



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN  
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**MENCIÓN: CULTURA FÍSICA**

**TEMA:**

---

“LA BAILOTERAPIA COMO SOPORTE DEL DESARROLLO DE LA  
COORDINACIÓN MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE 6T0. AÑO DE LA  
ESCUELA CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE SALCEDO”

---

**AUTOR:** José Luis Córdova Ponce

**TUTOR:** Mg. Castro Acosta Washington Ernesto

Ambato – Ecuador

2015

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

### **CERTIFICA:**

Yo, Mg. Castro Acosta Washington Ernesto CC. 160025663-8 En mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA BAILOTERAPIA COMO SOPORTE DEL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE 6TO. AÑO DE LA ESCUELA CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE SALCEDO”, desarrollado por el egresado José Luis Córdova, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

-----  
Mg. Castro Acosta Washington Ernesto

TUTOR

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

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

-----  
José Luis Córdova Ponce

C.C. 0503275075

AUTOR

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA BAILOTERAPIA COMO SOPORTE DEL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE 6TO. AÑO DE LA ESCUELA CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE SALCEDO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

-----  
José Luis Córdova Ponce

C.C. 0503275075

**AUTOR**

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

La Comisión de estudios y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA BAILOTERAPIA COMO SOPORTE DEL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE 6TO. AÑO DE LA ESCUELA CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE SALCEDO”, presentada por el Sr. José Luis Córdova Ponce, egresado de la Carrera de Cultura Física de la promoción: Septiembre 2012 – Febrero 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

-----  
Mg. José Garcés

MIEMBRO

-----  
Mg. Milton López

MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

Al creador de todas las cosas, el que me ha dado fortaleza para continuar cuando a punto de caer he estado; por ello, con toda la humildad que de mi corazón puede emanar, dedico primeramente mi trabajo a Dios.

De igual forma, dedico esta tesis a mis padres que ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles.

A mi familia en general, porque me han brindado su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos.

Y a mis amigos que gracias a su apoyo, y conocimientos hicieron de esta experiencia una de las más especiales.

José Luis Córdova Ponce

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica de Ambato y a sus catedráticos que me impartieron en las aulas todos sus conocimientos y mostraron también sus valores permitiendo así una formación integral en mí y en varios de sus alumnos por eso mil gracias a ustedes mis maestros.

A mis amigas/os y familia importantes en mi vida, como también no serlo en ésta una de mis etapas, la de estudiante y ahora la de profesional muchas gracias por estar siempre allí en el momento y tiempo exactos.

José Luis Córdova Ponce

## INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

TÍTULO O PORTADA .....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	Ii
AUTORÍA DEL PROYECTO DE TESIS .....	Iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR .....	Iv
APROBACIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO.....	V
DEDICATORIA .....	Vi
AGRADECIMIENTO .....	Vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS .....	Viii
ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS .....	Xiii
RESUMEN EJECUTIVO .....	Xvii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I .....	3
EL PROBLEMA .....	3
1.1 TEMA .....	3
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN .....	3
1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO .....	6
1.2.3 PROGNOSIS .....	7
1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
1.2.5 INTERROGANTES .....	8
1.2.6 DELIMITACIÓN.....	8
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	9



1.4 OBJETIVOS .....	10
1.4.1 OBJETIVOS GENERAL.....	10
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
CAPÍTULO II .....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	13
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	14
2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES .....	16
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE .....	19
La Bailoterapia.....	19
Efectos Físicos.....	19
Efectos Psíquicos.....	20
Beneficios de la Bailoterapia.....	21
Estructura de una sesión de Bailoterapia.....	23
Ejercicios de coordinación y rítmicos.....	24
Actividades tipo aeróbico.....	25
Por qué el ejercicio aeróbico.....	26
Beneficio Cardiovascular.....	28
Porque los hombres queman más grasas.....	29
Recreación.....	30
Actividades rítmicas.....	31
Importancia.....	31
El juego y el baile.....	32

Actividades lúdicas.....	32
La importancia del Juego.....	32
CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.....	33
Coordinación motriz.....	33
La coordinación.....	33
Clases de coordinación.....	34
Factores que inciden en la coordinación.....	35
El equilibrio.....	36
La agilidad.....	38
Psicomotricidad.....	38
Importante en el desarrollo cognitivo.....	39
Áreas de la psicomotricidad.....	40
Esquema corporal.....	40
Lateralidad.....	40
Equilibrio.....	40
Espacial.....	41
Tiempo y ritmo.....	41
Movimientos.....	41
La Kinesia o movimiento corporal.....	43
2.5 HIPÓTESIS.....	45
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES DE LA HIPÓTESIS.....	45
CAPITULO III.....	46
METODOLOGÍA.....	46
3.1 ENFOQUE.....	46

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	46
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	46
3.4 POBLACION Y MUESTRA.....	47
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	48
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....	50
3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS .....	51
CAPITULO IV.....	52
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS,.....	52
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	52
Encuesta .....	53
Verificación de la hipótesis.....	73
Prueba del chi . cuadrado.....	73
Frecuencia observada.....	75
Frecuencia esperada.....	75
Cálculo del chi – cuadrado.....	75
Decisión Final.....	76
CAPITULO V.....	77
CONCLUSIONES .....	77
RECOMENDACIONES.....	78
CAPITULO VI.....	79
PROPUESTA.....	79
6.1 DATOS INFORMATIVOS .....	79
6.2 ANTECEDENTES.....	79
6.3 JUSTIFICACIÓN .....	81

6.4 OBJETIVOS: .....	81
Objetivo General.....	81
Objetivos Específicos.- .....	81
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	82
6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTIFICA.....	82
Guía de Bailoterapia.....	84
Capitulo 1.....	88
Capitulo 2.....	94
Capitulo 3.....	98
Capitulo 4.....	101
Capitulo 5.....	105
Capitulo 6 .....	117
6.7 METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO .....	141
6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA .....	142
6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN .....	142
C. MATERIALES DE REFERENCIA.....	145
1. BIBLIOGRAFÍA .....	145
2. ANEXOS .....	148

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de Problemas.....	5
Gráfico N° 2	Categorías Fundamentales.....	16
Gráfico N° 3	Constelación de Ideas Variable Independiente.....	17
Gráfico N° 4	Constelación de Ideas Variable Dependiente.....	18
Gráfico N° 5	Qué es la bailoterapia.....	53
Gráfico N° 6	La bailoterapia mejora la salud.....	54
Gráfico N° 7	La bailoterapia es un conjunto de movimientos.....	55
Gráfico N° 8	El baile es parte fundamental de la bailoterapia.....	56
Gráfico N° 9	La bailoterapia mejora la coordinación.....	57
Gráfico N° 10	La coordinación motriz es un conjunto de secuencias.....	58
Gráfico N° 11	El baile es parte de la coordinación motriz.....	59
Gráfico N° 12	La coordinación motriz tiene patrones motores.....	60
Gráfico N° 13	La bailoterapia utiliza estímulos.....	61
Gráfico N° 14	Los estímulos visuales son parte del baile.....	62
Gráfico N° 15	Qué es la bailoterapia.....	63
Gráfico N° 16	La bailoterapia mejora la salud.....	64
Gráfico N° 17	La bailoterapia es un conjunto de movimientos.....	65
Gráfico N° 18	El baile es parte fundamental de la bailoterapia.....	66
Gráfico N° 19	La bailoterapia mejora la coordinación.....	67

Gráfico N° 20	La coordinación motriz es un conjunto de secuencias.....	68
Gráfico N° 21	El baile es parte de la coordinación motriz.....	69
Gráfico N° 22	La coordinación motriz tiene patrones motores.....	70
Gráfico N° 23	La bailoterapia utiliza estímulos.....	71
Gráfico N° 24	Los estímulos visuales son parte del baile.....	72
Gráfico N° 25	Gráfico chi – cuadrado.....	74

## INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población y Muestra.....	47
Cuadro N° 2	Operacionalización de la Variable Independiente.....	48
Cuadro N° 3	Operacionalización de la Variable Dependiente.....	49
Cuadro N° 4	Plan de recolección de la información.....	50
Cuadro N° 5	Qué es la bailoterapia.....	53
Cuadro N° 6	La bailoterapia mejora la salud.....	54
Cuadro N° 7	La bailoterapia es un conjunto de movimientos.....	55
Cuadro N° 8	El baile es parte fundamental de la bailoterapia.....	56
Cuadro N° 9	La bailoterapia mejora la coordinación.....	57
Cuadro N° 10	La coordinación motriz es un conjunto de secuencias....	58
Cuadro N° 11	El baile es parte de la coordinación motriz.....	59
Cuadro N° 12	La coordinación motriz tiene patrones motores.....	60
Cuadro N° 13	La bailoterapia utiliza estímulos.....	61
Cuadro N° 14	Los estímulos visuales son parte del baile.....	62
Cuadro N° 15	Qué es la bailoterapia.....	63
Cuadro N° 16	La bailoterapia mejora la salud.....	64
Cuadro N° 17	La bailoterapia es un conjunto de movimientos.....	65
Cuadro N° 18	El baile es parte fundamental de la bailoterapia.....	66
Cuadro N° 19	La bailoterapia mejora la coordinación.....	67

Cuadro N° 20	La coordinación motriz es un conjunto de secuencias...	68
Cuadro N° 21	El baile es parte de la coordinación motriz.....	69
Cuadro N° 22	La coordinación motriz tiene patrones motores.....	70
Cuadro N° 23	La bailoterapia utiliza estímulos.....	71
Cuadro N° 24	Los estímulos visuales son parte del baile.....	72
Cuadro N° 25	Frecuencia observada.....	75
Gráfico N° 26	Frecuencia esperada.....	75
Cuadro N° 27	Cálculo del chi – cuadrado.....	75
Cuadro N° 28	Modelo Operativo.....	141
Cuadro N° 29	Administración.....	142
Cuadro N° 30	Previsión de la evaluación.....	143



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

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** “LA BAILOTERAPIA COMO SOPORTE DEL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN LOS NIÑOS DE 6TO. AÑO DE LA ESCUELA CAMILO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE SALCEDO”

**AUTOR:** José Luis Córdova Ponce

**TUTOR:** Mg. Castro Acosta Washington Ernesto

**Resumen:**

La investigación está encaminada a promover la práctica de la Bailoterapia en toda la población estudiantil de la ciudad de Salcedo. 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. El deporte recreativo realizado en grupo tiene como objetivo no ganar una competencia sino lograr una forma física mínima, un estado de movilidad adecuado y un estado de ánimo elevado.

