danza para la salud son numerosos. No importa qué tipo de baile practiquen todos estos bailes son actividades físicas saludables. Cuando bailan no sólo se obtiene los beneficios de un ejercicio aeróbico. También se recibe los beneficios mentales y emocionales que aporta una actividad social proactiva.

El nivel de destreza, la edad, el tipo de cuerpo o talla no importan a la hora de recibir los beneficios del baile. El baile es un buen ejercicio, incluso, para las personas que no han sido muy activas físicamente. He aquí algunos de los principales beneficios que aporta el baile para la salud cuando se practica con regularidad, al menos tres veces por semana. (Barrerno, 2012)

1. El baile fortalece tu sistema muscular.

Cada estilo de baile te ayuda a fortalecer diferentes grupos de músculos mediante la práctica de movimientos repetitivos y coreografías. Esto significa que, con una práctica regular de baile, puedes desarrollar resistencia para realizar actividades físicas durante largos periodos de tiempo sin fatigarte. O sea, estarás más fuerte. Todos los estilos de baile ayudan a fortalecer el sistema muscular. Los bailes que requieren de saltos, como el ballet, fortalecen los músculos de las piernas. Bailes como el flamenco ayudan a fortalecer los músculos de los muslos, piernas y brazos. (Ringifo, 2006)

2. Bailar con regularidad disminuye las probabilidades de desarrollar osteoporosis.

El baile también fortalece los huesos y mejora la postura. Muchos estilos de baile requieren de movimientos que fortalecen los huesos como la tibia, el peroné y el fémur. Una práctica regular de baile puede evitar o disminuir la pérdida de masa ósea, previniendo de esta manera la osteoporosis. (Ringifo, 2006, pág. 16)

3. El baile ayuda a tener más flexibilidad, agilidad y coordinación del cuerpo.

En casi todas las clases de baile se realizan ejercicios de estiramiento y calentamiento. Al practicar los movimientos de un baile en específico todas las semanas en tus clases y ensayos, desarrollas flexibilidad, agilidad y mejor coordinación. Estas habilidades son altamente beneficiosas para la salud en general. De hecho, el baile podría ayudar a que una persona mejore su flexibilidad, aun

cuando padece de un trastorno neurológico como la enfermedad de Parkinson. (Ringifo, 2006, pág. 18)

4. El baile beneficia la salud del corazón.

Al igual que los ejercicios aeróbicos, el baile, si se practica con regularidad, puede ayudar a disminuir tu ritmo cardiaco, la presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre. De acuerdo a las investigaciones, es muy importante practicar baile durante 30 a 40 minutos de tres a cuatro veces a la semana para mejorar la salud de tu corazón. (Ringifo, 2006, pág. 20)

5. Bailar puede ayudar a mantener un peso saludable.

Al igual que caminar o nadar, bailar ayuda a quemar calorías. En media hora de baile y danza se pueden quemar entre 200 y 400 calorías. Cada vez que se practica una rutina de baile se está dando cientos de pasos. Sin lugar a dudas, practicar esas placenteras rutinas de baile es una de las maneras más divertidas de mantener el cuerpo en forma. (Ringifo, 2006, pág. 20)

6. El baile mantiene el cerebro en buenas condiciones de salud.

Los beneficios del baile no se limitan a la salud física y estilo de vida. El baile también ayuda a mantener tu cerebro en forma. Al aprender rutinas de baile y coreografías, mejora la memoria y la habilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo. (Ringifo, 2006, pág. 22)

7. El baile mejora tu calidad de vida y bienestar.

Es una actividad social que reduce el estrés y la tensión. Los estudios han demostrado que las actividades sociales, como el baile, ayudan a que las personas tengan una vida más longeva y sana. (Ringifo, 2006)

8. El baile aumenta tu autoestima y confianza en ti misma.

El baile y la danza dan la oportunidad de expresar al ser genuino. Se pone en contacto con el cuerpo y el alma. Ayuda a sentirse cómodo en la apariencia física. La

experiencia de aprender un baile y danza proporciona sentimientos positivos que fortalecen tu autoestima y confianza en cada persona. (Ringifo, 2006, pág. 25)

Beneficios

Los beneficios de la práctica de la danza contemporánea en todos los grupos sociales. Por ello nos proponemos divulgar los beneficios que aporta la misma para elevar la calidad de vida de las personas, demostrando lo saludable que es realizarla y la forma de elevar la autoestima de quienes la practican con el fin de dar un uso más útil y saludable al tiempo libre. (Pico, 1970)

Se puede pensar que existe una forma deportiva que podrá ser profundamente comunitaria y a la vez necesaria, y es la actividad física realizada en grupo que tiene como objetivo no ganar una competencia sino lograr una forma física adecuada, un estado de movilidad apropiado y un estado de ánimo excelente.

Tenemos muchas razones para practicar Bailo terapia algunas de las más importantes son:

- ✓ Activa y mejora la circulación de la sangre al corazón.
- ✓ Ayuda a mantener en forma los reflejos.
- ✓ Mejora la respiración, al fortalecer los pulmones.
- ✓ Regula la tensión arterial.
- ✓ Fortalece músculos y huesos, disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis.
- ✓ Mejora la flexibilidad de todas las articulaciones.
- ✓ Ayuda a reducir el colesterol, a eliminar sustancias tóxicas del cuerpo y a controlar el peso.
- ✓ Contribuye a conciliar el sueño. Libera tensiones, depresión y estrés.
- ✓ Mantiene el cerebro en forma, pues requiere mucha concentración.
- ✓ Trabaja la concentración y la memoria visual. Se debe realizar con personas capacitadas para prevenir lesiones.

- ✓ Pero lo más importante es que la Bailo terapia es la forma más divertida y efectiva de bajar de peso y quitarnos el estrés, sin importar cuantos años tengas ni si eres hombre o mujer, solo tienes que estar dispuesto a divertirse mientras pierdes tus kilitos de más.

Beneficios Físicos del baile

Físicamente el baile contribuye a la mejora del estado físico, porque al efectuarlo:

- ✓ Mueve los músculos y articulaciones.
- ✓ Hay mayor elasticidad de tendones y músculos.
- ✓ Aumenta la fuerza muscular y los huesos, lo que provoca mayor capacidad de movimiento y al mismo tiempo disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- ✓ Mejoran los reflejos.
- ✓ Mejor circulación, al mover y levantar las piernas.
- ✓ La respiración es más profunda y ayuda a fortalecer los pulmones.
- ✓ Contribuye a disminuir la presión arterial.
- ✓ Contribuye a tener una mejor postura y alineación corporal.
- ✓ Actividad que mejora extraordinariamente la expresión, coordinación y flexibilidad.
- ✓ Ayuda a conciliar el sueño con mayor facilidad.
- ✓ Reduce el colesterol y elimina sustancias tóxicas del cuerpo.
- ✓ Ayuda a quemar calorías manteniendo al cuerpo en un peso adecuado. Diversos estudios indican que con una hora de baile moderado se pueden quemar hasta 260 calorías, mientras que con el baile rápido 365 calorías.
- ✓ Quien baila continuamente, se vuelve una persona más atractiva, porque es un ejercicio que va dándole forma estética al cuerpo

Actividad que se presta para establecer una relación romántica

La práctica de ejercicios físicos combinados con el baile y la música debería ser más recomendada por los médicos. Aunque, como en todo, mejor no abusar. Y, si existe alguna enfermedad, consultar con el especialista. Al fin y al cabo, el baile es una

forma más de ejercicio físico y, como tal, requiere una supervisión que incluya la realización de exámenes diagnósticos complementarios y que huya de la práctica de ejercicios vigorosos que superen los niveles aconsejables. Su introducción debe realizarse en lo que los médicos llaman estilos de vida cardio saludables como un integrante que va a contribuir a mejorar la salud física. (Alabarces, 1998)

Es una combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se fundamentó en ritmos latinos e ibéricos (Salsa, Merengue, Rumba, Cumbia, Conga, Casino, Chachachá, Mambo, Zamba, Disco, flamenco, Tango, Danza de vientre entre otros) que transmiten la energía y entusiasmo necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición física. Se combinan ritmos lentos y rápidos, que le brindan a la actividad una intensidad moderada - alta no llegando a ser agotadora. (Alabarces, 1998)

Escuchar la música al organismo le resulta muy inspirador, pues aumenta ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, lo cual la vuelve ideal para dar un acelerón al ritmo de trabajo o para combatir el aburrimiento. La música, al actuar sobre el sistema nervioso central, favorece la producción de endorfinas y se conoce que estas motivan y elevan las energías para enfrentar los retos de la vida ya que producen alegría y optimismo; disminuyen el dolor y contribuyen a estimular las vivencias de bienestar y de satisfacción existencial, mejorara la concentración y la atención, aumenta la memoria, reduce la sensación de estrés, mejora el humor y convierte las tareas en amenas. (Alabarces, 1998)

Fundamentación biológica de los bailes.

Estos bailes que en ella se realizan nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aerobica .Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

Al finalizar la misma se realizan ejercicios de estiramientos de los diferentes planos musculares y bailes de relajación con música instrumental preferentemente, para garantizar el descenso de las pulsaciones las cuales preparan al aparato cardiovascular de manera segura y gradual y la relajación de los diferentes grupos musculares.

Ejercicio aeróbico:

El ejercicio aeróbico es una actividad física que incrementa la acción de los sistemas pulmonar y cardiovascular. Durante el ejercicio aeróbico el organismo utiliza y transporta oxígeno a los músculos para mantener la actividad. En contraste con ello el ejercicio anaeróbico es de corta duración y generalmente de una alta intensidad, por lo que la demanda de energía a los músculos se produce mediante el sistema ATP-PC o el glucólisis, con la consiguiente acumulación de ácido láctico.

2.4.1.2. Expresión Corporal

Definición

La expresión corporal o lenguaje del cuerpo es una de las formas básicas para la comunicación humana; ya que muchas personas lo utilizan para el aprendizaje.

Como material educativo, la expresión corporal se refiere al movimiento, con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad. Su objeto de estudio es la corporalidad comunicativa en una relación: estar en movimiento en un tiempo, un espacio y con una energía determinada. Las estrategias para su aprendizaje se basan en el juego, la imitación, la experimentación y la imaginación. (Florián, 2004)

Estos procesos son los que se ponen en juego para el desarrollo de la creatividad expresiva aplicada a cualquiera de los lenguajes. Como tal, ofrece a los educadores una amplia gama de posibilidades en su trabajo específico. Como expresión artística se basa en la forma en que se interpreta emociones por medio de nuestros movimientos: inconsciente y conscientemente, se caracteriza por la disciplina que lleva a expresar emociones. El propósito principal es sentir libertad en la ejecución de cada movimiento artístico basado en los sentimientos que quieren expresar, ejemplo: si se quiere hacer una ejecución de éstas, se utiliza la creatividad para inventar formas y movimientos, además de que tienen que sentirse en completa libertad. (Parra, 1999)

El lenguaje del cuerpo no es una ciencia exacta. A veces los gestos o movimientos de las manos o los brazos pueden ser una guía de sus pensamientos o emociones

subconscientes, pero a menudo esos indicios son erróneos. Las señales no verbales se usan para establecer y mantener relaciones personales, mientras que las palabras se utilizan para comunicar información acerca de los sucesos externos.

Puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la conducta motriz con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.

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.
- Las respuestas toman carácter convergente ya que el alumno busca sus propias adaptaciones.

Profundizando algo más en la definición dada de Expresión Corporal diremos que se trata de la Actividad Corporal que estudia las formas organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo, cuyo ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento. (Crespillo, 2010)

Los objetivos que 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 corpóreo-expresivas más tecnificadas.

Finalidad de la Expresión Corporal:

La Expresión Corporal tiene una doble finalidad: por un lado, sirve como base de aprendizajes específicos y por otro, fundamentalmente tiene un valor en sí misma ya que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño.

Objetivos Generales de la Expresión Corporal:

- Desarrollo personal, búsqueda del bienestar psico-corporal con uno mismo.
- Aprendizaje de códigos y significados corporales.

Objetivos Específicos de la Expresión Corporal:

Las tareas deberán pretender alguno de estos tres objetivos:

- Manifestación y exteriorización de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos, etc.
- Comunicación de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos
- Desarrollo del sentido o intención estética (artística, plástica) del movimiento.

Expresión Corporal en la Danza

La Expresión Corporal, es una de las formas más antiguas de comunicación del ser humano. Esta se refiere al movimiento, teniendo como finalidad o propósito:

- Mejorar la capacidad expresiva a través del lenguaje o comunicación no verbal
- Favorecer los procesos de aprendizaje
- Estructurar el esquema corporal
- Comunicación introyectiva: información sobre nuestro yo interno.
- Mejorar la comunicación, y el desarrollo de las relaciones personales
- Desarrollar la creatividad., favoreciendo la espontaneidad

Como expresión artística, se basa en la forma en que se interpreta emociones por medio de movimientos: inconsciente y conscientemente. Se caracteriza por la disciplina que lleva a expresar emociones. El propósito principal, es sentir libertad en la ejecución de cada movimiento artístico basado en los sentimientos que se quieran expresar, esto es sin duda lo que se pretende fomentar. (Martin S. , 2014)

La Expresión Corporal busca el desarrollo de la imaginación, el placer por el juego, la improvisación, la espontaneidad y la creatividad. El resultado es un enriquecimiento de las actividades cotidianas y del crecimiento personal. Pero lo más importante es, que la expresión corporal enseña a encontrar modalidades de comunicación más profundas e íntegas, lo que repercute en el encuentro con los demás.

Una de las técnicas que se suele utilizar es la sensopercepción, tal como la concebía Patricia Stokoe. Esta técnica parte del redescubrimiento de los sentidos kinestésico, visual, auditivo, térmico y olfativo, para buscar una actitud consciente y sensible hacia uno mismo. Así se encuentra un lenguaje corporal propio con el cual sentir, expresar y comunicar de una manera integrada, auténtica y creadora. (Stokoe, 2012)

¿Por qué la expresión corporal es tan importante en la Danza?

La Danza, es una de las formas de arte y de expresión más antiguas de la humanidad, diversificada y ramificada en numerosas variantes. Hay autores que resaltan las posibilidades de esta manifestación expresiva en la comunicación no verbal.

La Danza es un contenido que contribuye al desarrollo de la capacidad creativa y comunicativa de la persona a través del movimiento y con ella se consigue que personas que tienen ciertas dificultades para comunicarse hablando, lo hagan a través del movimiento, así como un pintor lo hace a través de sus cuadros, o un músico interpretando una de sus obras. Pero lo que está muy claro, es que la Danza sin expresión corporal e interpretación se convertiría en puros movimientos mecánicos, que se acercarían más al deporte que a una expresión artística. (Martin S. , 2014)

La Expresión Corporal Cotidiana forma parte de las competencias comunicativas, es la conducta gestual espontánea inherente a todo ser humano, es un lenguaje extra verbal, paralingüístico, evidenciado en gestos, actitudes, posturas, movimientos funcionales, etc. Desde él se debe partir, transformándolo poco a poco, para arribar a

la Expresión Corporal-Danza que es la que supone la adquisición de un código corporal propio basado en un proceso cinético, que permita la representación-creación de imágenes tanto del mundo externo como interno, con un sentido estético-comunicativo. (Ros, 2015)

Todos los seres humanos desde que nacen poseen la capacidad de expresar corporalmente a partir de la Expresión Corporal Cotidiana, por lo tanto todos pueden llegar a elaborar propias maneras de bailar. De esta conducta, específicamente humana, se desprende la Expresión Corporal-Danza, como lenguaje extra verbal y también es desde toman sus bases diferentes disciplinas artísticas como las que involucran al mimo, al clown, al actor. Todas estas manifestaciones artísticas tienen en común la corporización y traducción en mensajes corporales organizados, de los movimientos internos psíquicos o sea lo relacionado con el pensamiento, las imágenes, los afectos, las emociones, las fantasías.