La Bailoterapia que se realiza con música, que aporta movilidad y estado de ánimo adecuado al organismo, es la base de este artículo, constituyendo una actividad deportiva recreativa para todas aquellas personas que deseen realizar ejercicios físicos con el fin de mantener un cuerpo sano, una mente sana y no con un fin deportivo. La Bailoterapia es una actividad recreativa deportiva que es poco conocida en Cotopaxi. Teniendo en cuenta lo antes expuesto, se decide realizar esta investigación para llevar las personas los conocimientos teóricos necesarios para que conozcan los beneficios que aporta la práctica de la misma a la salud.

**Palabras claves:** Práctica, Bailoterapia, saludable, autoestima, deporte, competencia, forma física, movilidad, actividad recreativa deportiva.

**TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO**  
**FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION**  
**PHYSICAL CULTURE**  
**METHOD: SEMI FACE**

**EXECUTIVE SUMMARY**

**THEME:** "HOW TO SUPPORT THE DEVELOPMENT Bailoterapia  
COORDINATION IN CHILDREN DRIVE 6TH. SCHOOL YEAR CAMILO  
GALLEGOS CITY SALCEDO "

**Author:** José Luis Cordova Ponce

**TUTOR:** Mg. Castro Ernesto Acosta Washington

**Summary:**

This research aims to promote the practice of Bailoterapia across the ether groups of the student population of the city of Salcedo. Therefore we intend to disclose the benefits thereof to raise the quality of life of people, showing how healthy it is to do and how to raise self-esteem of those who practice in order to give a more useful and healthy to use time. We think there is a sport that can be profoundly shaped communal as necessary, and the sport is conducted in a group that aims to win a competition but not achieve minimum physical fitness, a state of adequate mobility and elevated mood.

The Bailoterapia performing with music, which provides mobility right mood and the body is the basis of this article, being a recreational sport for all those wishing to exercise in order to maintain a healthy body, a healthy mind and not for sports purposes. The Dance Therapy is a sports recreational activity that is little known in Cotopaxi. Given the above, we decided to conduct this investigation to bring everybody theoretical knowledge to know that in this way the benefits of the practice of the same health.

**Keywords:** Practice, Dance Therapy, healthy, self-esteem, sporty shape, sport, competition, fitness, mobility, recreational sports activity.

## INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable Independiente La Bailoterapia; y la Variable Dependiente Coordinación Motriz, los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Trabajo de Investigación consta de seis capítulos, los mismos que se describen a continuación:

**EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.-** Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la Prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la Investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

**EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.-** Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la Variable Independiente y Variable Dependiente, la hipótesis y el señalamiento de Variables.

**EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.-** Abarca el Enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

**EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.-** En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a las personas vinculadas con la bailoterapia, en la escuela Camilo

Gallegos de la ciudad de Salcedo, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

**EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.-** En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante el trabajo de campo, y además se plantean las recomendaciones pertinentes.

**EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.-** En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, La bailoterapia como soporte del desarrollo motriz de la coordinación motriz en los niños de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo.

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

## **CAPÍTULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. TEMA:**

La bailoterapia como soporte de la coordinación motriz en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo.

#### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN**

La actividad física y/o ejercicios físicos constituyen un elemento importante en la elevación de la calidad de vida de la población, es por ello que en la actualidad en todos los ámbitos, en especial aquellos donde existe un alto desarrollo social, se le brinda cada vez una mayor predominio a la utilización de este medio para elevar la calidad de vida de la población. Para nuestros países de América Latina resulta inevitable e ineludible, la obligada búsqueda de estrategias que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en función de la promoción de salud en las comunidades con un carácter masivo.

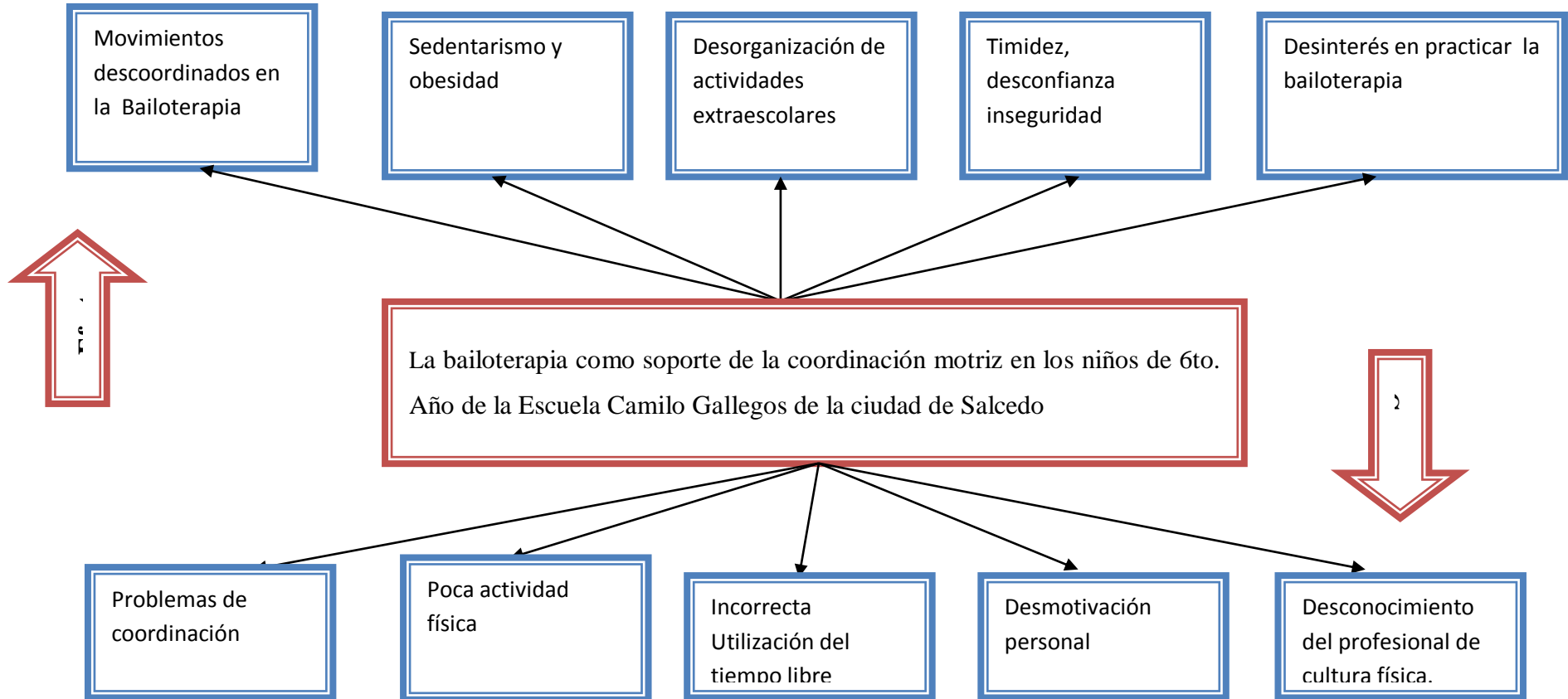
Uno de los deportes que ha ganado adeptos en los últimos años en **Ecuador** es la Bailoterapia.

Es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas. Es una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima además vencer la timidez de los practicantes. Pero también nos permite que el niño coordine, de mejor manera sus movimientos motrices por medio de los ritmos como la salsa, el merengue, el mambo entre otros.

En la **provincia de Cotopaxi** se ha unido al programa Ejercítate Ecuador, que es coordinado por el Ministerio de Deporte, este programa que se lo venía haciendo en el resto del país y hoy en día en la ciudad de Salcedo tiene una gran acogida en el cual no solo encontramos personas adultas, sino de toda edad y clase social.

Con respeto a la ciudad de Salcedo y especialmente en la Escuela Camilo Gallegos, se ha incorporado este programa, dando mayor oportunidad a los niños, para que practiquen esta nueva disciplina deportiva.

**Grafico 1: Árbol de Problemas**



**Elaborado por: José Luis Córdova Ponce**

### **1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO**

Uno de los grandes problemas que tenemos para realizar la bailoterapia es la descoordinación, por lo tanto los ejercicios básicos del baila son el gran problema que tenemos en los niños los cuales no tienen una coordinación correcta, y la ejecución del baile se deteriora por eso tenemos que primero trabajar en la coordinación.

El gran problema en lo que nos encontramos evocados en este nuevo siglo es la deterioro de la actividad física, los niños no realizan ninguna actividad deportiva dándose la gran enfermedad del siglo XXI que es la obesidad, niños de cortas edades ya sufren esta enfermedad de ahí la importancia de practicar la bailoterapia como un deporte recreativo que nos permitirá luchar con esta enfermedad, y el sedentarismo que tienen los niños.

El tiempo libre es mal utilizado en los niños, la migración, la tecnología, la obligación del padre y la madre de mantener económicamente el hogar, provoca que los niños se queden solo en los hogares los cuales no ordenan correctamente su tiempo, las redes sociales, los juegos electrónicos, en los últimos meses la aparición de la droga dentro de los establecimientos educativos son algunos de los factores en los cuales los niños se ven envueltos, y sin ningún control en la casa son propicios para ellos, por eso la necesidad de tenerles copado su tiempo libre y que más si realizamos una actividad deportivo recreativo.

El baile es un desestresante pero hay muchos niños que su motivación personal está por los suelos, la timidez, la desconfianza y la inseguridad del niño es lo que lo hace inestable, pero con la práctica de la bailoterapia podemos mejorar este problema corregido su coordinación, y al realizar esta actividad el niño se encuentra rodeado de más personas, y perderá estos problemas logrando relacionarse con personas de su edad o mayores que él, de los cuales muchos serán su apoyo para dejar a un lado su temor y timidez.



Podríamos decir que la bailoterapia es una nueva disciplina deportiva, por ente los profesionales de Cultura Física están desactualizados en este deporte y sobre todo piensan que sigue siendo solo para el sexo femenino, pero nos hemos dado cuenta que es un deporte que lo puede practicar todo el mundo, la necesidad de actualizarnos y poder dar nuestra clase, ya que el baile es una de las maneras de llegar al niño y poderle ayudar a perder todos sus temores.

### **1.2.3 Prognosis**

Teniendo en cuenta sus fortalezas y debilidades, al no aceptar el desarrollo de la coordinación motriz de los niños de 6to. Año, no se podrá realizar, no mejora, desarrollara, y su capacitación y proliferación en el área del deporte y la recreación., no se podrá realizar en su totalidad. Para ello se creara una estrategia que tenga como objetivo mejorar la coordinación motriz siendo una exigencia, para el niño para poder desenvolverse en la actividad física y recreacional tanto en el sistema educacional y deportivo, al no permitir el desarrollo de la investigación no lograremos mejorar la vida del niño ya que muchos tienden a fracasar en el desarrollo de su vida por no tener una buena coordinación motriz.

Al no llegar a cumplir esta propuesta estaremos incentivando a que los niños sigan entretenidos en los vicios de las redes sociales, juegos electrónicos, y sobre todo como profesionales de cultura física seguiremos siendo los responsables del mal del siglo el estrés y otros factores, como depresión, obesidad, violencia entre otros somos los responsables de mejorar la salud del niño, que más que al ser un deporte recreativo y sobre todo la utilización de la música es el llamativo necesario para poder ejecutar de una buena manera este proyecto.

### **1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo afecta la bailoterapia en el soporte de la coordinación motriz en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo?

### **1.2.5 INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN**

- ¿Cuál es la situación actual de la coordinación motriz del niño de 6to. año?
- ¿Cómo se desarrolla la bailoterapia en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos?
- ¿Qué alternativa propositivas se presentan para solucionar la problemática encontrada?

### **1.2.6 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

La investigación se desarrollará en la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo, Provincia de Cotopaxi, durante el periodo de Mayo a Septiembre del 2013.

#### **1.2.6.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL**

La presente investigación se llevó a cabo desde el mes de Agosto del 2013 hasta mediados de Diciembre del 2013, en este período se trabajó con sesiones semanales continuas los días martes, jueves y sábados.

#### **1.2.6.3 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN**

Área: Cultura Física

Campo: Educativo

Aspecto: Bailoterapia

#### **1.2.6.4. UNIDADES DE OBSERVACIÓN**

Docentes

Padres de Familia

Estudiante

### 1.3. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, nuestra sociedad vive en lo que se llama la cultura del estrés que se caracteriza por las situaciones y circunstancias aceleradas en el diario vivir, además trastornos en la comunicación humana, o simplemente la vida cotidiana sujeta a una forma de vida sedentaria; existe también sobrecarga emocional dada por la presión del entorno que en muchas ocasiones provoca agotamiento emocional, apatía, indecisión, desinterés, falta de concentración, además la ausencia de actividad física contribuye a incrementar los niveles de estrés ; por ésta razón , es necesario implantar soluciones a este problema de una forma divertida y relajante , para comenzar a combatir la problemática y considerar como de suma **importancia** la bailoterapia , conjuntamente con un programa de actividad física que será la verdadera clave para desarrollar y mantener estilos de vida saludables desde el punto de vista físico, como psíquico; y tomándola así como medida preventiva y de **impacto** a la aparición de diferentes enfermedades ; y a su vez , como medida terapéutica coadyuvante, cuando éstas están ya instaladas.

Los resultados de esta investigación determinarán si en realidad la bailoterapia se puede considerar de **interés**, como un método efectivo para poder disminuir los niveles de estrés de las personas que lo practican, ofreciéndoles de esta manera mejorar su calidad de vida, además de brindar la oportunidad de implementar programas de actividad física a todos los sectores poblacionales especialmente a

los desprovistos de estas áreas y así coadyuvar a construir una cultura de movimiento.

Este tipo de investigaciones será **factible** en nuestro país, ya que a través de su ejecución y verificación se podrá ofrecer nuevas opciones para que la sociedad busque un mejoramiento en su estado físico y psicológico; comprobando que la bailoterapia es un método eficaz anti estrés y generador de sustancias orgánicas que favorecen la purificación del organismo, y de esta manera se promoverá el hábito de la actividad física y la masificación de programas de bailoterapia como una alternativa para mejorar la calidad de vida de la sociedad ecuatoriana.

Los **beneficiarios** de este programa serán los niños de 6to. Año de la escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1 GENERAL**

Investigar cómo afecta la bailoterapia en el desarrollo de la coordinación motriz en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo.

### **1.4.2 ESPECÍFICOS**

- Determinar la situación actual de la coordinación motriz en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo.
- Establecer el desarrollo de la bailoterapia en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo.

- Plantear una alternativa propositiva para solucionar la problemática encontrada, a través de la elaboración o aplicación de una guía metodológica de bailoterapia.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Revisando trabajos de Investigación en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato, no se han encontrado tesis similares a mi tema de estudio; pero se hallan tesis relacionadas con mi tema de investigación la cual detallo a continuación:

**TEMA:** LAS VIDEOCONFERENCIAS SOBRE CAPACITACIÓN DEPORTIVA EN LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DE RODILLA DE LOS INSTRUCTORES Y PRACTICANTES DE BAILOTERAPIA DEL GIMNASIO “ELITE GYM II” DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA CANTÓN AMBATO EN EL PERÍODO JUNIO- OCTUBRE DEL 2010.

**AUTOR:** López Cando Luis Gonzalo **AÑO:** 2010

**CONCLUSIONES:**

- Se expone claramente que las videoconferencias son el medio adecuado para capacitar deportivamente a los instructores de bailoterapia del gimnasio “Elite Gym II” ya que a través de imágenes y sonidos de alta calidad que proyectan, los sentidos van a receptar adecuadamente la información.
- Podemos acotar que los instructores de bailoterapia están dispuestos a recibir videoconferencias sobre capacitación deportiva ya que éstas mejorarán notablemente sus métodos y técnicas de enseñanza-aprendizaje.
- También vale anotar que con la implementación de una sala de videoconferencias en las instalaciones del gimnasio, sin duda alguna los instructores se sentirán motivados a la permanente capacitación deportiva.

**RECOMENDACIONES**

- Las últimas actualizaciones en el campo del deporte y recreación con el fin de ser cada día mejor y ejemplo de superación para las próximas generaciones de instructores de la ciudad y provincia.

- Entonces queda claramente evidenciado que las videoconferencias son los medios informáticos idóneos que nos ofrece la tecnología actual.
- Alcanzar objetivos claros y precisos en capacitación de personal en el campo de la actividad física, deporte, recreación y por supuesto de la salud.

TEMA: “LA NUTRICION DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO FISICO DE LOS ESTUDIANTES DE BAILOTERAPIA DEL TERCERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO EXPERIMENTAL AMBATO”

AUTOR: Ana Beatriz Portero Bedón AÑO: 2013

CONCLUSIONES:

- Una buena nutrición es muy importante para el desarrollo físico del estudiante que practican bailoterapia.
- El consumo de nutrientes sanos ayudaran a desarrollar un excelente desarrollo físico en cada uno de los estudiantes, lo que mejorar sus funciones fisiológicas en cada una de las actividades.
- Ciertos nutrientes son ricos en vitaminas, proteínas, grasas, carbohidratos los mismos que deben ser ingeridos en forma gradual y proporcional.

RECOMENDACIONES

- Los nutrientes ingeridos en forma diaria y proporcional, a largo plazo evitaran múltiples enfermedades entre estas la más común, las enfermedades conocidas hoy en la actualidad como no trasmisibles.
- Desarrollar una tabla de nutrientes sanos para el desarrollo físico, de los estudiantes y desarrollar y mejorar a las funciones fisiológicas en cada una de las actividades.

## **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.**

El siguiente trabajo se encuentra enmarcado en mejorar la coordinación motriz de los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo.

La población urbana y rural demandan oportunidades que den lugar a recrearse, por eso la necesidad de implantar la bailoterapia como soporte de desarrollo ya que con ella el niño va a jugar, a divertirse, a aprender, a comunicarse, esto es un desafío y un compromiso para la realidad presente.

En la parte **epistemológica** la investigación se basará en un paradigma crítico propositivo, que tiene como finalidad teológica, la comprensión, identificación de potencialidades de cambio y acción social emancipadora, que el niño desarrollo completamente su coordinación motriz y que con el transcurso de los años académicos y de su vida no tenga problemas de coordinación que pueden ser burla, y causar alguna afectación psicológica posterior.

En la parte de la **ontología**, existen múltiples realidades sociales y una visión total y completa de lo que es la coordinación motriz llegar mediante la investigación a comprender que no solo lo que miramos es la verdad tenemos que descubrir al fondo lo que sucede, el niño puede tener muchos problemas o puede tener alguna enfermedad que no fue detectada a tiempo pero puede recuperarse mediante la práctica de la bailoterapia que será un relajante para él.