2.4.1.3. Danza contemporánea

Concepto

La danza contemporánea es una forma de expresión corporal que está basado en la habilidad del ballet clásico, y que conlleva menor rigidez de movimientos en esta se busca expresar, a través del bailarín, una idea, un sentimiento, una emoción, con una mezcla de movimientos corporales propio. (Soludev, 2016)

Es una disciplina que implica lo clásico, como también diferentes técnicas: reléase; contact, artes marciales; teatro; etc. Se nutre de una fuente interminable de recursos ya que no hay límites para la misma. (Soludev, 2016)

La danza contemporánea o moderna es un estilo creado para expresar los sentimientos. Así como los sentimientos cambian, los bailarines contemporáneos deben cambiar constantemente. Es importante el individualismo, la abstracción y la entrega al arte. Los bailarines tienen poco en común además del rechazo de las tradiciones existentes y del deseo de reexaminar los principios fundamentales de la danza como medio de comunicación. (Alvaro, 2014)

Danza Contemporánea

- ✓ Las formas muestran lo bonito y lo feo de la vida.
- ✓ El cuerpo puede pesar o medir lo que sea mientras este fuerte y flexible.
- ✓ Se trabaja en el suelo y en saltos con caídas.
- ✓ Hay muchos estilos de pasos.
- ✓ La coreografía se basa en ideas y sentimientos.
- ✓ Se baila con la ropa que sea. Por lo general bailan descalzos.
- ✓ Uno o más hombres cargan a la mujer o a otros hombres de maneras inusitadas. Inclusive la mujer carga al hombre.

Historia

Los orígenes del movimiento datan de finales del siglo XIX cuando bailarinas como las estadounidenses Loie Fuller, Isadora Duncan, Ruth Saint Denis, Martha Graham, Doris Humphrey y la alemana Mary Wingman sintieron demasiadas restricciones en el ballet para expresarse. Aunque el movimiento se dio simultáneamente por diferentes artistas, puede decirse que empezó en 1900's con los primeros recitales de Loie Fuller en la exposición universal de Paris y de Isadora Duncan en Londres. Loie Fuller trabajo en la transformación de su cuerpo en una flor o una mariposa. (Jacques, La Danza Moderna, 1987)

Isadora Duncan

Ella explotó la capacidad de las nuevas tecnologías, al bailar en una nube de seda iluminada por los nuevos sistemas eléctricos de la iluminación teatral. Isadora Duncan utilizó los ideales del antiguo arte griego para inspirar formas más naturales de danza. Duncan utilizó el cuerpo humano como un instrumento de expresión emocional. Su vida y su muerte hicieron de Isadora una figura mística de la danza. (Inaem, 1989)

Ruth St Denis

En 1915, Ruth St. Denis funda con su esposo Ted Shawn, estudiante de teología, fundan la escuela Denishawn en Los Ángeles, USA. En esta escuela se exploran movimientos de la danza india, la danza española y bailes africanos. Además

incorporaba movimientos de las artes marciales como el tai chi. En esta escuela estudiaron grandes exponentes de la danza como Martha Graham, Doris Humphrey y Charles Wiedman. Lamentablemente la escuela cerró en 1932 tras la separación de Ruth y Ted. (Inaem, 1989)

Mary Wigman

Mary Wigman, asistente de Laban (creador de la notación Labiana), crea su propia escuela en 1920. Ella fue famosa por crear una serie de solos famosos (Hungarian Dances, Danses de la nuit) e impulsar la danza contemporánea en Europa. (WIGMAN, 2001)

Doris Humphrey

Otra ex-alumna de St Denis, Doris Humphrey pone en práctica la técnica de control y abandono, de la búsqueda de equilibrio en el desequilibrio del cuerpo con sus coreografías (The Shakers, New Dance Trilogy, Salón México). Víctima de artritis en 1945, se dedica a dirigir la compañía de su alumno más destacado, José Limón. (HUMPHREY, 2004)

José Limón

Mexicano de origen, José Limón crea un estilo viril y feroz (La Pavane du Maure) que a la vez busca una profunda espiritualidad (There is a time). Su compañía es una de las pocas en Estados Unidos que han sobrevivido a su muerte. (Limón, 2005)

Merce Cunningham

Merce Cunningham, ex-alumno de Martha Graham, crea su compañía en 1953 donde enfatiza una posición vertical en piernas y brazos elegantes. Utiliza muchos ejercicios con demi-pliés y ejercicios en pointé en distintas direcciones (Points in Space). Otros coreógrafos norteamericanos destacados, que le imprimieron a la danza un goce por la vida y un particular sentido del humor, fueron Paul Taylor, Alwin Nikolais, el étnico Alvin Ailey o Twyla Tharp que dirigió al legendario Mikhaïl Barychnikov. (Cunningham, 2005)

Danza contemporánea en Ecuador

Ballet experimental moderno se fundó en Quito en 1970 bajo la iniciativa de Wilson Pico, Diego Pérez y otros bailarines miembros de la Escuela Experimental de Danza de la Casa de la Cultura de Quito. Este se creó como una; forma de a lo convencional y de ser parte de las tendencias latinoamericanas de protesta. Ellos propusieron un nuevo tipo de danza. Todas sus obras tenían un contenido social, su vestimenta era rustica y novedosa o la ropa del diario. La música no ere convencional, distorsión de ella o la creación de sonidos, ruidos o el propio silencio. La exposición de sus obras no descartaba espacio libre, en plazas, calles, parques, pueblos, cárceles, hospitales, paradas de buses, En 1974 el "Ballet Experimental Moderno" se diluyó. Pero marcó definitivamente una línea de trabajo que la desarrolló Wilson Pico y parte de la generación más joven de coreógrafos. (Pico, 1970)

La danza o el baile, es una forma de arte en donde se utiliza los movimientos del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artísticos o religiosos. La danza, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos y que no tiene una duración específica, ya que puede durar segundo, minutos, u horas.

Fundamentación biológica de los bailes.

Estos bailes que en ella se realizan nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aeróbica. Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

Al finalizar la misma se realizan ejercicios de estiramientos de los diferentes planos musculares y bailes de relajación con música instrumental preferentemente, para garantizar el descenso de las pulsaciones las cuales preparan al aparato cardiovascular de manera segura y gradual y la relajación de los diferentes grupos musculares.

¿Qué se necesita para practicar Danza?

- ✓ Ante todo, relajarse y disponerse a disfrutar de la música.
- ✓ Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).
- ✓ Un recipiente con agua o líquido para hidratación.
- ✓ No haber comido desde, por lo menos, tres horas.
- ✓ Muchas ganas de bailar y pasarla bien.
- ✓ Es recomendarle realizar una rutina de calentamiento combinado con ejercicios de estiramiento, para evitar esguinces o desgarres.
- ✓ Las personas que presentan patologías cardiovasculares o trombosis venosas, es necesario que se sometan a un chequeo médico antes de realizar esta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

2.4.2. Conceptualización de la Variable Dependiente

2.4.2.1. Buen Vivir

Concepto

El buen vivir propone un modelo de vida mucho más justo para todos/as. El buen vivir es en cambio, muchísimo más equitativo. En vez de propugnar el crecimiento continuo, busca lograr un sistema desde la súper estructura del Estado que esté en equilibrio. Para que las y los ciudadanos tengan acceso a las mismas oportunidades en las mismas condiciones, sin diferencia, sin discriminación, con equidad de género, equidad generacional, con respeto a pluriculturalidad, se basa en una economía solidaria y no en una economía de mercado. (Acosta, 2012)

El Buen Vivir es calidad de vida, donde se mide la riqueza de su población por servicios básicos atendidos, y no como en las políticas neoliberales un estilo de vida que se mide a la pobreza por cuánto dinero tienes, el Sumak Kawsay es el desarrollo más humano en el cual el hombre y la mujer son su eje de inicio y fin en todo el sistema integral de los medios y modos de producción. (Acosta, 2012, pág. 15)

El Buen Vivir significa la satisfacción plena de las necesidades tanto objetivas como subjetivas de las personas y los pueblos; abolir la explotación; una vida armónica entre los seres humanos y entre comunidades y de estos con la naturaleza, eso solo es posible en el socialismo. (Acosta, 2012, pág. 20)

En oposición al vivir mejor occidental o más conocido como estilos de vida (sueño americano), al siempre vivir mejor de la lógica neoliberal (consumismo). Para que unos pocos vivan mejor, que es lo que sucede ahora en el Primer Mundo, para asegurar esas desmedidas demandas de consumo y despilfarro, tiene que existir un Tercer Mundo que provea de materias primas y mano de obra baratas. Muchos, en definitiva, tienen que "vivir mal" para que unos pocos "vivan bien".

El buen vivir en la Constitución 2008

En Ecuador se ha aceptado la filosofía y la cosmovisión de todos los pueblos y su pluriculturalidad, tanto es así que se establece en la constitución aprobada en el año 2008 con un 72% de aceptación por la población es decir 10080000 de ecuatorianos aprobaron en las urnas, la transformación de su Carta Magna en la cual se redactó en el capítulo segundo los Derechos del buen vivir que está constituida por los art. desde 12 hasta el art. 34. Los cuales enunciamos a continuación para establecer su ámbito de aplicación. (Ecuador, 2010)

Sección séptima

Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional. (Ecuador, 2010)

2.4.2.2. Fisiología Corporal

Definición

La anatomía humana es el estudio del cuerpo y todos sus componentes según las diferentes zonas: la cabeza y el cuello, la región dorsal y el sistema nervioso central, el tórax, el abdomen, la pelvis, las extremidades. Verdadero atlas del cuerpo humano, la anatomía detalla cada órgano, cada hueso, etc. Pero también su posición a través de diseños del esqueleto, los músculos, el sistema cardio-vascular, nervioso o linfático, los aparatos digestivo, respiratorio, reproductor y urinario. (Guyton, 2000)

Posición anatómica

La posición anatómica es la posición de referencia en la que el cuerpo se encuentra en postura erecta o en pie, con las extremidades superiores colgando a los lados del tronco y las palmas de las manos hacia delante. La cabeza y los pies miran hacia delante. Esta posición es el punto de partida para referirnos a los términos de orientación que se utilizan para describir las partes y regiones corporales. (Ramos, 2001)

Planos, ejes y movimientos

Los planos son superficies imaginarias que dividen al cuerpo.

Son 4:

- Plano frontal o coronal: es un plano vertical que divide el cuerpo en dos partes, la anterior y la posterior.
- Plano sagital (medio): es un plano vertical que divide el cuerpo en una parte derecha y otra izquierda. Se puede decir que son planos para sagitales los paralelos a la línea media (línea imaginaria que atraviesa el centro del cuerpo).
- Plano transversal, horizontal o axial: es un plano horizontal que divide el cuerpo en una parte superior y otra inferior.

Fisiología

La fisiología es la ciencia biológica que estudia las funciones de los seres vivos.

Esta forma de estudio reúne los principios de las ciencias exactas, dando sentido a aquellas interacciones de los elementos básicos de un ser vivo con su entorno y explicando el porqué de cada diferente situación en que se puedan encontrar estos elementos. Igualmente, se basa en conceptos no tan relacionados con los seres vivos como pueden ser leyes termodinámicas, de electricidad, gravitatorias, meteorológicas, etc. (Scientific American, 2008)

Para que la fisiología pueda desarrollarse hacen falta conocimientos tanto a nivel de partículas como del organismo en su conjunto con el medio. Todas las teorías en fisiología cumplen un mismo objetivo, hacer comprensibles aquellos procesos y funciones del ser vivo y todos sus elementos en todos sus niveles. (Segarra, 2006)

La anatomía y fisiología son campos de estudio estrechamente relacionados en donde la primera hace hincapié en el conocimiento de la forma mientras que la segunda pone interés en el estudio de la función de cada parte del cuerpo, siendo ambas áreas de vital importancia en el conocimiento médico general. (Barbany, 2002)

2.4.2.3. Salud Integral

Concepto

La salud puede ser entendida, en una primera aproximación, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual. En este sentido se puede decir que la salud es uno de los anhelos más esenciales del ser humano, y constituye la cualidad previa para poder satisfacer cualquier otra necesidad o aspiración de bienestar y felicidad, aunque la salud no puede ser identificada taxativamente como felicidad o bienestar sin más.

Asimismo, la salud es el medio que permite a los seres humanos y a los grupos sociales desarrollar al máximo sus potencialidades, esto es, sería como la condición de posibilidad que permite la realización del potencial humano de cualquier persona.

De hecho, las modernas antropologías ya no la consideran como una simple ausencia de enfermedad. No basta tener un cuerpo vigoroso o saludable; es preciso vivir a gusto "dentro" de él y con él. No es suficiente sentirse útil y tener una dedicación o trabajo; es necesario realizar una misión en la vida.

Lydia Feito, manifiesta que:

De la salud tendremos que decir, como notas que le son propias, que es un concepto múltiple (porque permite distintas visiones del mismo, ya sean grupales o individuales), relativo (porque dependerá de la situación, tiempo y circunstancias de quien lo defina y para quien lo aplique), complejo (porque implica multitud de factores, algunos de los cuales serán esenciales o no dependiendo del punto de vista que se adopte), dinámico (porque es cambiante y admite grados) y abierto (porque debe ser modificable para acoger los cambios que la sociedad imponga a su concepción). (Feito, 2015)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1946 definió la salud como “*Un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”. Prima una consideración subjetiva: hay salud si, a pesar del deterioro físico, se supera un proceso de rehabilitación completo, hasta encontrarse el sujeto a gusto en su medio; no la hay si se carece de bienestar, aún en ausencia de enfermedad. Además, con el añadido "social" de que la salud depende también de factores de la comunidad humana; no es algo que una persona pueda alcanzar aisladamente. (O.M.S., 2014)

Esta conceptualización ha ido cambiando con el tiempo, a medida que se percibía de forma diferente. Antiguamente se veía como ausencia de enfermedad; o sea, inexistencia de anomalías observables, orgánicas, anatómicas, fisiológicas o conductuales. Incluso actualmente utilizamos el término “salud” como opuesto a enfermedad: nos consideramos sanos cuando no estamos enfermos. (O.M.S., 2014)

El concepto de salud es uno de esos términos que todos utilizamos y conocemos y que generalmente lo asociamos de forma opuesta al de enfermedad, por lo tanto, cuando no estamos enfermos quiere decir que estamos sanos. Aunque resulta complejo encontrar una definición única de salud, una de las que más se han empleado es la (OMS), ya en los años 40, que considera aquella como "el estado completo de bienestar físico, psicológico y social, y no solo la ausencia de enfermedad", de donde podemos destacar tres elementos o dimensiones fundamentales: físico, psicológico y social, así como que establece una “diferencia

entre un aspecto positivo (bienestar) y otro negativo (enfermedad)” (Devís, 2000), por lo tanto se puede entender la salud como continuo que se mueve entre el aspecto positivo y negativo. En la actualidad esta definición ha sido adaptada por la OMS, eliminando la palabra completo. (O.M.S., 2014)

De los varios y múltiples conceptos que se dan y se han ofrecido sobre el tema de salud, el más aceptado es el que da la Organización Mundial de la Salud, en la cual se dice lo siguiente: “*Estado completo de bienestar físico, mental y social; y no sólo la ausencia de enfermedades o malestares*”. (O.M.S., 2014)

De donde podemos sacar las siguientes consideraciones: La salud no implica sólo un bienestar físico, sino también mental y social: La ausencia de salud, por tanto, no sólo consiste en tener enfermedades (como el criterio habitual), sino también afecciones o trastornos de tipo mental, social, afectivo.