En la parte **axiología** la investigación comprometida e influida en valores como el respeto, humildad, sinceridad que formara el carácter y permitirá al niño comprender que se descoordinación motriz no es un problema grave que puede salir de esto y tener una coordinación motriz excelente.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

La constitución de la Republica del Ecuador, en su De la misma forma en la Sección sexta Cultura física y tiempo libre “Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e



internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

En su “Art. 11.- Obligaciones.- Las y los docentes tienen las siguientes obligaciones:

- a. Cumplir con las disposiciones de la Constitución de la República, la Ley y sus reglamentos inherentes a la educación;
- b. Ser actores fundamentales en una educación pertinente, de calidad y calidez con las y los estudiantes a su cargo;
- c. Laborar durante la jornada completa de acuerdo con la Constitución de la República, la Ley y sus Reglamentos;
- d. Elaborar su planificación académica y presentarla oportunamente a las autoridades de la institución educativa y a sus estudiantes;
- e. Respetar el derecho de las y los estudiantes y de los miembros de la comunidad educativa, a expresar sus opiniones fundamentadas y promover la convivencia armónica y la resolución pacífica de los conflictos;
- h. Atender y evaluar a las y los estudiantes de acuerdo con su diversidad cultural y lingüística y las diferencias individuales y comunicarles oportunamente, presentando argumentos pedagógicos sobre el resultado de las evaluaciones;
- i. Dar apoyo y seguimiento pedagógico a las y los estudiantes, para superar el rezago y dificultades en los aprendizajes y en el desarrollo de competencias, capacidades, habilidades y destrezas;

m. Cumplir las normas internas de convivencia de las instituciones educativas; n. Cuidar la privacidad e intimidad propias y respetar la de sus estudiantes y de los demás actores de la comunidad educativa;”

En la Ley del Deporte Ecuatoriano en el “ Art. 35.- Las federaciones deportivas provinciales estudiantiles, son los organismos encargados de planificar, organizar, coordinar, ejecutar, controlar y evaluar las actividades provinciales estudiantiles de los organismos bajo su jurisdicción, se regirán por esta Ley y sus estatutos y tendrán su sede en la respectiva capital de provincia.

Sección I Generalidades. Art. 89 de la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud, calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 92 Regulación de actividades deportivas.- l estado garantizará:

- a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidad diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas.
- b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales.
- c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud mejorar y elevar el rendimiento físico sensorial.;
- d) Garantizar, promover y fomentar en la Administración Pública, la práctica de actividades deportivas, físicas t recreativas.
- e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas físicas y recreativas.

## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

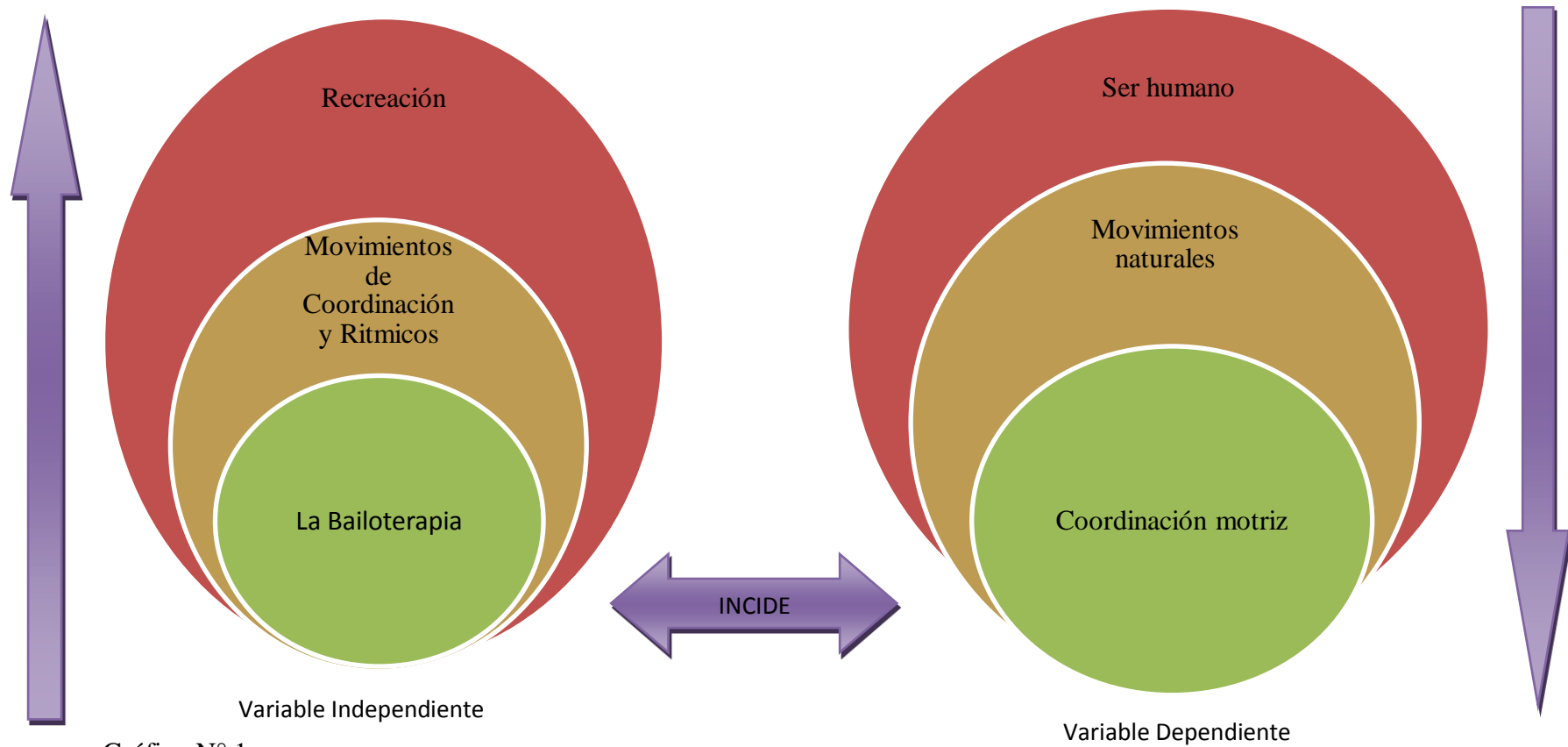
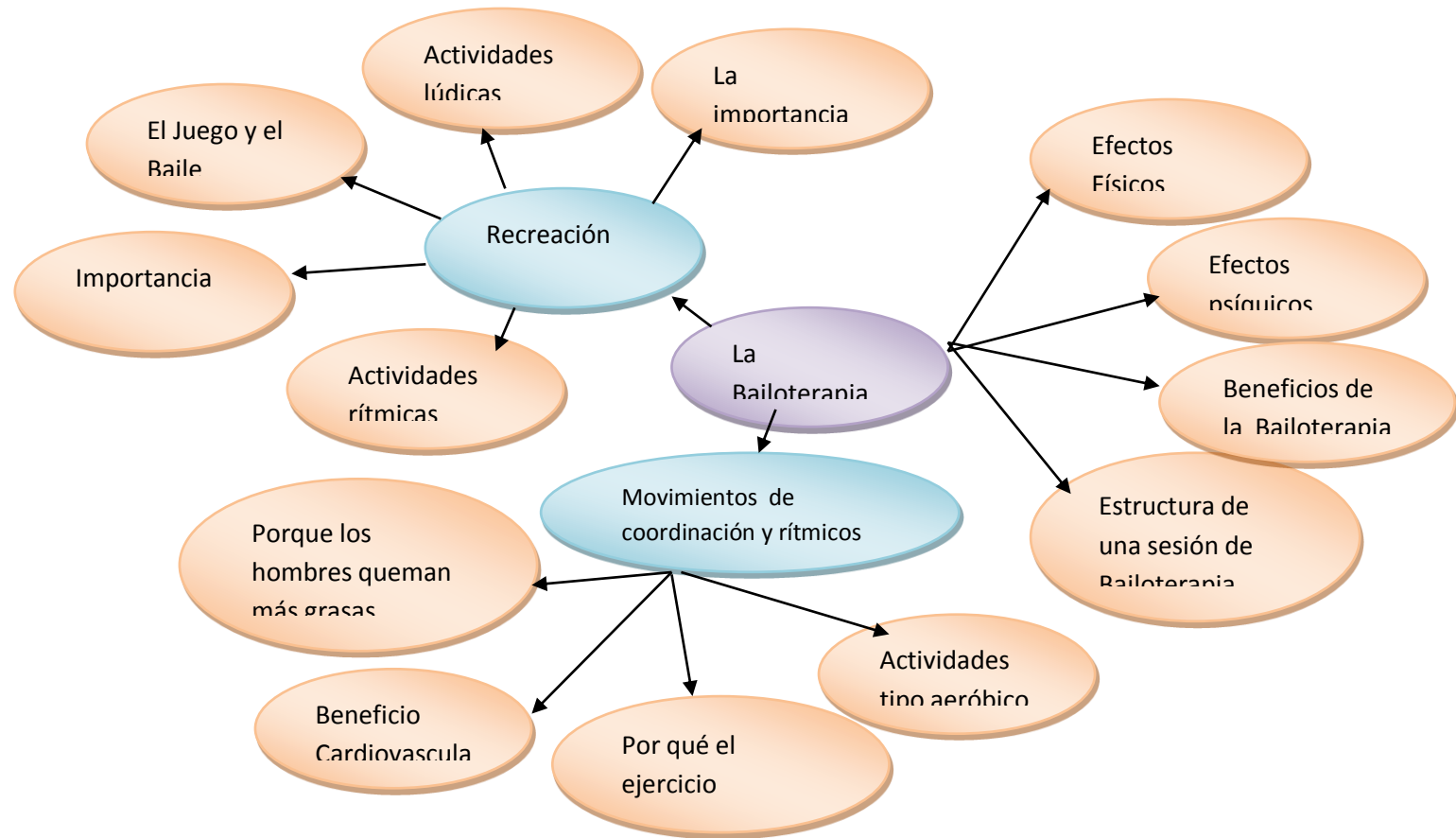


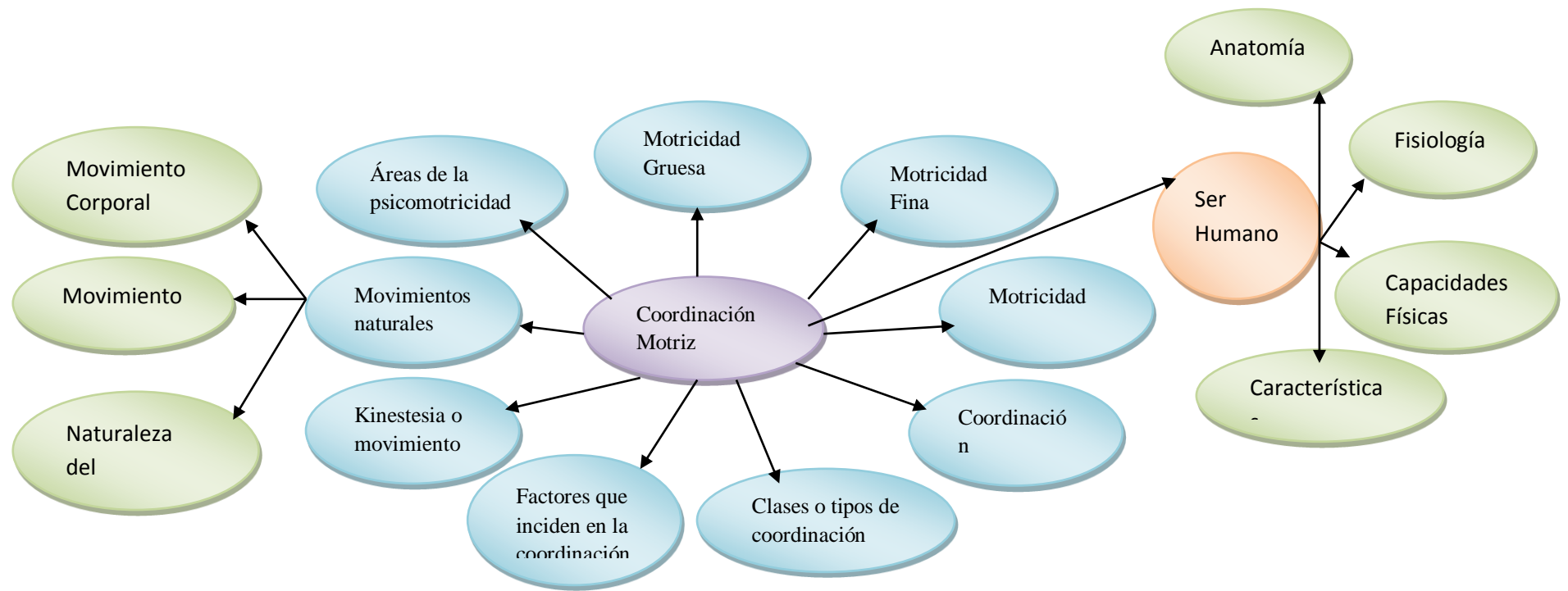
Gráfico N° 1

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce



**Gráfico 3: Constelación de Ideas de la Variable Independiente**

**Elaborado por: José Luis Córdova**



**Gráfico 4: Constelación de Ideas de la Variable Independiente**

**Elaborado por: José Luis Córdova Ponce**

## **2.4.1 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE**

### **LA BAILOTERAPIA**

(Ahonen, J. 1996) El término terapia surge de la raíz griega terapia que significa atender, ayudar o tratar. La misma puede ser preventiva o terapéutica.

La preventiva o profiláctica es aquella que se realiza para impedir la aparición de enfermedades.

La terapéutica se realiza cuando estamos en presencia de una patología determinada para favorecer el curso positivo de varias enfermedades.

(Ahonen, J. 1996) Partiendo de lo anterior se aplica la Bailoterapia en la cual se vinculan los principios de la terapia con el baile, lográndose efectos positivos en el organismo humano:

#### **Efectos Físicos:**

- Mayor oxigenación de todas las células de nuestro organismo.
- Estiramiento y fortalecimiento muscular
- Agilizar, dinamizar y estilizar nuestro cuerpo
- Perder centímetros de grasas supérfluas
- Perder peso
- Tonificación general del organismo
- Aumentar la resistencia al esfuerzo físico
- Fortalecer el corazón y el sistema cardiovascular
- Ampliar la cavidad pulmonar
- Mejorar la circulación sanguínea/nacimiento de más vasos capilares
- Prevenir los problemas cardíacos
- Mayor relajación de los nervios
- Necesidad decreciente de nicotina, alcohol, etc.

## **Efectos psíquicos.**

(Ahonen, J. 1996) Aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables.

- Mejora del estado de humor
- Reduce la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico
- Reduce o acaba con el estrés.
- Mejora la coordinación de movimientos.
- Produce relajación psíquica.

La Bailoterapia es una nueva manera de llegar al bienestar, encontrar el equilibrio por medio de la danza. Esta nueva opción de actividad física ha tomado fuerza en Europa, al estar afiliadas las personas a clubes deportivos, donde se ha masificado la misma.

Son cada vez más los instructores que se preparan para incursionar en el competitivo mercado de la Bailoterapia, teniendo que crear su propio repertorio que incluya una rutina de ejercicios básicos para trabajar todas las partes del cuerpo y pasos de baile más o menos originales.

Otro aspecto a favor de la Bailoterapia, es que prácticamente no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos novicios y "avanzados" paralelamente

Existe un problema con la Bailoterapia y es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin embargo, basta un par de clases para que se pierda el mismo. (Ahonen, J. 1996)

La sección de Bailoterapia dura aproximadamente 1 hora, se puede realizar al aire libre o bajo techo, durante la actividad el participante debe beber agua para garantizar una buena hidratación del organismo. Debe llevar puesto ropa deportiva cómoda que le permita realizar cualquier movimiento sin limitación, utilizar un calzado conveniente para realizar la actividad, con una superficie de apoyo amplia que le garantice poder trabajar y trasladar el peso de su cuerpo sin problemas.

La música produce un efecto psíquico en los participantes que se convierte en una vía para trasladar emociones, sentimientos, que nos garantizan en gran medida la motivación y cumplimiento de la actividad. La misma debemos saber emplearla para lograr estados psicológicos en nuestros discípulos con el objetivo de combatir el estrés.

#### **Beneficios de la bailoterapia (Anderson, B. 1997)**

- En los músculos: Los Tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda.
- En los pulmones: aumenta la capacidad de respiración.
- En los vasos sanguíneos: baja y estabiliza la presión arterial
- En el corazón; incrementa los tejidos, la cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.
- En las glándulas suprarrenales: aumenta la producción de anticuerpos y células que nos defienden de enfermedades como el cáncer entre otras.
- En el cerebro: mejora el balance químico segregando Beta-endorfinas, sustancia que protege al sistema inmunológico, produciendo una sensación de paz y bienestar.

La bailoterapia produce una motivación inmediata en todas las personas y más aun si disfrutan del baile, debido a que adicionalmente al cubrir la necesidad de ejercitarse, lo hacen de manera divertida y variada, aprendiendo además a



desenvolverse con estilo en los diferentes ritmos que encuentran normalmente en una fiesta.

La bailoterapia obliga a la ejercitación de todas las partes del cuerpo en movimientos aeróbicos, favoreciendo las actividades cardiacas, respiratorias y estimulando el incremento del metabolismo. La practica continua de esta disciplina garantiza el mantenimiento del peso adecuado, fortaleciendo el desarrollo de la masa muscular y reduciendo las células adiposas que dificultan la efectividad de hormonas vitales como la insulina. Los beneficios para la salud son evidentes agregando un valor adicional importante al generar un buen estado de ánimo que se traduce en personas orientadas al éxito, motivadas positivas y alegres. (Anderson, B. 1997)

Adicionalmente se convierte en una actividad retadora, especialmente para las personas que no dominan el baile, debido a que cada clase es un aprendizaje, mientras se ejercita. Lograr seguir los pasos del instructor, exige concentración y un esfuerzo físico que combina destreza con agilidad de movimientos. Cumplir con las instrucciones y lograr los pasos al ritmo de la música, produce una sensación de logro muy placentera, es alcanzar una meta. Durante una sesión de bailoterapia se alcanza una meta con cada canción, la sensación de logro multiplica en un mismo día, eleva inevitablemente la autoestima y se queda con la persona. (Anderson, B. 1997) Tener una alta autoestima y alimentarla continuamente, es el mejor motor para ser individuos con una vida sin límites, plena, llena de realizaciones, sin miedo a los obstáculos. Son personas que ven en cada dificultad una oportunidad y un aprendizaje y que se mantienen en constante crecimiento. Son seres auténticos, capaces de llenar con su presencia cualquier lugar, son seres íntegros y definitivamente hermosos.

Por último y muy importante, la práctica de la bailoterapia estimula las funciones cerebrales a través de la combinación de movimientos de varias partes del cuerpo al mismo tiempo en movimientos sincronizados. Esto obliga al participante a fortalecer sus niveles de concentración favoreciendo la memoria, cuya respuesta

normalmente empieza a debilitarse después de cierta edad, siendo este tipo de ejercicios una de las formas de extender el periodo de deterioro inevitable producido por el paso de los años.

### **Estructura de una sesión de Bailoterapia.**

(Calais-Germain, B 1995) Consta de 3 partes fundamentales: -Inicial ,Principal y Final.

#### Parte Inicial.

En esta parte se informan los objetivos y se orientan de forma clara, se introducen los estiramientos, posturas de Ballet, se realiza la movilidad articular. Estas posturas de Ballet van a garantizar la corrección de las malas posturas adoptadas ante el ordenador.

Lograr preparar el organismo para la realización de la actividad teniendo en cuenta las pulsaciones adecuadas, según las características de las edades de los participantes, etc.

La estructura de una sesión de Bailoterapia esta basada, como esencial vía para su ejecución, en la preparación del organismo para realizar una actividad física, por lo que debemos acondicionar nuestro cuerpo.

Se debe realizar el acondicionamiento general en función del objetivo a lograr en dicha sesión, en lugar sobre la marcha, continuar con ejercicios específicos en función de las habilidades a desarrollar, culminando con los bailes planificados a ejecutar en la misma.

#### Parte Principal

Los bailes tienen una estrecha relación con el objetivo de capacidad y habilidad que se debe lograr, pueden ser populares, folklóricos, etc.

Se pueden trabajar elementos técnicos de la danza que apoyen en lograr los objetivos propuestos. Se deben utilizar los bailes populares básicos,

complementarios, auxiliarse de bailes que se ejecutan en el ámbito popular (reggaetón), que puedan motivar la actividad.

Los ejercicios complementarios de la danza permiten desarrollar capacidades físicas, cuando son dirigidos a diferentes planos musculares.

Es bueno resaltar que se pueden utilizar ejercicios físicos en la parte principal de la sesión que complementen el trabajo de las capacidades que se han abordado en dicha sesión, pero siempre acompañada de la música como soporte rítmico de la fluidez de cada movimiento, estos se deben realizar preferentemente, en los niveles de ejecución de la danza medio y bajo.