El concepto ha evolucionado hasta tener en cuenta el medio social donde se desenvuelve el sujeto (Hellín, 2008).

Perea (1992) destaca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”. Para Corbella (1993) la salud es “una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa” y Rodríguez (1995), la define como “el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social” (Hellín, 2008).

Algunas definiciones de Salud Integral:

Es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos, socioeconómicos y culturales que se articulan en la vida de los seres humanos, con el fin de potenciar sus posibilidades de bienestar para interactuar armónicamente con su entorno”.

Es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos, socioeconómicos y culturales que conforman la vida de los seres humanos de forma tal que garanticen el bienestar individual y social.

“Es la relación armónica de los procesos biológicos, psicológicos, socioeconómicos y culturales que conforman la vida de los seres humanos de forma tal que garanticen el bienestar individual y social”

Elementos o áreas que deben considerarse en el concepto de Salud Integral

- El individuo es un ser biológico, psicológico, social y espiritual.
- La salud integral es un proceso de interrelación entre el individuo y su entorno.
- El entorno del individuo está compuesto de aspectos sociales, económicos, culturales, ambientales y políticos.

Desde un enfoque integrador y convergente, se puede decir que la salud es uno de los mayores bienes del ser humano y que se inscribe en todas las dimensiones de su existencia. Por eso se puede hablar de salud física, salud emocional, salud mental, salud social, salud religiosa, salud laboral, salud económica, salud ecológica, etc.

Se va a tratar de ver cómo se concibe la salud desde algunas de estas vertientes o de qué tipos de modelos de salud se puede hablar hoy día:

La salud somática: es el estado del organismo libre de enfermedades y capacitado para ejercer normalmente todas sus funciones fisiológicas (por ejemplo, peso corporal, agudeza visual, fuerza muscular, funcionamiento eficiente del cuerpo, etc.). La salud es entendida aquí desde un modelo clínico, donde las personas son consideradas como sistemas fisiológicos multifuncionales. La salud vendría dada por los síntomas de alteración o lesión de dichos sistemas o funciones orgánicas. (Gracia, 1990)

La salud psíquica: es la capacidad de autonomía mental para reaccionar ante las dificultades y los cambios del ambiente (poseer capacidades intelectuales, procesar y comprender la información dada, ejecutar la capacidad para tomar decisiones, etc.). En la salud psíquica cobra importancia la capacidad de asimilar los cambios y las dificultades, así como la de aceptar y/o modificar el ambiente para obtener satisfacciones personales básicas, de manera que la persona sea capaz de establecer

relaciones interpersonales armoniosas. El individuo necesita, pues, vivir satisfecho consigo mismo y en su relación con las demás personas. (Gracia, 1990)

La salud social: es condición necesaria para la salud física y mental. Una sociedad enferma da lugar a la aparición de enfermedades individuales (ambiente, hábitat, vivienda, alimentación, transportes, contaminación...). La salud vendría identificada, desde esta comprensión, con la capacidad del individuo para relacionarse e integrarse en la urdimbre cultural que le haya tocado vivir, según la lotería social, así como con su capacidad de desarrollar o adaptarse al rol o la tarea social que él mismo pueda y quiera darse o la sociedad decida otorgarle. El individuo necesita tener habilidades para interaccionar bien con la gente y el ambiente. (Gracia, 1990)

La salud ecológica: esta salud es importante, dado que las posibilidades de llevar una vida mínimamente normal están en relación directa con la salud ambiental: aire puro, agua limpia, control de ruidos, belleza del ambiente, etc. El hombre es un ser vivo solidario del resto de la biosfera, esto es, es un ser con un entorno. El ambiente, pues, puede influir o predisponer a la persona a tener más o menos salud y a desarrollar o no alguna enfermedad.

La salud espiritual: este modo de entender la salud no puede quedar ignorado, dada la naturaleza metafísica del ser humano. La salud espiritual debe ser entendida como aquel estado en el que las creencias de una determinada persona o pueblo son incluidas como elementos constituyentes de la existencia y de la felicidad que cada persona o pueblo quiera creer o perseguir. Pero las ideas y creencias pueden ser más saludables unas que otras (sobre todo, algunas imágenes o interpretaciones de lo divino), así como ser más beneficiosas o más dañinas unas que otras para el ser humano. Por otro lado, el mundo de la interioridad no puede ser menospreciado si queremos tener una concepción integral de la salud humana o dotar algunas experiencias humanas de cierto sentido. (Gracia, 1990)

Con todo, es difícil definir integralmente la palabra salud, quizá porque ninguna definición de las posibles se ajusta de manera perfecta a una realidad tan cambiante, mudable, abierta y dinámica como la salud.

Actividad Física Moderada para la Salud

Las actividades físicas moderadas se recomiendan para el sostenimiento físico de cualquier persona que tenga un mínimo de condición física, es decir, posean una

capacidad básica que les permite resistir a incitaciones de esfuerzo prolongados, soportan o vencen resistencias moderadas y cuentan con un buen índice de recuperación. (Efdeportes, 2007)

Actividad Física Vigorosa

Las actividades físicas vigorosas son encomendadas sólo para personas que cuentan con una buena condición física. Estas actividades aportan los mayores beneficios al sistema cardiorrespiratorio. Poseen las mismas tipologías que las actividades físicas moderadas, pero con mayor intensidad, por lo consiguiente en estas actividades la degradación de hidratos de carbono es mayor. (Efdeportes, 2007)

Importancia

Es muy importante señalar que la actividad física para un buen estado de salud debe llevarse a cabo en forma normal y consistente. Aquellas actividades ocasionales o de fin de semana, no son suficientes para estimular debidamente los diferentes órganos y sistemas, por el contrario, grandes intervalos de inactividad entre cada uno de los estímulos y las desmedidas exigencias de los esfuerzos casuales, al igual que, empezar un programa de ejercicios para luego interrumpirlo y posteriormente volverlo a comenzar, ocasionan descompensaciones en el organismo de las personas provocando una serie de alteraciones y lesiones que pueden llegar a ser irreversibles. (Efdeportes, 2007)

2.5. Hipótesis

H₁: La danza contemporánea incide en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.

2.6. Señalamiento de las variables

Variable independiente: Danza contemporánea

Variable dependiente: Salud integral

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo

La siguiente investigación es cuanti-cualitativa.

Según Abril (2008)

En los métodos predominan los cuantitativos. Los diseños son pre estructurados, esquematizados. Su escenario es el laboratorio o muestreo. La lógica de análisis está orientado a la verificación, confirmatorio, reduccionista, inferencial e hipotético deductivo. Análisis de resultados. (p. 34)

Gómez (2006) señala que bajo la perspectiva cuantitativa, la recolección de datos es equivalente a medir. De acuerdo con la definición clásica del término, medir significa asignar números a objetos y eventos de acuerdo a ciertas reglas.

Es cuantitativa debido a que se utilizarán procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojarán las encuestas de la investigación que nos permitió realizar la verificación de las hipótesis planteadas en el tema investigado sobre la danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud.

Los autores Blasco & Pérez (2007:25), señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes.

Es cualitativa porque tiene un enfoque fundamentalmente subjetivo ya que trata de comprender el comportamiento humano y las razones que determinan esa conducta y al observar la insuficiente práctica de la danza contemporánea en los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud.

3.2. Modalidad Básica de la Investigación

3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental

La investigación documental, se caracteriza por la utilización de documentos; recolecta, selecciona, analiza y presenta resultados coherentes; porque utiliza los procedimientos lógicos y mentales de toda investigación; análisis, síntesis, deducción, inducción, etc., porque realiza un proceso de abstracción científica, generalizando sobre la base de lo fundamental; porque supone una recopilación adecuada de datos que permiten redescubrir hechos, sugerir problemas, orientar hacia otras fuentes de investigación, orientar formas para elaborar instrumentos de investigación y elaborar hipótesis. (Hernández, M. 2013)

La investigación es de carácter bibliográfico, documental y linkográfica, debido a que permitió revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar o comparar diferentes puntos de vista de varios investigadores, teorías, criterios y temas referentes a la variable independiente y dependiente expuestas en la presente investigación, y a más de ello se presentó una propuesta de cambio, buscando el mejoramiento de los Docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala.

3.2.2. Investigación de Campo

La investigación de campo se presenta mediante la manipulación de una variable externa no comprobada, en condiciones rigurosamente controladas, con el fin de describir de qué modo o porque causas se produce una situación o acontecimiento particular. (Gaterol, 2014)

El presente trabajo de investigación es de campo porque se realizó en el mismo lugar del fenómeno investigado que es la Universidad Técnica de Machala, tomando contacto con la realidad de los docentes para obtener la información de acuerdo a las

variables expuestas, a los objetivos y a las hipótesis planteadas. Se verificó la hipótesis porque se pudo identificar el problema a través de varios instrumentos de investigación, como son las encuestas, entrevistas, observaciones, entre otras.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación

Las investigaciones que se utilizaron en el trabajo de investigación son los siguientes:

3.3.1. Exploratoria

Son las investigaciones que pretenden darnos una visión general, de tipo aproximativo, respecto a una determinada realidad. Este tipo de investigación se realiza especialmente cuando el tema elegido ha sido poco explorado y reconocido, y cuando más aún, sobre él, es difícil formular hipótesis precisas o de cierta generalidad. Suele surgir también cuando aparece un nuevo fenómeno que por su novedad no admite una descripción sistemática o cuando los recursos del investigador resultan insuficientes para emprender un trabajo más profundo. (Llerena, 2013)

El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés educativo y social que ayuda a determinar los recursos y determinar la realidad en la que nuestro proyecto se basa.

3.3.2 Descriptiva

Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. Desde el punto de vista científico, describir es medir. (Peralta, 2013)

Comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa efecto entre las variables de estudio. Además, porque aborda el nivel de profundidad de un fenómeno u objeto de estudio, para obtener nuevos datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de la investigación.

3.3.3 Correlacional

Es un tipo de investigación social que tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos o variables, en un contexto en particular. En ocasiones solo se realiza la relación entre dos variables, pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables. (Hernandez, 2014)

La investigación que se realizó fue de carácter social que nos ayudó a medir si los objetivos planteados en nuestro proyecto son factibles y realizables donde cada variable tenga una relación entre sí y se correlacionan para dar una solución. Es conveniente tener en cuenta que esta variación no significa que entre los valores existan relaciones de causalidad, pues éstas se determinan por otros criterios que, además de la variación, hay que tener en cuenta en nuestra investigación.

3.3.5 Explicativa

La Teoría, es la que constituye el conjunto organizado de principios, inferencias, creencias, descubrimientos y afirmaciones, por medio del cual se interpreta una realidad. Una teoría o explicación, contiene un conjunto de definiciones y de suposiciones relacionados entre sí de manera organizada sistemática; estos supuestos deben ser coherentes a los hechos relacionados con el tema de estudio. (Ortiz, 2011)

Esta investigación se refirió a la danza contemporánea y los beneficios en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud.

3.4. Población y Muestra

La investigación se realizó con el personal de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala, que fueron 82.

Personal a investigar	Frecuencia	Porcentaje
Docentes	82	100%
TOTAL	82	100%

TABLA N° 1: Población y Muestra

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

3.5. Operacionalización de las Variables

Variable Independiente: Danza contemporánea

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es un tipo de expresión corporal que está basado en la técnica del ballet clásico, y que conlleva menor rigidez de movimientos en esta se busca expresar, a través del bailarín, una idea, un sentimiento, una emoción, con una mezcla de movimientos corporales propio	Expresión corporal Técnica del ballet Movimientos corporales	Calentamiento Elongación Estiramiento Aérobico Individual Colectiva Mixta Caminar Trotar Saltar	¿Considera usted que es importante practicar la danza contemporánea para mejorar la calidad de vida? ¿La práctica de la danza contemporánea ayuda en el movimiento de las articulaciones? ¿Con la práctica de la danza contemporánea considera que se mejora la fuerza velocidad flexibilidad y agilidad en sus entrenamientos? ¿Considera usted que la práctica de la danza contemporánea se incrementa su rendimiento físico y evita las lesiones? ¿Sabe usted qué tipo de estrategia utiliza el profesional para práctica de la danza contemporánea?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

TABLA N° 2: Operacionalización Variable Independiente

FUENTE: Investigadora

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

Variable Dependiente: Salud Integral

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.	Bienestar físico Ausencia de afecciones	Sin enfermedades Buen estilo de vida Agudas Crónicas Leves	¿Considera usted que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar su estilo de vida y su rendimiento laboral? ¿Cómo usted considera su estilo de vida laboral? ¿Con la práctica de la Danza Contemporánea considera Usted que se puede evitar lesiones? ¿Luego de sufrir una lesión puede practicar Danza contemporánea en forma planificada para ayudar a su rehabilitación? ¿Cree usted que una preparación física adecuada ayuda al mejoramiento fisiológico del cuerpo humano y mejorar la calidad de vida?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

TABLA N° 3: Operacionalización Variable Dependiente

FUENTE: Investigadora

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

3.6. Recopilación de la Información

La técnica que se utilizó en la presente investigación fue la encuesta y entrevista, con un cuestionario estructurado previamente, se aplicó de tal manera que nos permitió satisfacer las siguientes necesidades:

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar las metas propuestas en la presente investigación.
¿A qué personas está dirigido?	Personal de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala.
¿Sobre qué aspectos?	Danza contemporánea y la Salud Integral.
¿Quién investiga?	Investigadora: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez
¿Cuándo?	Periodo 2016
Lugar de recolección de la información	Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala
¿Cuántas veces?	Una
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En la Universidad Técnica de Machala porque existió la colaboración de parte de los involucrados

TABLA N° 4: Plan de Recolección

FUENTE: Investigadora

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

3.7. Técnicas e instrumentos

Las técnicas se subordinan a un método y éste a su vez es el que determina qué técnicas se van a usar. Aunque el método y la técnica se encuentran íntimamente ligados no se identifican, pues ambos se complementan y son necesarias en la investigación. (Abril, 2011)

Las técnicas e instrumentos son métodos que nos ayudaron a lograr sistemas específicos y son de carácter práctico y operativo para lograr una información para acercarse a los hechos y acceder a su conocimiento del tema a tratar.

3.7.1. Técnicas

3.7.1.1. Encuesta

La encuesta es una técnica que está destinada a recopilar información; de ahí que no debemos ver a estas técnicas como competidoras, sino más bien como complementarias, que el investigador combinará en función del tipo de estudio que se propone realizar. (Abril, 2011)

Es un conjunto de preguntas realizadas y preparadas cuidadosamente sobre las actividades y aspectos que deben ser contestados por la población o muestra para saber en qué están fallando y poder tomar decisiones de apoyo en su enseñanza.

3.7.2. Instrumentos de Evaluación

3.7.2.1. Cuestionario

Según Abril, V. (2011) "El cuestionario es un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra." (P 15)

El cuestionario es instrumento muy útil en nuestra investigación que nos ayudó a verificar que información se tenía sobre el tema y las actividades que realizaron para solucionar el problema investigado.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta aplicada al personal docente

Pregunta 1. ¿Considera usted que es importante practicar la danza contemporánea para mejorar su estado físico?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	72	88%
No	10	12%
TOTAL	82	100%

TABLA N° 5

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

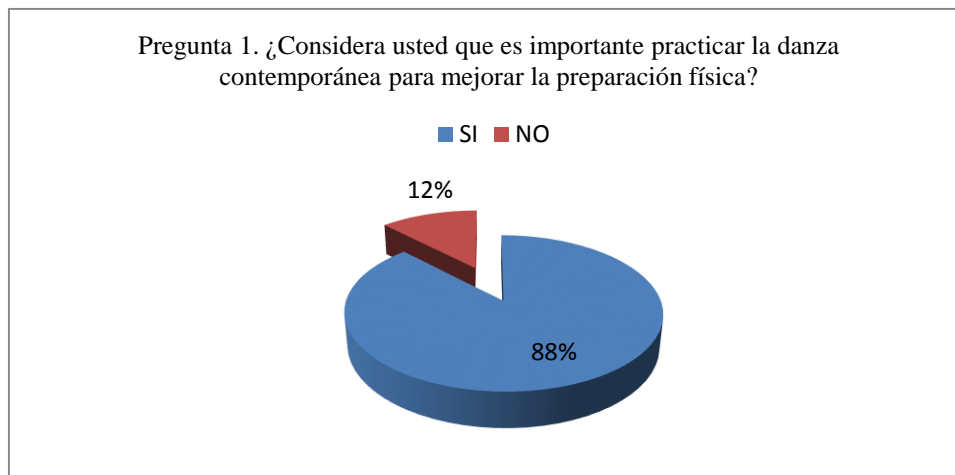


FIGURA N° 5

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

ANÁLISIS:

El 88% de los docentes encuestados manifiestan que si que es importante practicar la danza contemporánea para mejorar la preparación física y el 12% que no.

INTERPRETACIÓN: De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los docentes encuestados manifiestan que que es importante practicar la danza contemporánea para mejorar su estado físico, ayudando a mejorar su estilo de vida.

Pregunta 2. ¿La danza contemporánea facilita el movimiento de sus articulaciones?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	68	83%
No	14	17%
TOTAL	82	100%

TABLA N° 6

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

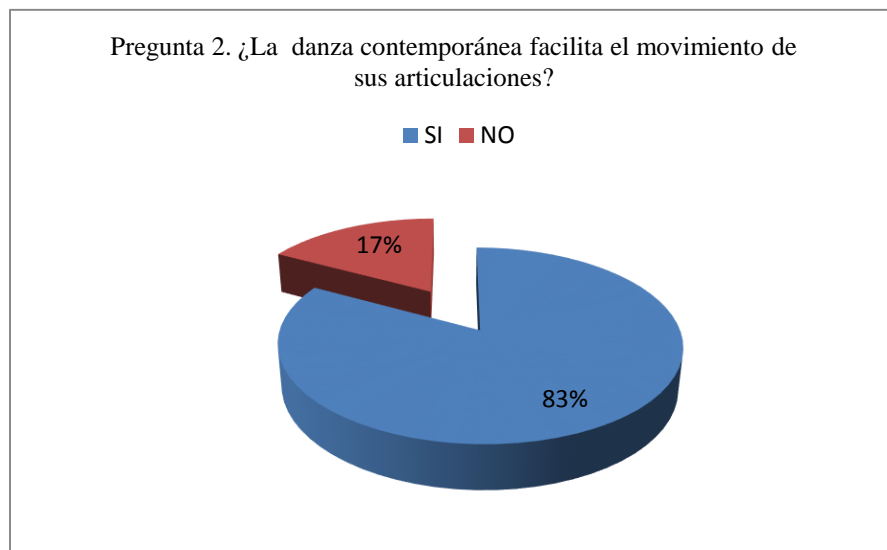


FIGURA N° 6

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

ANÁLISIS:

El 83% de los docentes encuestados manifiestan que la danza contemporánea si facilita el movimiento de sus articulaciones y el 17% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de docentes encuestados manifiestan que la danza contemporánea facilita el movimiento de sus articulaciones, ayudando a que no se presenten diversos inconvenientes en su salud, vitando que se vuelvan sedentarios y que la rutina laboral no afecte su desempeño dentro de la Institución o en el área que se desarrolla.

Pregunta 3. ¿Con la danza contemporánea se mejora la fuerza, flexibilidad y agilidad en sus entrenamientos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	74	90%
No	8	10%
TOTAL	82	100%

TABLA N° 7

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez



FIGURA N° 7

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

ANÁLISIS:

El 90% de los docentes encuestados manifiestan que la con la danza contemporánea si se mejora la fuerza, flexibilidad y agilidad en sus entrenamientos y el 10% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de docentes encuestados manifiestan que la con la danza contemporánea se mejora la fuerza, flexibilidad y agilidad en sus entrenamientos, debido a que son las capacidades físicas muy importantes para su desempeño diario en el ámbito que se desenvuelva, y si estas son desarrolladas en cada entrenamiento va ayudar a un buen desempeño del docente.

Pregunta 4. ¿Considera usted que la danza contemporánea mejora su rendimiento físico y evita las lesiones?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	51	62%
No	31	38%
TOTAL	82	100%

TABLA N° 8

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

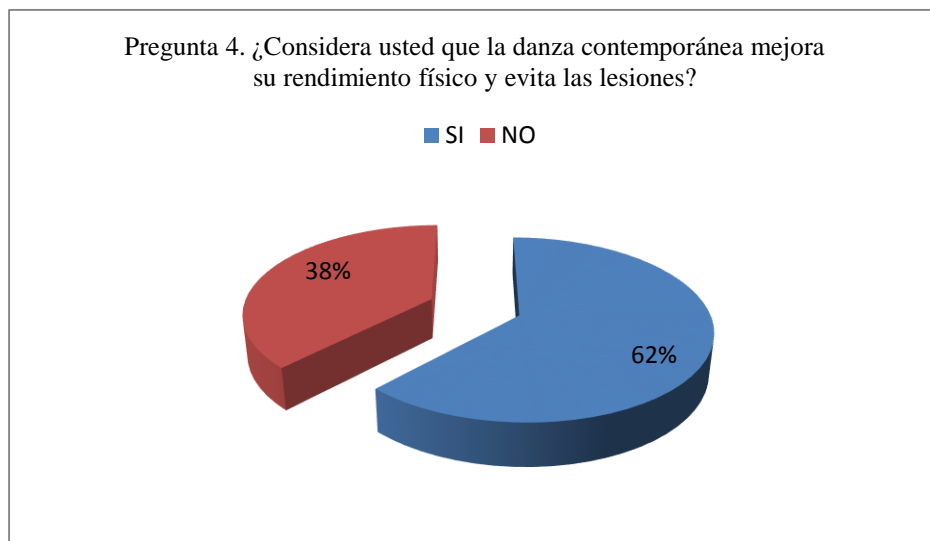


FIGURA N° 8

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

ANÁLISIS:

El 62% de los docentes encuestados consideran que la danza contemporánea si mejora su rendimiento físico y evita las lesiones y el 38% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que las dos terceras partes de los docentes encuestados consideran que la danza contemporánea mejora sustentablemente su rendimiento físico y evita las lesiones, ya que si el docente se encuentra físicamente bien con adecuado rendimiento no va tener inconveniente en su desarrollo laboral y esto va ayudar que no tengas lesiones a corto y largo plazo.

Pregunta 5. ¿Sabe usted qué tipo de estrategia utiliza el profesional para realizar la danza contemporánea?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	26	32%
No	56	68%
TOTAL	82	100%

TABLA N° 9

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

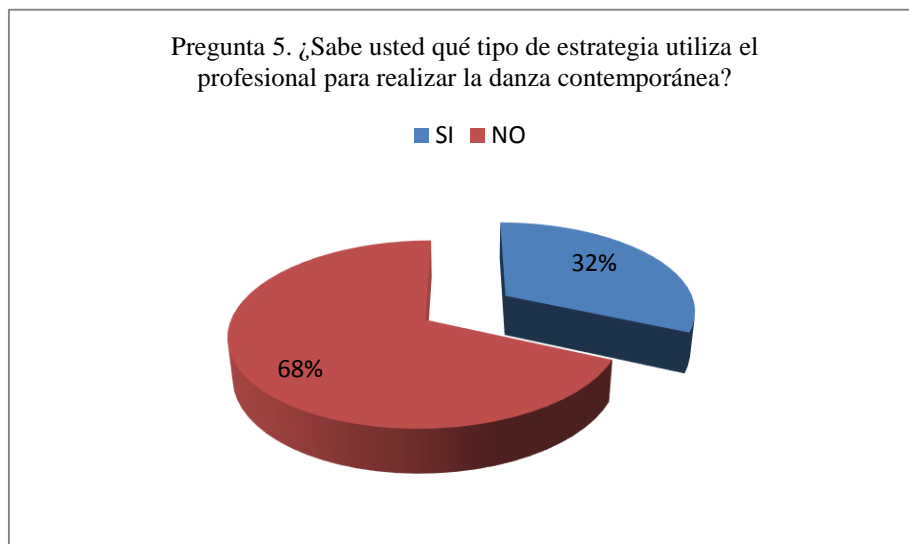


FIGURA N° 9

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

ANÁLISIS:

El 32% de los docentes encuestados si saben qué tipo de estrategia utiliza el profesional para realizar la danza contemporánea y el 68% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de los docentes encuestados no saben qué tipo de estrategia utiliza el profesional para realizar la danza contemporánea, esto hace que los conocimientos no sean transmitidos apropiadamente en beneficio del docente, que no se cumplan los objetivos propuestos y que no sea beneficiosa la práctica de la danza contemporánea.

Pregunta 6. ¿Considera usted que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar su estilo de vida?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	75	91%
No	7	9%
TOTAL	82	100%

TABLA N° 10

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

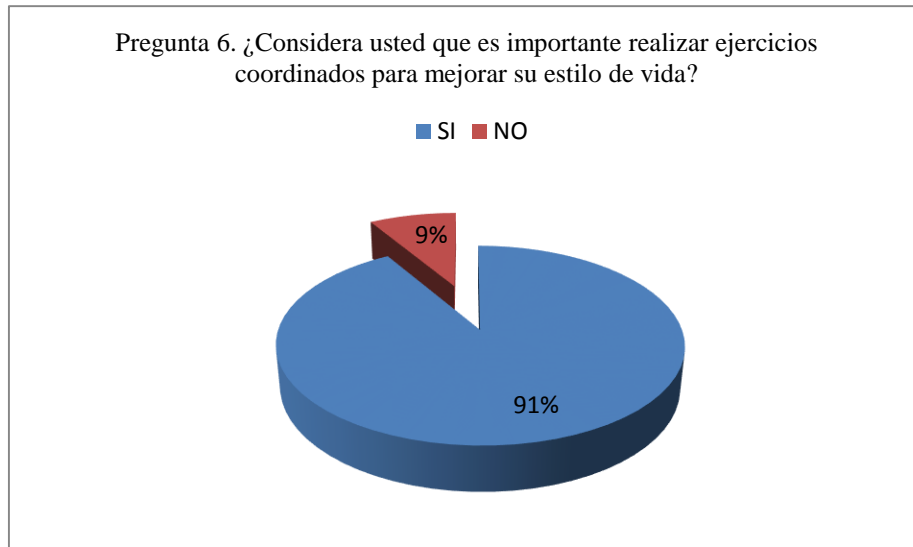


FIGURA N° 10

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

ANÁLISIS:

El 91% de los docentes encuestados consideran que si es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar su estilo de vida y el 9% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de docentes encuestados consideran que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar su estilo de vida con una respectiva planificación acorde a la necesidad de cada uno de los docentes o de las personas que practican diferentes tipos de ejercicios dentro o fuera de la Institución provocando que su estilo de vida mejore sustentablemente.

Pregunta 7. ¿Cómo usted considera su estilo de vida laboral?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Bueno	35	43%
Malo	20	24%
Regular	27	33%
TOTAL	82	100%

TABLA N° 11

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

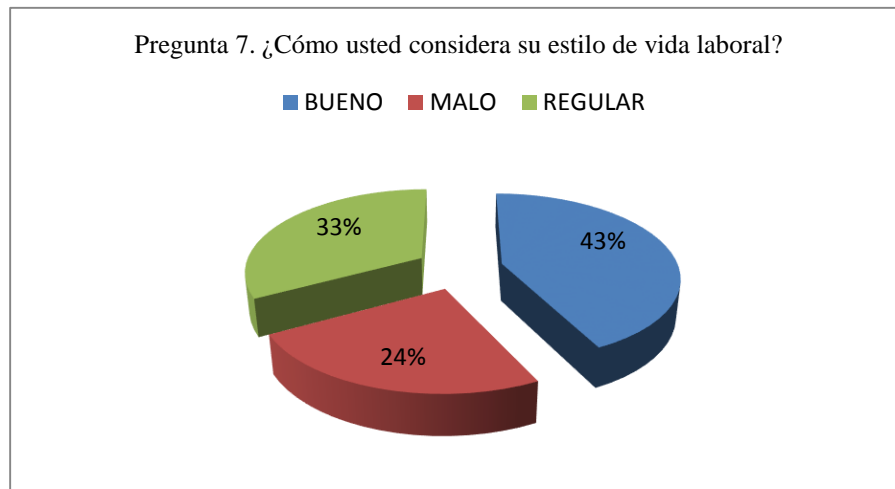


FIGURA N° 11

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

ANÁLISIS:

El 43% de los docentes encuestados consideran que su estilo de vida laboral es bueno el 33% que es regular y el 24% que es mala.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de docentes encuestados consideran que su estilo de vida laboral es bueno, pero sería muy beneficioso que la totalidad de docentes manifieste que tienen un buen estilo de vida laboral dentro de cada área que se despeñan haciendo que se desarrolle de una correcta manera su trabajo en su dependencia.