Parte Final

(Ejercicios de estiramientos compensatorios, de recuperación). Culminar siempre con una recuperación, con ejercicios de estiramientos con fines compensatorios, con una música que logre armonizar el estado de vuelta a la calma, que garantice el equilibrio físico y psíquico.

Se puede realizar sobre la marcha, en el lugar, con apoyo en los ejercicios respiratorios.

Estas etapas deben verse como un todo integrador en su planificación y ejecución práctica, acompañada en todo momento por el factor principal de la misma, la música.

Se debe tener como aspecto fundamental en la sesión de Bailoterapia la influencia psicológica de la misma, que se logre eliminar el estrés, la energía negativa de los participantes, dándole la posibilidad de expresión, de liberación tanto del punto de vista corporal como emocional (cantar, gritar).

## **EJERCICIOS AEROBICOS**

(Canto, R. y Jiménez, J. 1998) El ejercicio aeróbico se basa en el desarrollo de actividades con menor intensidad que las realizadas en el ejercicio anaeróbico, pero durante periodos de tiempo más largos (andar, correr, nadar y montar en

bicicleta), con el objetivo de conseguir mayor resistencia. Para obtener la energía necesaria para realizar estas actividades, es preciso quemar hidratos y grasas, y para ello se necesita oxígeno. Las personas que quieren adelgazar suelen realizar este tipo de ejercicio porque quema grasa y, además, al utilizar mucho oxígeno, incrementa la capacidad pulmonar y es beneficioso para el sistema cardiovascular. A diferencia del ejercicio anaeróbico, el aeróbico no aumenta la masa muscular.

Para calcular la intensidad del ejercicio aeróbico se miden las pulsaciones cardíacas por minuto. El máximo número de pulsaciones por minuto (NPM) que se consideran seguras para un corazón sano se calcula empleando una constante de 220 (en el caso de los hombres) y 210 (para las mujeres), a la que se le resta la edad del sujeto. Por ejemplo, en el caso de una mujer de 45 años, su NPM sería  $210 - 45 = 165$ .

De acuerdo a estos parámetros, se considera que un ejercicio aeróbico es suave cuando se alcanzan entre el 55% y el 60% de NPM, moderado si llega al 60%-75%, y fuerte al realizado entre 75% y 85%. Si se sobrepasa el 85% se considera que el ejercicio ejecutado tiene un importante componente anaeróbico. El ejercicio que consigue mayores beneficios es el ejercicio aeróbico moderado.

### **¿Cuáles actividades son de tipo aeróbico?**

Prácticamente cualquier actividad que puedas hacer es aeróbica. Caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, bailar, patinar, saltar la cuerda y cuentan otras actividades si las puedes mantener cómodamente durante más de unos minutos. (Canto, R. y Jiménez, J. 1998):

Por otra parte, cualquiera de estas actividades podría ser anaeróbica ("sin aire ") si la haces con tanta intensidad o rapidez que tengas que parar y recuperar el aliento después de un par de minutos. Recuerda que hacer la actividad de forma sostenida es la clave para el ejercicio aeróbico. Una buena forma de darse cuenta si estás haciendo una actividad aeróbica es que sentirás un ligero aumento en la temperatura de tu cuerpo y te faltará el aliento”.

## ¿Por qué el ejercicio aeróbico?

El ejercicio aeróbico es importante por muchas razones. He aquí algunas de ellas:

- Control de la glucosa en sangre
- Reducción del riesgo de presión arterial alta, enfermedades del corazón, y muerte prematura
- Control de peso corporal
- Disminución del estrés
- Mejora del sistema inmunológico y mejora la resistencia a las enfermedades
- Reducción del riesgo de cáncer de colon y de mama.

La lista de beneficios sigue y sigue. Pero vayamos al punto: ¿Cuánto ejercicio aeróbico necesitas hacer y cómo debes empezar?

Beneficios del ejercicio aeróbico

(Blanco, F. y Jara, F. 1997) Los principales beneficios que puedes conseguir con la práctica de ejercicio aeróbico son:

- Permite adelgazar, al reducir la grasa corporal. Como se ha explicado anteriormente, el ejercicio aeróbico emplea las grasas como fuente principal de energía, por lo que resulta el tipo de ejercicio más beneficioso para las personas con obesidad o sobrepeso. Además, para definir los músculos, primero es preciso eliminar la grasa localizada entre los mismos. Para conseguir la pérdida de peso, el ejercicio se debe practicar habitualmente y con una intensidad moderada.
- Mejora la función cardiovascular y la capacidad pulmonar, tanto en los individuos sanos, como en pacientes con algún trastorno coronario. También facilita la circulación sanguínea y la oxigenación del organismo, lo que se traduce en un incremento de la capacidad para realizar esfuerzos, y una mejora general de las diversas funciones del organismo.
- Influye positivamente en el estado de ánimo, mejorando la autoestima, la calidad del sueño y el bienestar general del individuo. Al realizar ejercicio, se liberan

endorfinas en el cerebro, unas proteínas asociadas a la inhibición del dolor y la generación de sensaciones placenteras.

- Incrementa los niveles de absorción de calcio, fortaleciendo los huesos y reduciendo el riesgo de fracturas.
- Ayuda a disminuir la presión arterial y a reducir los niveles de colesterol LDL (“colesterol malo”), aumentando al mismo tiempo los niveles de colesterol HDL (“colesterol bueno”). De esta forma, disminuye el riesgo de infarto.
- Aumenta la capacidad de resistencia.

### Consejos para practicar ejercicios aeróbicos

Te damos algunos consejos que es conveniente que sigas para practicar cualquier tipo de ejercicio aeróbico:

- Antes de empezar a realizar ejercicio aeróbico (como cualquier ejercicio o deporte en general) es necesario pasar un examen médico para evaluar las condiciones cardiovasculares, y otros aspectos físicos que se deben tener en cuenta antes de elegir el ejercicio más adecuado para cada persona.
- Las personas muy bajas de forma, con sobrepeso importante, o alguna patología ósea, respiratoria, cardíaca, etcétera, deben iniciarse de forma gradual, intensificando la duración y frecuencia del ejercicio progresivamente.
- Se debe comenzar el ejercicio con un calentamiento previo, de unos 10 minutos, para evitar que se produzcan lesiones en los músculos, especialmente si se va a practicar un ejercicio de intensidad moderada o alta.
- Utilizar siempre ropa cómoda y que permita transpirar con facilidad, y un calzado apropiado.
- Hidratarse adecuadamente antes, durante, y tras la realización del ejercicio.
- La duración del ejercicio, para conseguir unos resultados óptimos, debe ser por lo menos de 30 minutos, y lo ideal es que se practique entre 3 y 7 veces por semana.

- Al finalizar, es conveniente una sesión de estiramiento muscular, para evitar lesiones y molestias.

### **Beneficios del ejercicio cardiovascular**

¿Por qué entrenar el corazón?

(Fucci, s. y Benigni, M. 1991) Los entrenamientos cardiovasculares son indispensables para un programa de entrenamiento efectivo, no solo para quemar grasa, sino también para obtener un buen estado de salud. Por definición, los entrenamientos cardiovasculares pueden ser cualquier ejercicio (correr, bicicleta, nadar, salto con cuerda) que eleve y mantenga el ritmo cardiaco por un tiempo predeterminado. Al realizar ejercicio cardiovascular, se fortalece el corazón, los pulmones y se disminuye el ritmo cardiaco en estado de reposo, lo cual significa que con el tiempo, el mismo esfuerzo que permitía recorrer una milla en 10 minutos permitirá recorrerla en 9 minutos. Los ejercicios cardiovasculares queman grasa. Un buen estado de salud cardiovascular nos proporciona resistencia y la habilidad para persistir en los deportes y en la vida.

#### Beneficios del Ejercicio Cardiovascular

Son muchos los beneficios que se obtienen cuando se realiza ejercicio cardiovascular, por ejemplo:

- Incrementa la tasa metabólica
- Mejora los niveles de colesterol
- Incrementa la secreción de la hormona de crecimiento
- Incrementa el flujo sanguíneo hacia el cerebro, lo cual a su vez incrementa el estado de alerta.
- Mejora la digestión
- Reduce los niveles de estrés.
- Potencia la resistencia del sistema inmune

A pesar de todos estos fabulosos beneficios, aún existen personas que colocan a los ejercicios cardiovasculares en la categoría que se compara con extraerse una muela.

### **Porque los hombres quemas más grasas que las mujeres**

La cantidad de calorías que un adulto quema, es proporcional a su musculatura, por lo que los hombres tienden a quemar más calorías que las mujeres, con el mismo ejercicio (Fucci, s. y Benigni, M. 1991):

Si, su esposo empieza una rutina de ejercicios junto a su esposa, él, a los tres meses, había perdido cinco kilos, la mujer habrá perdido sólo tres. ¿El hombre, entonces, quema más grasas que las mujeres?

En efecto, los hombres tienen una mayor masa muscular que las mujeres. Y como el número de calorías que una persona quema es proporcional a la musculatura que tiene, los hombres tienden a quemar más calorías que sus pares mujeres, incluso haciendo la misma cantidad y tipo de ejercicio.

Por cierto, los músculos pesan más que la grasa, lo cual podría contribuir a que se aumente de peso a causa del desarrollo de los mismos. Sin embargo, si lo que se intenta es únicamente quemar la grasa, se debe efectuar un plan más específico que contemple una nueva dieta y el tipo de ejercicio que se hace.

En efecto, se necesita seguir un programa bien equilibrado de ejercicios, que combine en un principio rutinas de trabajo atlético y cardiovascular, para luego efectuar un entrenamiento de resistencia muscular, todo esto cinco veces a la semana. Mucha gente que se hace devota de un entrenamiento cardiovascular, encuentra que comienzan perdiendo peso, y luego se tonifican cuando comienza el entrenamiento de resistencia muscular. También se necesita seguir algún plan nutritivo que balancee los carbohidratos, las proteínas y las grasas, para asegurarse de mantener un buen resto físico.