Pregunta 8. ¿Con la práctica de la Danza Contemporánea considera Usted que se puede evitar lesiones?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	48	59%
No	34	41%
TOTAL	82	100%

TABLA N° 12

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

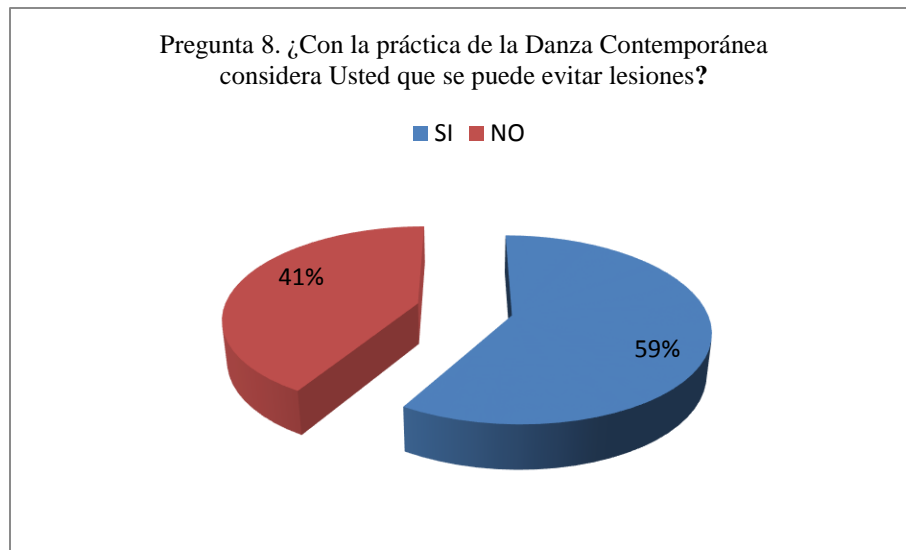


FIGURA N° 12

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

ANÁLISIS:

El 59% de los docentes encuestados consideran que con la práctica de la Danza Contemporánea si se puede evitar lesiones y el 41% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa en el gráfico que los docentes encuestados en su mayoría consideran que con la práctica de la Danza Contemporánea se puede evitar lesiones, con una correcta planificación dentro de los tiempos apropiados y necesarios que se deben buscar para la práctica de la danza en la Institución.

Pregunta 9. ¿Luego de sufrir una lesión puede practicar Danza contemporánea en forma planificada para ayudar a su rehabilitación?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	29	35%
No	53	65%
TOTAL	82	100%

TABLA N° 13

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

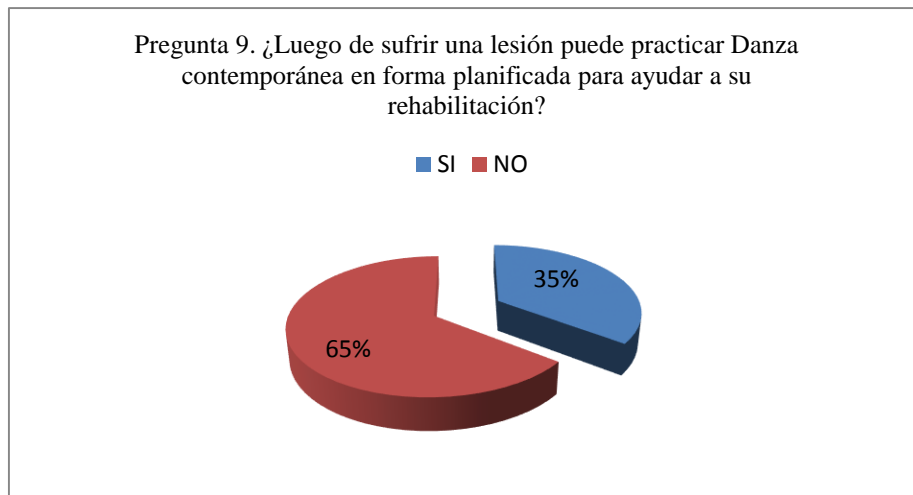


FIGURA N° 13

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

ANÁLISIS:

El 35% de los docentes encuestados consideran que luego de sufrir una lesión si se puede practicar Danza contemporánea en forma planificada para ayudar a su rehabilitación y el 65% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa en el gráfico que los docentes encuestados en su gran mayoría consideran que luego de sufrir una lesión no se puede practicar Danza contemporánea en forma planificada para ayudar a su rehabilitación porque depende mucho el tipo de lesión que ha sufrido y según el diagnóstico del especialista.

Pregunta 10. ¿Cree usted que una preparación física adecuada ayuda al mejoramiento fisiológico del cuerpo humano y mejorar la calidad de vida?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
Si	71	87%
No	11	13%
TOTAL	82	100%

TABLA N° 14

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

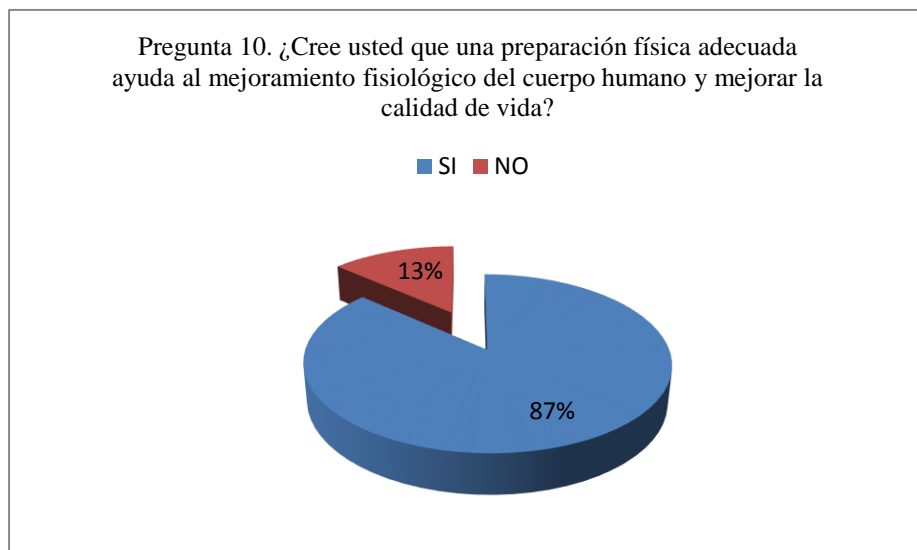


FIGURA N° 14

FUENTE: Encuesta a los Docentes

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

ANÁLISIS:

El 87% de los docentes encuestados creen que una preparación física adecuada ayuda al mejoramiento fisiológico del cuerpo humano y mejorar la calidad de vida y el 13% que no.

INTERPRETACIÓN:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la gran mayoría de los docentes encuestados creen que una preparación física adecuada ayuda al mejoramiento fisiológico del cuerpo humano y mejorar la calidad de vida fortaleciéndose corporalmente para realizar las labores diarias en cada una de sus dependencias

4.2. Comprobación de Hipótesis

4.2.1. Planteamiento de Hipótesis:

H₀: La danza contemporánea no incide en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.

H₁: La danza contemporánea si incide en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.

Nivel de significación: $\alpha = 0,05$

4.2.2. Descripción de la población:

La encuesta de aplicó a todos los docentes y personal administrativo

4.2.3. 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.

$$x^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

Dónde:

X^2 = Chi o ji cuadrado

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

4.2.4. Cálculo del CHI cuadrado

CRITERIO: Rechace la hipótesis nula si: $x_c^2 \geq x_t^2 = 3.84$

Donde x_c^2 es el valor del Chi cuadrado calculado y x_t^2 es el Chi teórico de la tabla el mismo que se lo obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0,05)

$$GL = (\text{Filas} - 1) (\text{Columnas} - 1)$$

GL= Grados de libertad.

$$GL = (2-1) (2-1)$$

$$GL = (1) (1) = 1$$

Donde él x_t^2 es **3.84**

4.2.4.1. Frecuencias observadas

	Pregunta 1 Docentes	Pregunta 2 Docentes	Pregunta 3 Docentes	Pregunta 6 Docentes	Pregunta 7 Docentes	Pregunta 8 Docentes	Total
Criterios a Favor	72	68	74	75	48	29	366
Criterios en Contra	10	14	8	7	34	53	126
TOTAL	82	82	82	82	82	82	492

TABLA N° 15 Tabulación de preguntas

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

4.2.4.2. Frecuencias esperadas

	Pregunta 1 Docentes	Pregunta 2 Docentes	Pregunta 3 Docentes	Pregunta 6 Docentes	Pregunta 7 Docentes	Pregunta 8 Docentes	Total
Criterios a Favor	61	61	61	61	61	61	366
Criterios en Contra	21	21	21	21	21	21	126
TOTAL	82	82	82	82	82	82	492

TABLA N° 16 Tabulación de preguntas

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

4.2.4.3. Frecuencias calculadas

Frecuencias Observadas	Frecuencias Esperadas	FO-FE	(FO-FE)²	(FO-FE)² /FE
72	61	11	121	1.98
68	61	7	49	0.80
74	61	13	169	2.77
75	61	14	196	3.21
48	61	-13	169	2.77
29	61	-32	1024	16.78
10	21	-11	121	5.76
14	21	-7	49	2.33
8	21	-13	169	8.04
7	21	-14	196	9.33
34	21	13	169	8.04
53	21	32	1024	48.76
			CHI	110.57

TABLA N° 17 Frecuencias calculadas

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

4.2.4.4. Campana de Gauss

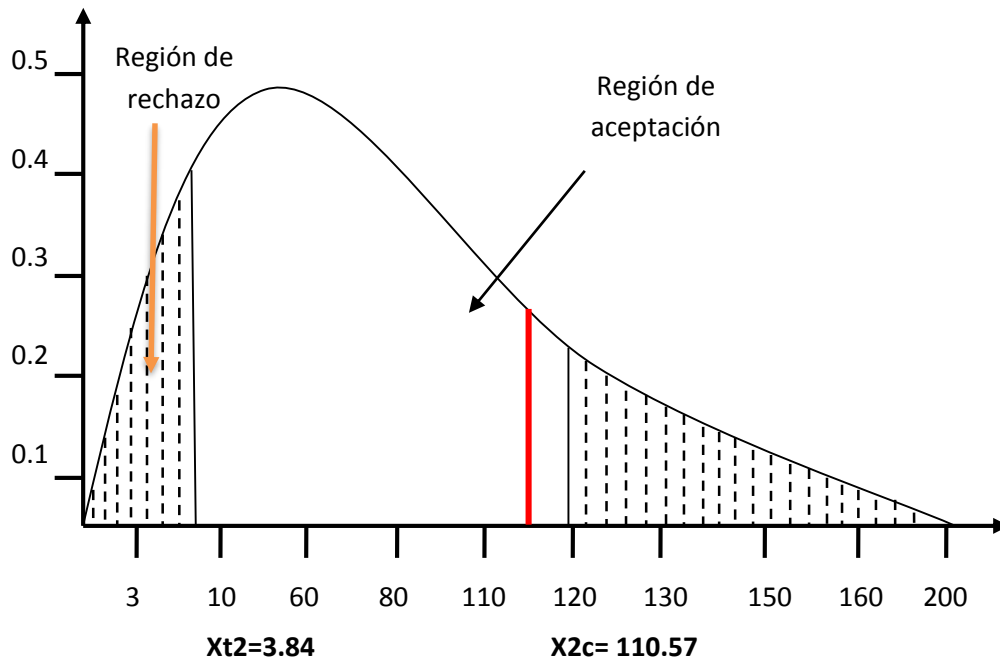


FIGURA N° 15 Zona de aceptación del chi cuadrado

FUENTE: Encuestas

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

4.2.5. Decisión

Como el Chi cuadrado calculado (110.57) es mayor que el Chi cuadrado teórico (3.84) se acepta la hipótesis alternativa, es decir:

H₁ (Hipótesis Alternativa): La danza contemporánea si incide en la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se concluye a través de los resultados de las encuestas realizadas a todo el personal se ha identificado las características y los beneficios de la práctica de la danza contemporánea en los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud, obteniendo como resultado que los docentes desconozcan de planificaciones sobre la danza y los múltiples beneficios que conlleva practicar durante las horas laborables en la Institución.

Se concluye con las encuestas realizadas que los niveles de salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud es deficiente en su gran mayoría, acarreando múltiples problemas en su salud afectando su estilo de vida laboral en la Institución.

Del análisis de la encuesta se desprende que es necesario e indispensable diseñar un Manual de Danza Contemporánea para mejorar la salud integral, con una planificación adecuada con el personal que labora la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala, contribuyendo al desarrollo físico y el mejoramiento del estilo de vida.

5.2. Recomendaciones

A los docentes y autoridades de la Insutución programar cursos de capacitación sobre la práctica de la danza contemporánea y sus beneficios corporales y físicos para así mejorar la calidad de vida y rendimiento laboral en cada uno de los docentes, fortaleciendo su rendimiento laboral en cada una de las funciones que realizan en la Unidad Académica.

Se recomienda a los docentes, personal administrativo y autoridades la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud, deben planificar periódicamente actividades para inculcar a la práctica de la danza contemporánea para con esto mejorar la salud de cada uno de los docentes y su desenvolvimiento laboral sea óptimo, en cada una de las dependencias y funciones que realizan

Diseñar un Manual de Danza Contemporánea y que se realice una socialización, para ayudar a mejorar la calidad de vida de los docentes y personal administrativo, además que no solo los docentes deben estar inmersos en este proyecto, sino también las autoridades, debido a que son un pilar fundamental en el presente tema sobre la importancia de la práctica de la danza contemporánea en la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

TÍTULO: MANUAL DE DANZA CONTEMPORÁNEA PARA MEJORAR LA SALUD INTEGRAL DE LOS DOCENTES DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA DE LA PROVINCIA DE EL ORO.

6.1. Datos Informativos

Nombre de la Institución: Universidad Técnica de Machala.

Beneficiarios: Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud.

Ubicación: Cantón Machala Provincia de El Oro

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: junio 2016

Finalización: agosto 2016

Equipo responsable: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

6.2. Antecedentes de la Propuesta

Luego de la investigación realizada se determinó que el Diseño de un Manual de danza contemporánea para mejorar la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud, les dará a los docentes un mejor estado físico para poder obtener un correcto estilo de vida y alcanzar los objetivos propuestos en la Institución. Utilizar el cuerpo para enunciar emociones, sentimiento y sensaciones con la danza contemporánea o por diversión través de esta cultura, o a

través de la creatividad ser parte de las artes constituye evidencias de la dimensión epistémica del uso corporal, con cada uno de los pasos de la danza contemporánea.

En vista de lo expuesto y por la deficiente práctica de la danza contemporánea y para mejorar la Salud de los docentes, se ha llegado a la conclusión que la elaboración de una manual sobre danza contemporánea, es el mejor camino para guiar a los docentes hacia el perfeccionamiento de los niveles de desempeño laboral en la Universidad.

6.3. Justificación

El Manual de danza contemporánea para mejorar la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala, guarda importancia puesto que posibilita acciones motrices, comunicativas, creativas y sociales que derivan de la expresión corporal, dentro del marco de la salud.

La Danza Contemporánea dentro de la salud integral, forma parte de este gran interés de estudio ya que presenta un contenido con numerosos valores educativos que favorece al mejoramiento del estilo de vida del docente, al desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, a la mejora de la expresión corporal, y a una educación de cultura sobre los beneficios de la danza contemporánea gracias al conocimiento, práctica y valoración de diferentes tipos de ejercicios que se ejecutan. Los beneficiarios directos serán los docentes puesto que se pretende orientar técnicamente a los docentes sobre la importancia de su ejecución, para que obtenga toda la información necesaria para la correcta y beneficiosa práctica de cada una de las acciones del movimiento corporal, además de la gama ejercicios para el bienestar de su propio cuerpo y el descubrimiento y aprendizaje de los significados corporales así como de la socialización y exposición del movimiento, para que con esto su salud integral sea la óptima.

El propósito fundamental de la elaboración del Manual es dotar a las autoridades, docentes y estudiantes un recurso didáctico que les permita conocer la importancia sobre la danza contemporánea y su importancia en el estilo de vida y a la vez les

facilite acrecentar estos aspectos esenciales en la vida laboral y cotidiana al mismo tiempo a la formación integral de los docentes.

6.4. OBJETIVOS

Objetivo General

- Diseñar un Manual de danza contemporánea para mejorar la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.

Objetivos Específicos

- Socializar el Manual sobre la danza contemporánea para mejorar la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.
- Ejecutar el Manual sobre la danza contemporánea para mejorar la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.
- Evaluar los conocimientos adquiridos con la aplicación del Manual sobre la práctica de la danza contemporánea para mejorar la salud integral de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala de la provincia de El Oro.

6.5. Análisis de factibilidad

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo a los docentes y personal administrativo de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala, ya que puede ser socializados tanto a la comunidad educativa como otras instituciones, de esta manera se convertirá

en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

Sociocultural

La viabilidad sociocultural de la propuesta radica en el hecho de que la sociedad en general demanda tener cada vez docentes más capacitados por cuanto eso tiene una influencia directa con la sociedad. Para constituir un hecho educativo, el deporte y la recreación ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y debe asimismo realizarse con fines educativos, centrándose en la mejora de la práctica deportiva y de otra naturaleza, que son objeto de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad cotidianas.

Organizacional.

La institución cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar el Manual para la ejecución de sus estrategias metodológicas, facilitando tanto las instalaciones físicas, la logística necesaria y la concurrencia de los docentes y personal administrativo.

Equidad de género.

La posibilidad de la propuesta en lo relacionado a la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiara a los docentes y personal administrativo de los dos géneros de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala.

Tecnológica

La transmisión de conocimientos en la actualidad se basa en recursos creados a través de nuevas tecnologías, tenemos el caso de los nuevos temas NTICS que son el

complemento adecuado para la capacitación de los docentes de la Unidad Académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala.

Económica financiera.

La propuesta tiene factibilidad económico financiero por cuanto el presupuesto necesario para su aplicación correrá por cuenta de la investigadora.

6.6. Fundamentación científica

Danza Contemporánea

En la actualidad, la danza es reconocida como una forma de expresión y movimiento que contiene elementos de ritmo y una acción corporal indispensables en el proceso formativo del área de Educación Física. En nuestro país, la Educación Física y la danza popular han estado, desde siempre, muy estrechamente relacionadas ya que ambas implican el movimiento del cuerpo. Dicho movimiento requiere de un adecuado manejo del espacio y de nociones rítmicas. Es muy importante el conocimiento vivenciado del propio cuerpo, su aceptación y mejorar sus posibilidades motrices.

La justificación de esta unidad didáctica se centra en la educación a través del cuerpo y del movimiento e implica aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.

Los objetivos didácticos que pretendemos alcanzar con el desarrollo de ésta unidad son los siguientes:

- ✓ Interpretar una nueva canción acompañándola con efectos sonoros y movimientos.
- ✓ Sentir el valor evocador de la música.

- ✓ Coordinar el movimiento del cuerpo con la audición de un tema musical.
- ✓ Potenciar el sentido del equilibrio mediante el juego.
- ✓ dramatizar una nueva canción mediante la práctica de actividad física.
- ✓ Desarrollar la imaginación y creatividad de los niños.
- ✓ Actuar con autonomía y responsabilidad en la propuesta de actividades.
- ✓ Valorar los hábitos higiénicos de cuidado corporal como medio de mejora de la salud y de la calidad de vida.
- ✓ Conocer los distintos pasos de danzas realizados.

Metodología de actuación didáctica

Esta unidad didáctica presenta una metodología basada en un aprendizaje significativo, partiendo de experiencias y conocimientos previos que ya tengan los alumnos. Para ello, desde la primera sesión vamos a plantear preguntas en clase que llevara a los alumnos a una serie de razonamientos muy importantes para su desarrollo.

La estrategia metodológica, la estructuraremos en cada una de las sesiones del mismo modo:

- ✓ Como planteamiento metodológico, nos centraremos en la exposición de los conocimientos, para tratar los temas de la unidad con el fin de conseguir un aprendizaje significativo.
- ✓ Es conveniente para conseguir el acercamiento, ir presentando todas las lecciones de una forma activa y consiguiendo una participación continua. Para así conseguir una mayor aproximación y un mayor interés y motivación.
- ✓ Para conseguir una buena comunicación, se explicarán todos los conceptos con un vocabulario adecuado, claro y sencillo. Así, se puede trabajar la unidad didáctica de forma más amena.
- ✓ Los conocimientos se presentan por dificultad gradual, de modo que se parte de lo más general y asequible, ir a lo más específico y complicado.

**MANUAL DE DANZA
CONTEMPORÁNEA PARA MEJORAR LA
SALUD INTEGRAL DE LOS DOCENTES
DE LA UNIDAD ACADÉMICA DE
CIENCIAS QUÍMICAS Y DE LA SALUD**



AUTORA: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

Ambato-Ecuador

2016

INTRODUCCIÓN

La danza contemporánea es un género de danza que enfatiza el proceso de la composición sobre la técnica. No se limita a una sola técnica ni forma de baile. Incorpora distintas técnicas y funde elementos de diferentes géneros de baile para expresar la danza como una obra de arte

La danza contemporánea surge como una reacción a las formas clásicas y probablemente como una necesidad de expresarse más libremente con el cuerpo. Es una clase de danza en la que se busca expresar, a través del bailarín, una idea, un sentimiento, una emoción, al igual que el ballet clásico, pero mezclando movimientos corporales.

La danza contemporánea puede hablar de un concepto, proponer un ambiente o presentar movimientos con el propósito de conseguir una estética determinada, no siempre tiene que contar una historia. Por otro lado, la danza clásica se construye a través de pasos ya existentes y siempre codificados mientras que la danza contemporánea busca la innovación y la creación de nuevas formas de movimiento de acuerdo con las necesidades del coreógrafo o el intérprete. La danza clásica busca el preciosismo, lo estructurado y perfecto, la conexión con lo etéreo, con lo celestial; más bien está ligada al concepto de lo apolíneo. La danza contemporánea busca la conexión con lo terrenal, con lo humano y sus pasiones, la no estructura, la transgresión; está ligada al concepto de lo dionisiaco.



MANUAL DE DANZA CONTEMPORÁNEA PARA MEJORAR LA SALUD INTEGRAL

ETAPAS

- ETAPA I Calentamiento
- ETAPA II Parte Principal
- ETAPA III Vuelta a la Calma

¿Cómo hacer una correcta entrada en calor?

- El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la parte principal de la clase, que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

¿Cómo hacer una correcta entrada en calor?

- Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de esta etapa de calentamiento: intensidad, duración y contenido
 - **La intensidad** será menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central.
 - **La duración** estará de acuerdo a la intensidad que se desee lograr, siendo entre 8 a 15 minutos, considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento. El corazón no tiene capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un periodo variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia.
 - **Los contenidos** serán, movilizaciones de articulaciones, calentamiento de articulaciones a través de masajes y ejercicios de activación cardio-respiratoria.

ETAPA I CALENTAMIENTO

Movimiento Articular y Estriramientos

- Se realizará estiramientos de diversos grupos musculares, en estático.
- Duración: 7 minutos.

Extremidades Superiores

- **Cuello:** realizamos inclinación de la cabeza hacia lado izquierdo y derecho. Realizamos giros completos de cabeza. Duración: 8 repeticiones con ambas manos.
- **Brazos:** nos agarramos las manos y extendemos los brazos lo máximo por encima de la cabeza. Lo mismo pero con los brazos por detrás de la espalda. Duración: 8 segundos n cada posición.
- **Codos:** realizamos flexión y extensión del brazo. Realizamos el ejercicio con derecho e izquierdo. Duración: realizamos 8 repeticiones con cada brazo.
- **Muñecas:** realizamos movimientos circulares con ambas muñecas derecha e izquierda y en ambos sentidos hacia dentro y hacia afuera. Con ambas manos entrelazadas realizamos flexión y extensión de muñecas, así como también movimientos ondulantes. Duración: 8 repeticiones con ambas manos.
- **Dedos:** abrimos y cerramos manos de forma enérgica.

ETAPA I CALENTAMIENTO

Movimiento Articular y Estriramientos

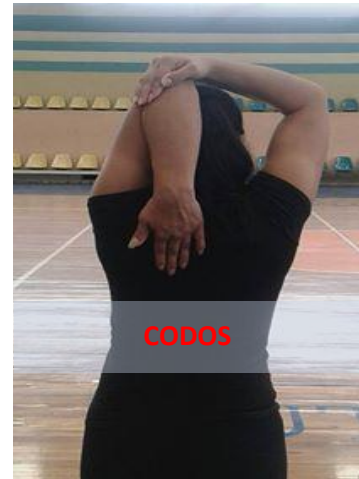
- Se realizará estiramientos de diversos grupos musculares, en estático.
- Duración: 7 minutos.

Extremidades Inferiores

- **Glúteos:** flexionamos una pierna y la elevamos hacia arriba a tocar con la rodilla el pecho. Realizamos el ejercicio con derecha e izquierda. Duración: En esta posición 8 segundos con cada pierna.
- **Cuadriceps:** desde de pie flexionamos una rodilla y llevamos la pierna hacia atrás a tocar el talón el glúteo. Nos apoyamos con una mano en un compañero para no perder el equilibrio, mientras que con la otra juntamos el talón al glúteo. Realizamos el ejercicio con derecha e izquierda. Duración: En esta posición 8 segundos con cada pierna.
- **Psoas:** realizamos el mismo ejercicio que en el anterior pero con una pierna delante y la otra detrás. Realizamos el ejercicio con derecha e izquierda. Duración: En esta posición 8 segundos con cada pierna.
- **Aductores:** desde de pie abrimos piernas y flexionamos una rodilla para acercarnos al suelo. Realizamos el ejercicio con derecha e izquierda. Duración: En esta posición 8 segundos con cada pierna.
- **Gemelos:** desde de pie nos agachamos a tirar del empeine del pie hacia nosotros. Estiramos de esta forma el gemelo derecho y luego el izquierdo. Duración: En esta posición 8 segundos con cada pierna.
- **Rodillas:** realizamos movimientos circulares con ambas rodillas derecha e izquierda y en ambos sentidos hacia dentro y hacia afuera. Duración: 8 repeticiones con ambas rodillas.
- **Tobillos:** realizamos movimientos circulares con ambos pies derecho e izquierdo y en ambos sentidos hacia dentro y hacia afuera. Duración: 8 repeticiones con ambos tobillos.

Movimiento Articular y Estiramientos

- Extremidades Superiores



Movimiento Articular y Estiramientos

- Extremidades Inferiores



ETAPA II PARTE PRINCIPAL

TECNICAS DE DANZA CONTEMPORÁNEA

- En la evolución de la Danza Contemporánea se estudiaron las etapas en las que se divide y los precursores o pioneros.
- Estas etapas determinaron el desarrollando en el movimiento y los estilos en la danza de acuerdo a su época y a las necesidades de expresión.

Técnica Graham

- La técnica Graham es creada por Martha Graham bailarina y coreógrafa destacada del periodo de la danza moderna en Norteamérica.

Objetivo

- Esta técnica se basa en la concentración de fuerzas es decir en contracciones, también en la expansión del cuerpo llamada release. Se utilizan fuerzas opuestas en la columna vertebral conocidas como espirales y el principal motor que genera el movimiento es la pelvis.

Desarrollo

- La técnica Graham está basada en la respiración, por lo tanto en cada movimiento que se enseña debe estar consciente del uso de su respiración: una inhalación y una exhalación.



Una Inhalación y una exhalación

EJERCICIO 1

Contracción

Desarrollo

- Flexión de la zona lumbar de la columna vertebral logrando una forma redonda y alargada de esta, debido a que los isquiones se ruedan un poco hacia atrás y al mismo tiempo el cráneo se opone a este movimiento.
- Al comenzar a darle volumen redondo al cuerpo las vértebras se separan más, y este va concentrando energía en la zona abdominal (contracción abdominal); pero esta energía no puede quedarse contenida y se le da salida por otros puntos como lo son la boca y las extremidades.
- Con la contracción llegas a sentir como si estuvieras dentro de una burbuja, o aferrándote a una gran pelota.
- La contracción se logra a partir de la respiración. Cuando inhalas se concentra la energía o el esfuerzo en la pared abdominal, suspendiendo la zona del centro de gravedad, y al exhalar sucede el alargamiento extra de la columna o se aprovecha para cambiar de dirección la contracción.
- Para poder realizarla debemos recordar que nuestra columna está dividida en cinco principales secciones: coxis, sacro, vértebras lumbares, dorsales y cervicales.
- Al comenzar a hacer el gran círculo desde nuestro centro debemos involucrar toda la columna.



**Contracción zona
abdominal**

EJERCICIO 2

Release

Desarrollo

- El release es el máximo alargamiento de la columna vertebral de manera vertical.
- Para hacer un release utilizas la columna de la misma manera que en la contracción con la diferencia de que alargas las vértebras de manera vertical, imaginando y respetando las curvaturas naturales de esta.
- Al momento de inhalar es cuando logras este alargamiento pero debes de mantener el esternón con peso abajo al igual que la caja pélvica. Al exhalar imaginas que tu cráneo flota y que todo lo demás va a favor de la gravedad.



Alargamiento de la columna

EJERCICIO 3

High release

Desarrollo

- En el high release la columna hace una extensión, mejor conocida como arco. Esta extensión debe ser vista como un alargamiento (pues así los discos intervertebrales no se lastiman), o como una prolongación de la columna hacia el cráneo y hacia la pelvis al mismo tiempo.
- En este movimiento se debe tener cuidado con las vértebras cervicales (cuello) y lumbares (cintura) pues es muy común que se compriman, y eso hace que lastimes la columna, además de que el movimiento se ve corto y antiestético.
- Muy importante permitir que las costillas caigan hacia abajo, eso se podrá sentir mejor en el momento de la exhalación



EJERCICIO 4

La Espiral

Desarrollo

- La espiral es un movimiento logrado por visualizar fuerzas opuestas alrededor del cuerpo. Su principio es basado en empujar una pierna y jalar la otra, conectando con el movimiento pélvico que esta acción desemboca y ello provoca una rotación.
- Cuando se llega a la alta espalda (parte de las dorsales y todas las cervicales), se realiza la misma acción que ya se explicó de las piernas, pero ahora con los brazos desde los omoplatos afectando el cráneo, y así logrando una rotación de toda la columna. La sensación es como de exprimir tu eje central, y de darle espacio a las vértebras de manera lateral.
- En esta técnica las espirales siempre serán originadas de la pelvis hacia arriba, nunca de la parte alta de la columna.
- La espiral es un círculo continuo que envuelve tu cuerpo.