Recuerde que si se está ejercitando regularmente, aumentará su masa muscular y, como resultado, continuará quemando calorías, incluso cuando no esté



específicamente ejercitando, por lo que verá resultados muy sorprendentes, en pocos meses o incluso semanas.

## **RECREACION**

(Colectivo de Autores 2001).La recreación se da normalmente a través de la generación de espacios en los que los individuos pueden participar libremente de acuerdo a sus intereses y preferencias. La noción básica de una situación de recreación es la de permitir a cada uno encontrar lo que más placer le genera, pudiendo por tanto sentirse cómodo y haciendo entonces lo mejor de la experiencia. La recreación se diferencia de otras situaciones de relajación tales como el dormir o descansar ya que implica siempre una participación más o menos activa de la persona en las actividades a desarrollar.

Ha sido científicamente comprobado que aquellas personas que se ven inmersas en sus rutinas laborales y que no dedican espacios a experiencias de recreación, suelen sufrir por lo general mayores niveles de stress, angustia y/o ansiedad. Por tanto, la recreación sirve al ser humano no sólo para activar el cuerpo, sino también para mantener en un sano equilibrio a la mente.

(Colectivo de Autores 2001) La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza.

Para el segundo caso, pueden ser perfectas opciones aquellas actividades recreativas relacionadas con el arte, la música, la comunicación, el teatro, el cine y el uso de tecnologías de última generación. La organización de espacios de recreación para una determinada comunidad es una tarea importante que atañe a los gobiernos ya que a través de ella los individuos pueden establecer lazos de contacto y de pertenencia mucho más sólidos, así como también pueden bajar los niveles sociales de stress, violencia e individualismo.

## **Actividades rítmicas**

(Macmillan Publishing, 1998) En los niños, las actividades rítmicas de expresión tienen un doble enfoque: por un lado, mejorar la competencia motriz -es más competente no sólo quien es más ágil o fuerte, sino también aquél cuyo movimiento es más creativo y expresivo-. Por ello, el niño, a través de juegos de ocupación del espacio y de ejercitar aspectos temporales, concreta estas estructuras y aprende a utilizar y organizar al movimiento. Luego, combina aspectos de espacio y tiempo en estructuras más complejas (velocidad, simultaneidad, inversión, periodicidad, duración, interceptación, puntería, etc.).

El progreso en la elaboración de las percepciones espaciales y temporales se produce, primero, concretando el espacio inmediato en nociones topológicas (arriba-abajo, delante-detrás, izquierda-derecha, lejos-cerca, antes- después) y luego, con elementos rítmicos y temporales de experiencia inmediata (ritmos básicos, antes/después, secuencias simples, etc.).

## **La importancia de las actividades rítmicas en la sala de clase**

La participación de todo el cuerpo en el proceso educativo es la premisa primordial.

El niño toma como punto de partida el conocimiento que tiene de las diferentes partes de su cuerpo y del de los demás, pasando del movimiento global al segmentario y afirmando definitivamente el proceso de lateralización. (Macmillan Publishing, 1998)

Tipos de actividades rítmicas:

- Bailes Folclóricos
- Danzas sencillas
- Juegos de expresión
- Bailes sencillos individuales y grupales

- Utilización del gesto y el movimiento como vehículo de comunicación  
Gimnasia Rítmica
- Utilizar recursos expresivos del propio cuerpo a través del juego, asociados a elementos rítmicos

**El juego y el baile** Son medios por donde se llega a la expresión. Se debe favorecer el trabajo individual y grupal, respetando el modo de expresión de cada niño, el que se verá capaz de realizar bailes, danzas y ejercicios sencillos. Por todo ello, lo fundamental es la expresión que lleva a la comunicación, es decir, la técnica debe tener como objetivo el desarrollo de la expresión. A los niños les encanta los bailes y actividades sencillas, donde ellos puedan expresarse de forma natural, individual y grupal.

**Actividades lúdicas** La actividad lúdica permite un desarrollo integral de la persona, crecer en nuestro interior y exterior, disfrutar de nuestro entorno natural, de las artes, de las personas, además de uno mismo. (Macmillan Publishing, 1998) Por medio del juego, aprendemos las normas y pautas de comportamiento social, hacemos nuestros valores y actitudes, despertamos la curiosidad. De esta forma, todo lo que hemos aprendido y hemos vivido se hace, mediante el juego.

**La importancia del juego** Tiene un fin en si mismo como actividad placentera para los niños y como medio para la realización de los objetivos programados en las diferentes materias que se imparten en la sala de clases.

El juego tiene un carácter muy importante, ya que desarrolla los cuatro aspectos que influyen en la personalidad del niño:

- El cognitivo, a través de la resolución de los problemas planteados.
- El motriz, realizando todo tipo de movimientos, habilidades y destrezas.
- El social, a través de todo tipo de juegos colectivos en los que se fomenta la cooperación.
- El afectivo, ya que se establecen vínculos personales entre los participantes.

Las funciones o características principales que tiene el juego son: motivador, placentero, creador, libre, socializador e integrador.

## **2.4.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **COORDINACIÓN MOTRIZ**

Las cualidades motrices (coordinación, equilibrio y agilidad) son los aspectos cualitativos del movimiento dándole la fluidez, la precisión, el ritmo y la armonía que se requiere para realizar cualquier gesto deportivo. (GESELL, Arnold 1981). Representan los requisitos indispensables que debe de poseer un deportista para poder realizar determinadas actividades deportivas de forma adecuada. Están íntimamente relacionadas con las cualidades físicas, ya que gracias a estas se pueden mejorar mis cualidades motrices, es decir gracias a poder realizar un ejercicio con una determinada velocidad, resistencia, flexibilidad o fuerza este movimiento se podrá realizar con más fluidez, coordinación, equilibrio, etc.

#### **Áreas de la psicomotricidad**

- Esquema Corporal
- Lateralidad
- Equilibrio
- Espacio
- Tiempo-ritmo

**Esquema Corporal:** Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo. El desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo, giros, volteos,... ya que están referidas a su propio cuerpo. (LOUDES, Jean 1978)

**Lateralidad:** Es el predominio funcional de las áreas del cuerpo (ojo-mano-pie), determinado por la dominancia de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo y fortalecerá la ubicación como base para el proceso

de lectoescritura. Es importante que el niño defina su lateralidad por ello su estimulación con ejercicios psicomotores es fundamental. (LOUDES, Jean 1978)

**Equilibrio:** Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior. Cumple un papel importante el oído interno donde se localiza este sentido por ello el trabajo con giros, volteos, a nivel de ejercicios vestibulares es fundamental. (LOUDES, Jean 1978)

**Espacial:** Esta área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura por ejemplo. (LOUDES, Jean 1978)

**Tiempo y Ritmo:** Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido. También se trabaja produciendo sus propios sonidos bucales jugando con la intensidad, ritmo, duración e ir añadiendo la expresión corporal de cada niño/a al sonido (LOUDES, Jean 1978)

## **LA COORDINACION**

En general la coordinación es la disposición ordenada de las cosas para la formación de una unidad superior, o bien, es el orden establecido que permite el funcionamiento de las cosas. (GESELL, Arnold 1981) Referido esto al terreno deportivo, podemos definir la coordinación como la habilidad que tiene el cuerpo

o una de sus partes para desarrollar una secuencia ordenada, armónica y eficaz un gesto o acción determinados bajo la acción cerebral.

La coordinación es una cuestión de orden de excitación de los músculos. Está ligado a la fatiga. El sistema nervioso es el responsable de la economía de los movimientos y por tanto de los esfuerzos. Así pues, para concluir, podemos definir la coordinación como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos (agonistas) y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso con la velocidad e intensidad adecuada.

### **CLASES DE COORDINACION**

Desde un punto de vista formal podemos distinguir dos tipos de coordinación: **COORDINACION DINAMICO GENERAL**, (GESELL, Arnold 1981) Son aquellos movimientos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y en la mayoría de los casos implican locomoción. En estos ejercicios no cita carácter técnico y su forma de actuación son propia y originales del individuo.

**COORDINACION VISOMOTRIZ**, (GESELL, Arnold 1981) Son los ejercicios que establecen una relación entre el objetivo y una parte del cuerpo, generalmente con el fin de conducir el movimiento hacia la obtención de un blanco (meter un gol, encestar en una canasta de baloncesto, tocar el piano, etc.). Este tipo de coordinación es la característica específica en el aprendizaje de los ejercicios de destreza.

La podríamos clasificar en:

**OJO-MANO**: todas aquellas acciones en donde debo observar el móvil y golpearlo con la mano, o con un implemento sujetado por la mano. Ej: Tenis, balonmano, baloncesto, hockey, etc.

**OJO-PÍE**: Todas aquellas acciones que se realizan al observar el móvil y ser golpeado con el pie.

Ej. Fútbol.

La capacidad de coordinación de los sujetos va mejorando a medida que su sistema nervioso va madurando, pero para su desarrollo adecuado la fijación de la mirada y las normas de atención son fundamentales, de ahí que la predisposición hacia aquello que queremos aprender es fundamental para la adquisición de cualquier técnica deportiva.

### **FACTORES QUE INCIDEN EN LA COORDINACION.**

(GESELL, Arnold 1963) La coordinación está determinada por el correcto funcionamiento del sistema nervioso y del aparato locomotor; por tanto, cualquier elemento que distorsione su correcto funcionamiento puede considerarse un factor negativo y contraproducente.

Así pues, afectarán su buen grado:

**La fatiga:** Un organismo fatigado a nivel neuro-muscular no sólo es menos eficiente, sino más impreciso. Cuando un músculo o su enervación están agotados, se puede llegar incluso a suspender su actividad.

**La tensión nerviosa:** Un estado de relajación excesiva conlleva falta de atención y baja disposición para el movimiento; pero con un grado de ansiedad elevado, eleva la tensión nerviosa de tal forma que se originan movimientos desorganizados, temblores e incluso pérdida del equilibrio, lo que a todas luces es una manifestación negativa de la coordinación. (GESELL, Arnold 1963)

**La edad:** Es importante tener en cuenta la edad, ya que ésta influye en la maduración del sistema en la maduración del sistema nerviosa y muscular.