La Espiral

ETAPA II PARTE PRINCIPAL

Técnica Limón

- Técnica construida por José Arcadio Limón basada en principios de movimiento estudiados con sus maestros Doris Humphrey y Charles Weidman.
- Estos principios consisten en: respiración, peso, caída, recuperación, suspensión, sucesión y oposición (se sustentan con las leyes de la física).

Objetivo

- Desarrollar la respiración consciente e inclusive todos sus ejercicios están contruidos en base a esta.

Desarrollo

- Algunas secuencias o evoluciones características de la técnica son: sucesión de columna, oposición de columna y extremidades, series de rebotes y cambios de peso.

La alineación

- Esta es básica para todas las técnicas de danza o de movimiento, pero para Limón era primordial que se trabajara con énfasis a cada momento.



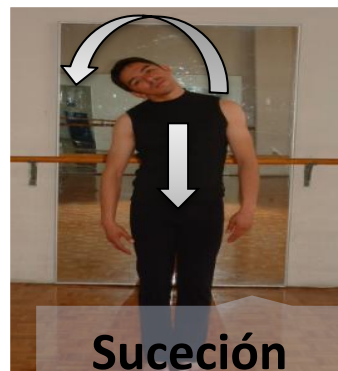
La Alineación

EJERCICIO 1

Sucesión

Desarrollo

- La sucesión es la trayectoria secuencial de un movimiento a través de las articulaciones del cuerpo. Funciona como una reacción en cadena o como una ola que viaja a través del cuerpo moviendo diferentes partes.
- Los ejercicios de sucesión son enfocados al torso y a los brazos.
- La sensación en las articulaciones es de espacio y amplitud.



EJERCICIO 2

Oposición

Desarrollo

- La oposición es una manera de utilizar el cuerpo entero para crear una sensación de longitud y estiramiento en un movimiento, sin tensar ni contraer (acortar) los músculos.
- Al estar de pie, hay 5 puntos de oposición básicos en todo el cuerpo: la cabeza, la mano izquierda, la mano derecha, el pie izquierdo, el pie derecho. Si imaginas una cuerda adherida en cada segmento (una a la palma de cada mano, una a la tapa del cráneo, una a la planta de cada pie) e imaginas que la tensión que ejerce cada una hacia afuera es igual, te sentirás muy alargado y estirado de todas tus extremidades y de la columna.



**Extremidades del cuerpo
en movimiento de
oposición**

EJERCICIO 3

Energía potencial y cinética

Desarrollo

- La energía es la capacidad del cuerpo para moverse, y la energía potencial es la energía almacenada en el cuerpo y puede ser liberada por medio de la gravedad. Cuando la energía se libera, se convierte en energía cinética.
- Un ejemplo de energía potencial puede ser un enojo, o un berrinche en el momento en que lo sientes venir en tu cuerpo, y se convertiría en energía cinética cuando liberas esa sensación que se generó en todo tu ser.
- Siendo más exactos de acuerdo a la técnica Limón, la energía potencial se genera en la inhalación del cuerpo, y la cinética en la exhalación.



EJERCICIO 4

La caída

Desarrollo

- Una caída es la relajación total de los músculos del cuerpo cediendo a la gravedad. La sensación es como adherirse al piso, aún más cuando hay una exhalación.
- En la técnica Limón se aprende cómo dejar caer diferentes partes del cuerpo de manera independiente. La imagen de esta acción puede ser como cuando a un títere le cortan uno de sus hilos.



EJERCICIO 5

Peso

Desarrollo

- La utilización del peso es el elemento de la Técnica Limón más difícil de definir y explicar porque es en sí una cualidad de movimiento. Son fuerzas que por un lado están a favor de la gravedad y por otro lado te rescatan para ir en contra de esta y no caer colapsado.
- El peso se incorpora aislando una parte del cuerpo que cae y otras partes que se oponen a la caída.



EJERCICIO 6

Recuperación y rebote

Desarrollo

- La recuperación es la energía que renueva un cuerpo para sobrevivir de una caída (inhalación).
- El rebote se refiere a la reacción elástica de los músculos. Cuando una parte del cuerpo cae, los músculos alcanzan el límite de estiramiento al final de la caída y de manera natural regresan o se contraen ligeramente como un resorte. Esto sucede en la exhalación.
- Esta acción del cuerpo de caer, reaccionar como resorte y rebotar obliga al cuerpo a sobrevivir y recuperarse.



EJERCICIO 7

Suspensión

Desarrollo

- La suspensión es un punto alto prolongado. Cuando inhalamos, el cuerpo se llena de aire y la oposición entre cabeza, manos y pies se alargan. En el momento tratas de crear la sensación de aire, como cuando un astronauta salta en el espacio exterior.



EJERCICIO 8

Aislamientos

Desarrollo

- Se refiere al trabajo de diversas partes o segmentos del cuerpo de forma independiente, creando puntos del cuerpo que van a favor de la gravedad (exhalación) y otro que va en contra de la gravedad (inhalación).
- Algo que es muy importante en la técnica Limón es uso el ritmo es decir la dinámica del movimiento y el uso consciente del espacio personal y general.



TÉCNICAS POSTMODERNAS

Objetivos

- Investigar en la diversidad y pureza de los impulsos de movimiento corporal.
- Llegar a un lenguaje totalmente dancístico en donde el drama o la mímica no fueran un instrumento necesario para darle contenido o sentido a una obra de danza.
- Conocer los fundamentos teóricos del funcionamiento del cuerpo para así llegar al movimiento consciente y orgánico.

Desarrollo

- Este cambio en la danza es retribuido al estadounidense Merce Cunningham, aún cuando si se revisa la escuela alemana de danza moderna podemos ver brotes de esta ideología con muchísimo tiempo de anterioridad, solo bastaría volver a mencionar a Rudolf Von Laban que es uno de los alemanes precursores de la danza moderna y que hasta hoy sus escritos e investigaciones son la base teórica de la danza.
- Por todo lo anterior podemos observar que al cambiar los objetivos de la danza, la prioridad de coreógrafos y bailarines no era el dominar una forma específica de moverse sino el poder expresarse desarrollando sus propias posibilidades corporales y así lograr lenguajes personales que partieran desde movimientos espontáneos hasta formas frescas e innovadoras.

Principios de movimiento generales

Objetivos

- Estas técnicas postmodernas regresan mucho al trabajo de piso con el fin de que el cuerpo aprenda a sentir su peso y a moverse a favor de la gravedad. Los postmodernos pensaban que así las personas podrían entender con mayor facilidad como moverse de pie usando el esfuerzo necesario.

Desarrollo

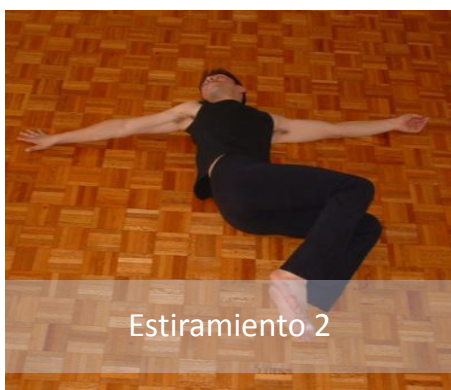
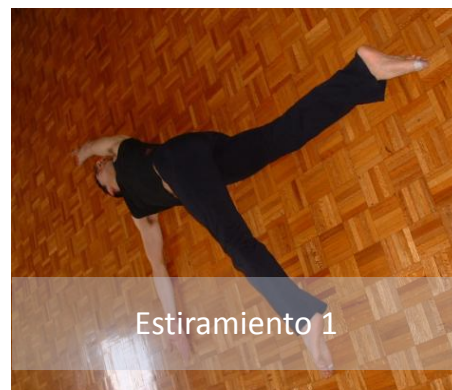
- Se basa mucho en imágenes anatómicas, y con ese lenguaje se comunicaban con los estudiantes. Aquí nos podemos dar cuenta que en la técnica Limón ya se buscaba esta manera de entender la danza, por ello muchos postmodernos la utilizan para desarrollar sus propios métodos de movimiento.



Principios de
movimiento
generales

PRINCIPIOS DE MOVIMIENTO GENERALES

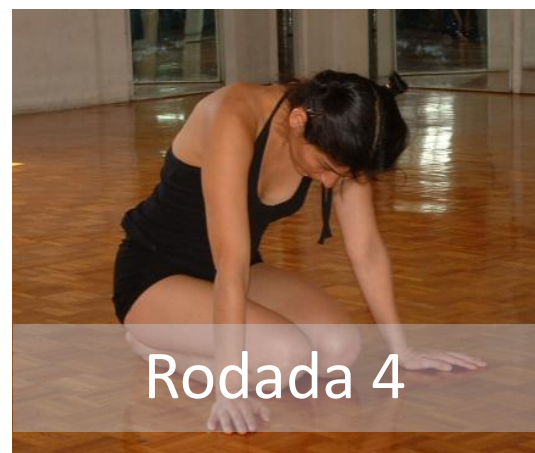
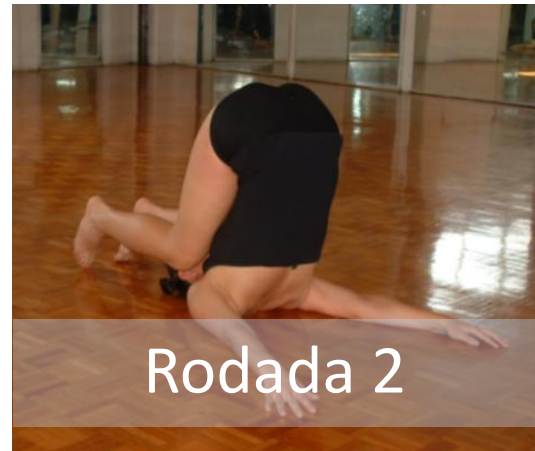
Posiciones y acciones básicas utilizadas en estas técnicas



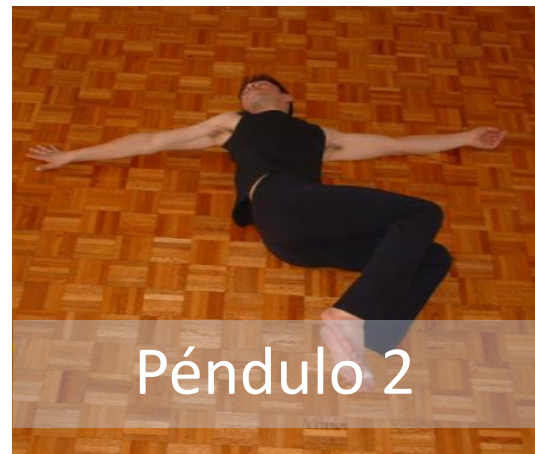
PRINCIPIOS DE MOVIMIENTO GENERALES

- Acciones como rodar, hacer péndulos, cerrar y abrir desde el centro del cuerpo con la ayuda de las extremidades, o tan solo caminar tomando énfasis en la relación nuca – sacro, cambios de peso y músculo psoas.

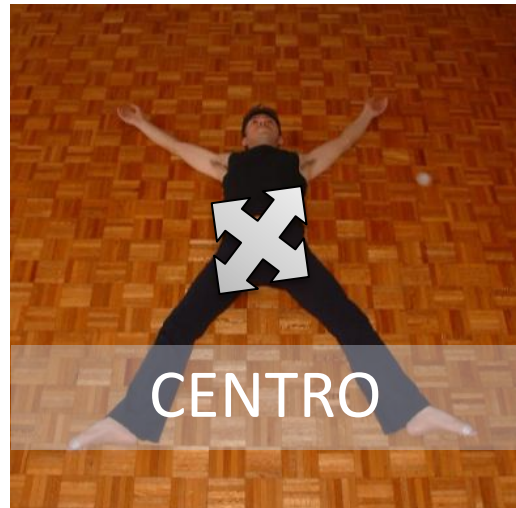
RODADA FLEXIONADA ATRAS



PÉNDULOS CON IMPULSO DE PIERNAS Y PELVIS



ARIR Y CERRAR DESDE EL CENTRO DEL CUERPO



TÉCNICA RELÉASE

Principales conceptos de movimiento

- El movimiento en esta técnica siempre partirá de la relajación a través del uso de la respiración, para así oxigenar el cuerpo y crear espacio en las articulaciones, permitiendo la organización coherente del esqueleto y por lo tanto buscando usar la energía necesaria para cada esfuerzo muscular.

Los principios de movimientos manejados en la técnica son:

- **La elevación**, tomando como referente el eje central del cuerpo y dando distancia a las articulaciones como ya se mencionó anteriormente, pero pensando en un alargamiento de liberación de energía y no en generar tensiones y acortamientos musculares.
- Ejemplo deportivo. Al encestar un basquetbolista
- Ejemplo naturaleza: La carrera de un venado.
- **La articulación**, se refiere que al hacer movimientos se visualice una acción en cadena en cada articulación involucrada, por ejemplo al mover un brazo desde la articulación del hombro, luego codo, muñeca y dedos, o al revés.
- Ejemplo deportivo: la brazada de un nadador boca abajo (crol).
- Ejemplo naturaleza: las ramas y las hojas de un árbol movidas por el viento.
- **La desarticulación**, que significa abrir espacio entre los huesos, generando una reacción en cadena de las articulaciones involucradas en un impulso de movimiento.
- Ejemplo cotidiano: un desmayo.
- Ejemplo naturaleza: un alga marina.
- **La dirección**, que se refiere a como se reorganiza el cuerpo a partir de un impulso de movimiento.

Principales conceptos de movimiento

- En la enseñanza de esta técnica se utiliza principalmente el piso con el fin de entender con ayuda de la gravedad la sensación de peso en el cuerpo, así como las palancas primarias utilizadas por el ser humano para poder levantarse y caminar.
- La mayoría de las secuencias de movimiento están basadas en las posibles espirales del cuerpo en diferentes niveles del espacio, así como en el estar cayendo y recuperando la verticalidad del cuerpo con palancas de piernas o brazos partiendo de impulsos del centro de gravedad.



SALTO ARTICULANDO BRAZOS Y CADERA EN ESPIRAL



DESLIZAR CON EL IMPULSO DE MANOS Y BRAZOS USANDO EL PODER DEL CENTRO DEL CUERPO.

TÉCNICA DE IMPROVISACIÓN DE CONTACTO

Principales conceptos de movimiento

- Esta técnica requiere de conocer las leyes físicas que rigen el contacto de los cuerpos como lo son: la fuerza, velocidad, puntos de apoyo, adherencia, masa, gravedad momentum y peso; así como el poder realizar acciones primarias como: caer, levantarse, cachar, deslizar, saltar, caminar, etc.

Los principios de movimientos manejados en la técnica son:

- **Puntos de apoyo:** se refiere a que partes del cuerpo están involucradas al tener contacto de una superficie.
- **Masa, gravedad, peso:** se estudian estos conceptos para entender como el cuerpo puede tener la capacidad de sublimar su propio peso y poder adaptarse a una superficie sin quedarse contraído muscularmente ni colapsado, pero a su vez permitiendo la influencia de la fuerza de gravedad.
- **Adherencias:** es la cualidad que tiene el cuerpo para poder adaptarse a una superficie o a otros cuerpos, es decir el cómo toma la forma de estos para quedarse embonado a ellos, encima de ellos o también para transitar por ellos. La adherencia tiene que ver con el momentum (momento preciso en el cual el cuerpo encuentra el punto exacto para hacer una transición) y es un desarrollo del entendimiento corporal de los puntos de apoyo.



TÉCNICA DE IMPROVISACIÓN DE CONTACTO

TÉCNICA DE IMPROVISACIÓN DE CONTACTO



TÉCNICA DE IMPROVISACIÓN DE CONTACTO



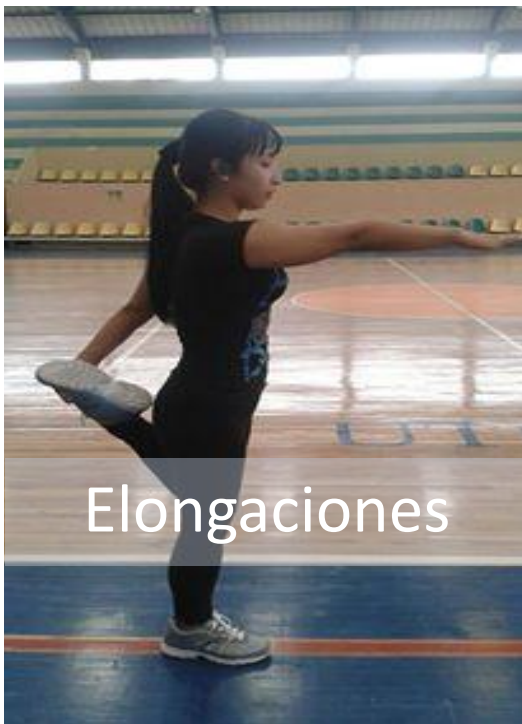
ETAPA III VUELTA A LA CALMA

Objetivo

- La última actividad que debes realizar en la vuelta a la calma será un estiramiento pasivo-estático de cada grupo muscular que se haya visto implicado, con el objetivo de favorecer la recuperación para afrontar una próxima sesión y para disminuir la actividad muscular.

Desarrollo

- La vuelta a la calma debe de ser progresiva de más a menos en intensidad y específica según el ejercicio realizado.
- Los estiramientos pasivos-estáticos se realizan por medio de alguna fuerza externa, por ejemplo: un compañero te ayuda para incrementar la amplitud articular de tus isquiotibiales y tú intentas mantener la posición mediante una contracción isométrica de estos músculos antagonistas.





6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPOS
Planificación	Planificar las actividades para la aplicación del Manual buscando el mejoramiento del estilo de vida y salud integral de los docentes trabajando con sus respectivos procesos a realizarse en el 100%	Obtener la suficiente información sobre el tema. Elaboración y estructura de la propuesta. Indicar las actividades en cada una de las etapas.	Humanos Equipo de computación Materiales de oficina Documentos bibliográficos	Investigadora Autoridades	Agosto/2016
Socialización	Socialización con las Autoridades, docentes y personal administrativo sobre la importancia de la danza contemporánea en la salud integral.	Convocar a los asistentes. Difundir los temas a tratarse. Reuniones Charlas de Trabajo	Humanos Infocus computadora Copias Manual	Investigadora Autoridades Estudiantes	Agosto/2016
Ejecución	Ejecutar el Manual la danza contemporánea en la salud integral	Calentamiento Repasos de serie de ejercicios expresivos Repasos artísticos	Humanos Materiales Institucionales	Investigadora Autoridades	Agosto/2016
Evaluación	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación del Manual.	Observación y dialogo permanente. Instrumento de recolección de datos	Humanos Materiales Institucionales	Investigadora Autoridades	Agosto/2016

TABLA Nro. 18 Modelo Operativo

FUENTE: Investigadora

ELABORADO POR: Lcda. Martha Judith Pereira Valdez

6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Equipo de gestión de la Institución	Autoridades de la Institución	Organización previa al proceso.
Equipo de trabajo (micro proyectos)	Investigadora	Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Salud integral de los docentes
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Práctica la danza contemporánea
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Danza contemporánea Salud integral
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

4.3. Bibliografía

- Abril, V. H. (2011). *Técnicas de Investigación*. Ambato: Libety.
- Achaerandio, L. (1998). *Iniciación a la Práctica de la Investigación*.
- Acosta, A. (2012). *El Buen Vivir*.
- Aguilera, A. (2005). *Introducción a las dificultades del Aprendizaje*. España: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Alabarces, P. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Alexander Colón. (2013). *Enfoques de la Investigación*. Santiago: FERNADOS.
- Alvarez de Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid.: Ed. Gymnos. .
- Alvaro, M. (Marzo de 2014). *XIGMA, ARTE Y DANZA*. Obtenido de 0: <http://xigmadanzarte.blogspot.com/2011/03/danza-contemporanea.html>
- Amos Comenio, J. (2000). *Didáctica Magna*. Porrúa.
- Arana, A. (2003). *Influencia de la Práctica Deportiva en las Competencias Escolares*.
- Barbany, J. (2002). *Fisiología del Ejercicio*.
- Barrerno, D. (01 de Abril de 2012). *Desarrollo de las funciones basicas*. Obtenido de <http://juandfuncionesbasicas.blogspot.com/2012/04/desarrollo-de-funciones-basicas-del.html>
- Barriga, D. (1992). *Didáctica*.
- Billat, V. (2001). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento*. Paidotribo.
- Caballero, H. (2000). *Fundamentación Ontológica*.

- Calleja, J. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Diputación Foral de Vizcaya.
- Cázares González, F. (1999). *Integración de los procesos cognitivos para el desarrollo de la inteligencia*. México: Trillas.
- Chimbolema, M. (Mayo de 2012). *Motricidad Infantil*. Obtenido de <http://marthachimbolema.blogspot.com/2012/04/concepto.html>
- Crespillo, E. (2010). *El Juego como Actividad de Enseñanza Aprendizaje*. Malaga: GIBRALFARO.
- Cuevas, V. L. (2010). *Capacidades Físicas*.
- Cunningham, M. (2005). *Danza Moderna*.
- Delgado, M. (1991). *Los estilos de enseñanza en educación física*.
- Díaz Lucea, J. (2000). *La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades motrices básicas*. Madrid: Inde.
- Diccionario enciclopédico Ilustrado. (1997). Buenos Aires: Clarín.
- Dietrich, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- Duce, P. (1985). *Psicopedagogía*.
- Ecuador, C. d. (2010). *Constitución de la Republica del Ecuador*.
- Efdeportes. (2007). *Actividad Física*.
- Escurra, L. (2000). *Construcción de una prueba de inteligencia emocional*. Lima.
- Estadella, A. F. (1974). *Deporte y sociedad*.
- Feito, L. (2015). *La Salud*.

- Florián, J. E. (2004). *Expresión Corporal*. España: Jisma Press.
- Forteza, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Colombia: Colombia.
- García, D. J. (1989). *La Escuela que Yo Quiero*. Mexico: Progreso, S.A. de C.V.
- García, M. J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid.: Gymnos.
- Garín, P. B. (1996, p. 88). *Bases Psicopedagógicas de la Educación Especial*.
- Gaterol, R. (2014). *Investigación de campo*. Merida : Venezolana.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Gomez, R. H., & Martínez Álvarez, L. (2009). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza*.
- Gracia, D. (1990). *Sobre el concepto de Salud*.
- Grosser, M. (1990). *Principios del entrenamiento deportivo*. México, D.F.
- Guyton, A. (2000). *Tratado de Fisiología Médica*.
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Stadium.
- Hernández, J. (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica*.
- Hernandez, J. (2014). *Metodología de la investigación*.
- Hernández, M. T. (2013). Investigación documental. *Guía de tesis*, 4.
- Hernández, S. (2014). *Investigación Cooreacional*. Guayaquil: Ecuared.
- Huizinga. (1938). *El Juego*.
- HUMPHREY, D. (2004). *Danza Contemporánea*.
- Inaem, D. M. (1989). *Catálogo MADRID EN DANZA*. Madrid.

- Jacques, B. (1987). *La Danza Moderna*. Buenos Aires.: Paidós SAICF.
- Jacques, B. (1987). *La Danza Moderna*. Buenos Aires.
- Jimenez, J. (1982). *Motricidad*.
- Le Boulch, J. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona.
- Limón, J. (2005). *La Pavana du Maure*.
- Llerena, M. (2013). Tipos de Investigación. *Metodología de la investigación*, 11.
- Maggi, M. D. (2002). Obtenido de
[http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-
logo/terapia_auditivo_verbal.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-logo/terapia_auditivo_verbal.pdf)
- Malajovich, A. (2008). *Recorridos didácticos de la Educación Inicial*. Buenos Aires:
Paidós.
- Martin, M. M. (2011). *Estimulación Adecuada*.
- Martin, S. (2014). *Expresión Corporal en la Danza*.
- Martínez, F. S. (2009). *Logística y marketing geográfico*. Barcelona., España:
MARGE BOOKS.
- Martínez, Y. (2012). *Aportación a la evaluación educativa*.
- Matienzo, M. (2012). *La calidad educativa*.
- Ministerio de Educación. (2014).
- Navarro, F. (2000). *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva*.
- O.M.S. (2014). *Organizacion Mundial de la Salud*.
- Ortiz, P. (2011). Investigación. *Investigación Activa*, 06.

- Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. INEF. Granada.
Granada: INEF.
- Palacios, M. (1979). *Deporte y Salud*. Ed. Sella. Gijón. Gijón.: Ed. Sella.
- Palacios, M. (3 de 12 de 2011). expresión Corporal. *Expresión corporal*. Madrid, España.
- Parra, P. (1999). *Expresión*.
- Peralta, J. (2013). METODOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN. *iNVESTIGACION aCTIVA*, 5.
- Perez, M. (2007). *La Axiología*.
- Pico, W. (1970). *Escuela de Danza de la Casa de la Cultura*. Quito.
- Platonov, N. (1988). *Entrenamiento Deportivo*.
- Ramos, Y. (2001). *Generalidades de la Anatomía Humana*.
- Ringifo, M. (2006). *Baile y Salud*.
- Rodriguez, M. G. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- ROMERO, C. (1996). *Modelo de Enseñanza para la iniciación al fútbol y fútbol sala*". *Apuntes asignatura Deportes Colectivos*.
- Romero, H. (1984). *Rendimiento Deportivo*.
- Ros, N. (2015). *Expresión Corporal en la Educación*.
- Ruiz, P. L. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Schmidt, V. (1975). *La Adaptación del deporte*. España: Paidotribo.
- Scientific American. (2008). *Self-Experimenters Step Up for Science*.
- Segarra, E. (2006). *Fisiología*.

- Soludevt. (18 de Marzo de 2016). Obtenido de
<http://www.soludevt.com/site/index.php/estilo-de-vida/noticias/arte/278-danza-contemporanea>
- Starishka, S. (2006). *Educación Física y Deporte*.
- Stokoe, P. (2012). *Expresión Corporal*.
- Thorpe, R. Y. (1986). *Landmarks on our way to .teaching for understanding*.
- Trapero, M. (1979). *El campo semántico deporte*. Tenerife.
- VARGAS, M. J. (2007). *Fundamentos Filosóficos de la Educación*.
- Vargas, R. (1998). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Mexico: Universidad Nacional Autónoma.
- Venegas, J. (2006). *Diccionario Básico Ilustrado*.
- Villalobos, L. &. (2008). *La Educación como factor del desarrollo integral*.
- Weinek, J. (1988). *Rendimiento óptimo*. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.
- WIGMAN, M. (2001). *LA DANZA*.
- Zimmer Mann, E. (2006). *Educación Física*. Madrid: Alianza.

ANEXOS

Modelo de encuesta

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Encuesta dirigida a los señores docentes de la Unidad Académica



Objetivo:

- Determinar cómo la danza contemporánea incide en la salud integral.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1. ¿Considera usted que es importante practicar la danza contemporánea para mejorar la preparación física?

SI () NO ()

Pregunta 2. ¿La danza contemporánea facilita el movimiento de sus articulaciones?

SI () NO ()

Pregunta 3. ¿Con la danza contemporánea se mejora la fuerza velocidad flexibilidad y agilidad en sus entrenamientos?

SI () NO ()

Pregunta 4. ¿Considera usted que la danza contemporánea mejora su rendimiento físico y evita las lesiones?

SI () NO ()

Pregunta 5. ¿Sabe usted qué tipo de estrategia utiliza el profesional para realizar la danza contemporánea?

SI () NO ()

Pregunta 6. ¿Considera usted que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar su estilo de vida?

SI () NO ()

Pregunta 7. ¿Cómo usted considera su estilo de vida laboral?

SI () NO ()

Pregunta 8. ¿Considera usted que la causa de las lesiones es la falta de actividad física en su trabajo?

SI () NO ()

Pregunta 9. ¿Considera usted que se debe practicar alguna actividad una correcta rehabilitación muscular, luego de sufrir una lesión?

SI () NO ()

Pregunta 10. ¿Cree usted que una preparación física adecuada ayuda al mejoramiento fisiológico del cuerpo humano y mejorar la calidad de vida?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSGRADO
MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
Encuesta dirigida a los señores Administrativos de la Unidad Académica

Objetivo:

- Determinar cómo la danza contemporánea incide en la salud integral.

Indicaciones Generales:

- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1. ¿Considera usted que es importante practicar la danza contemporánea para mejorar la preparación física?

SI () NO ()

Pregunta 2. ¿La danza contemporánea facilita el movimiento de sus articulaciones?

SI () NO ()

Pregunta 3. ¿Con la danza contemporánea se mejora la fuerza velocidad flexibilidad y agilidad en sus entrenamientos?

SI () NO ()

Pregunta 4. ¿Considera usted que la danza contemporánea mejora su rendimiento físico y evita las lesiones?

SI () NO ()

Pregunta 5. ¿Sabe usted qué tipo de estrategia utiliza el profesional para realizar la danza contemporánea?

SI () NO ()

Pregunta 6. ¿Considera usted que es importante realizar ejercicios coordinados para mejorar su estilo de vida?

SI () NO ()

Pregunta 7. ¿Cómo usted considera su estilo de vida laboral?

SI () NO ()

Pregunta 8. ¿Considera usted que la causa de las lesiones es la falta de actividad física en su trabajo?

SI () NO ()

Pregunta 9. ¿Considera usted que se debe practicar alguna actividad una correcta rehabilitación muscular, luego de sufrir una lesión?

SI () NO ()

Pregunta 10. ¿Cree usted que una preparación física adecuada ayuda al mejoramiento fisiológico del cuerpo humano y mejorar la calidad de vida?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

FOTOGRAFIAS



SOCIALIZACIÓN



CALENTAMIENTO



ESTIRAMIENTOS



EJECUCIÓN



EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA



TÉCNICA 2



ELONGACIÓN



EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA



EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA



EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA



EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA



ESTIRAMIENTOS