**El nivel de aprendizaje:** El aprendizaje de las acciones técnicas conduce a su automatización y que este permite eliminar acciones indeseables, aparte de facilitar la ejecución; por tanto, influye en la coordinación.

**La condición física:** Una buena condición física facilita la correcta ejecución, puesto que retrasa la fatiga y permite una utilización más amplia de los recursos motores que poseemos cada sujeto.

El número de grupos musculares incluidos en el movimiento: Cuantos más grupos musculares estén implicados, mas coordinación exige el movimiento. Los factores que hasta ahora hemos señalado afectan a la coordinación en general, pero si nos centramos en la coordinación segmentaria, podemos añadir: La zona del cuerpo, se coordinan mejor las acciones de la manos que la de los pies. La destreza del miembro, los diestros son más coordinados con la derecha, igual que los zurdos lo son con la izquierda. El sentido y la dirección del movimiento, son más precisos los movimientos efectuados hacia delante en el plano horizontal que en otras direcciones y sentidos.

## **EL EQUILIBRIO**

El equilibrio está relacionado con la compensación de fuerzas que permiten que las cosas permanezcan como están. En el terreno deportivo se puede definir como “la habilidad de nuestro cuerpo para mantener una postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarle, especialmente a la gravedad”. El mantenimiento de la postura se logra mediante la acción coordinada e involuntaria de la musculatura (tono postural), que actúa por orden del sistema nervioso. (GESELL, Arnold 1963) Cuando caminamos, al levantar un pie el cuerpo tiende a caerse hacia delante, y si no lo hacemos es porque antes hemos vuelto a apoyar el pie que habíamos levantado. Incluso para mantenernos de pie es necesario que la musculatura extensora de las rodilla realice una tensión constante que impida que se nos doblen por la acción de la gravedad. Para no caer nos estamos realizando constantemente unas alternancias de contracción-relajación que nos permiten recuperar la posición.

## **TIPOS DE EQUILIBRIO.**

(GESELL, Arnold 1963) Existen dos tipos de equilibrio cuando hablamos del ser humano: Equilibrio estático: Es la habilidad de mantener una posición sobre una base de sustentación estable sin que se produzcan desplazamientos del cuerpo o de cualquiera de sus segmentos.



Equilibrio dinámico: Es el que permite mantener la postura deseada pese a los constantes cambios de posición que se dan en cualquier movimiento y al desplazamiento del centro de gravedad. Cuando se logra mantener el equilibrio dinámico están controlando de manera continuada pequeños desequilibrios; la dificultad de mantener este equilibrio es mucho mayor que la que exige en las posiciones estáticas.

**FACTORES DE LOS QUE DEPENDE. EQUILIBRIO** (GESELL, Arnold 1963) Los más importantes son:

a.- Altura del centro de gravedad, cuanto más estable se encuentre de la base más estable será su posición. En la postura de pie el centro de gravedad se sitúa aproximadamente al 55 por 100 de la altura del sujeto.

b.- La amplitud del centro de gravedad, la dificultad de mantener el equilibrio aumenta a medida que la base de sustentación disminuye en su superficie o disminuye la superficie sobre la que se apoya, ejemplo: - Tenemos más equilibrio con las piernas abiertas que cuando nos ponemos de puntillas, al igual que tenemos más equilibrio tumbados que subidos en un escalón.

c.- El peso corporal, a un sujeto pesado habrá que aplicarle una fuerza superior que a uno liviano para desequilibrarlo; también por otra parte le costará más recuperar el equilibrio perdido.

d.- La fuerza, un grado de fuerza elevada permitirá una aplicación mejor e acciones en el mantenimiento de la postura.

e.- La coordinación, permite un funcionamiento muscular más fluido y sincronizado, evitando así movimientos excesivos que han de ser compensados.

f.- La altura del apoyo, cuando se eleva sobre el suelo la superficie de apoyo, surge un cierto temor o miedo que distorsiona el mecanismo de información, con lo que se compromete el mantenimiento de la postura.

## **LA AGILIDAD**

(GESELL, Arnold 1963) La agilidad es una cualidad que se puede entender como la integración de la velocidad, de la fuerza, de la flexibilidad, de la coordinación y del equilibrio. Se puede definir como: "la facilidad muscular y articular para realizar cualquier movimiento, o bien la cualidad que permite la ejecución de diferentes gestos deportivos de forma más elegante, rápida y eficaz como consecuencia de una acción conjunta de diferentes aptitudes físicas de naturaleza más específica". La agilidad es un elemento esencial de la forma física y es indispensable para llegar a dominar todo tipo de técnica. El calificativo de agilidad se debe de aplicar por tanto a los movimientos humanos en que todo el cuerpo gira, se dobla, salta, rueda, etc.; se trata por lo general de movimientos amplios y desahogados, como bailar, nadar, patinar, jugar al tenis, etc. Tener en cuenta que los movimientos ágiles una vez aprendidos se podrán desarrollar a lo largo de toda nuestra vida, siempre que mantengamos una adecuada condición física. La facultad de andar, correr, saltar, etc., no la pierde nunca, sólo con la edad avanzada se ve sometida a ciertas limitaciones.

## **PSICOMOTRICIDAD**

(LE BOULCH, Jean 1995) Posibilita el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas, relación social así como del medio que nos rodea, y creativas. A partir del cuerpo, estimulando a nivel neurológico, estimulamos la adquisición de nuevas habilidades, maduración, aprendizajes cognitivos, atención temprana ante disfunciones motrices, sensoriales, conductuales e intelectuales. Los niños desarrollan su psicomotricidad de manera cotidiana, la aplican corriendo, saltando, jugando con diferentes materiales pero en algunas ocasiones el afán de protección, la necesidad de tener controlados o tranquilos a la vista a los niños están imposibilitando este desarrollo. Se pueden aplicar diversos juegos orientados a trabajar la coordinación, el equilibrio y la orientación del niño, mediante estos juegos podrán adquirir, entre otras habilidades, nociones espaciales y de lateralidad como arriba-abajo, derecha-izquierda, adelante-atrás, trabajos

vestibulares para desarrollar el equilibrio y la relación con el medio, así como la mejora de la visión. (LE BOULCH, Jean 1995)

Entonces podemos decir que la psicomotricidad considera al movimiento como medio de expresión, de comunicación y de relación del ser humano con los demás, desempeña un papel importante en el desarrollo armónico de la personalidad, puesto que el niño no solo desarrolla sus habilidades motoras; la psicomotricidad le permite integrar las interacciones a nivel intelectual, emocional y su socialización.

### **Psicomotricidad: importante en el desarrollo cognitivo.**

(LOUDES, Jean 1978) En los primeros años de vida, la Psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños/as.

A nivel motor, le permitirá conocer su cuerpo y posibilidades, dominar sus movimientos, desarrollar lateralidad, adquirir su esquema corporal. Se desarrolla la flexibilidad, tonicidad, coordinación y agilidad. A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, audición, visión, la atención, concentración y la creatividad del niño. A nivel social y afectivo, permitirá a los niños conocer el medio que les rodea y adquirir las habilidades necesarias para relacionarse en el, aprender, superar dificultades y miedos. Adquirir autoconcepto de sí mismo. Relaciona con los demás, socializando al niño/a, facilita la comunicación expresiva y receptiva.

(LOUDES, Jean 1978) Tras un buen trabajo psicomotor individualizado ha de darse el trabajo en parejas y el de grupo con juegos de cooperación.

### **EL MOVIMIENTO**

Una de las formas de comunicación más comunes que tiene el ser humano, y tal vez la menos consciente, es el movimiento. Por movimiento en este caso, entendemos toda acción que el hombre realiza cuando modificando la postura de

alguna parte de su cuerpo, comunica algo. (PAPALIA, Diana,1985) El cuerpo puede realizar acciones como rotar, doblarse, estirarse, saltar y girar. Variando estas acciones físicas y utilizando una dinámica distinta, los seres humanos pueden crear un número ilimitado de movimientos corporales.

### **MOVIMIENTOS NATURALES:**

Son parte de nuestro funcionar diario y se relacionan con acciones directas como caminar, saltar, levantar las manos, etc. Si pensamos un poco más, nos daremos cuenta de que no son movimientos complejos porque están asociados a las emociones y necesidades primarias del ser humano. (PAPALIA, Diana,1985) Llegado al caso de una coreografía en la bailoterapia, conviene incluir movimientos naturales si queremos representar una acción común, como las mencionadas arriba, que nos sirva a su vez para representar un personaje y lo que sea que supuestamente haga este. El mejor ejemplo es pensar en aquellas coreografías que entre sus elementos, incluyan la interpretación actoral como uno de los más importantes.

### **MOVIMIENTOS CONVENCIONALES:**

Por fuera del arte o el deporte, convencionales son los movimientos que cumplen con un motivo social, que requieren un aprendizaje previo por parte del individuo para estar en la sociedad y generalmente tienen alguna finalidad útil. (PAPALIA, Diana,1985)

Por otro lado y desde el punto de vista que nos interesa, todas las disciplinas tienen estos movimientos porque son los que se aprenden para cada una en particular. Un jugador de fútbol debe aprender como patear mejor una pelota, un bailarín debe aprender las técnicas de la danza y un patinador las del patinaje.

### **MOVIMIENTOS ARTIFICIALES:**

Movimiento artificial: (PAPALIA, Diana,1985) Estos son los que más gustan y suelen ser marca diferencial de algunos artistas. No obedecen a ninguna regla, no requieren aprendizaje como los anteriores y su única finalidad es enriquecer las posibilidades artísticas de cada expresión. Los movimientos artificiales son aquellos que alejándose de los requeridos, se entremezclan con los mismos para lograr fluidez, virtuosismo y expresividad. Son creados sólo para lograr esto.

El lenguaje corporal humano es una forma de expresión que abarca múltiples planos. Es comunicación espontánea e instintiva, pero al mismo tiempo calculada. El lenguaje corporal es un paralenguaje y acompaña a toda expresión verbal. El lenguaje del cuerpo puede ser independiente del lenguaje de las palabras cuando actúa conscientemente con gestos mímicos en la vida cotidiana o en el ámbito artístico; también puede hacer las veces de acción intencionada o movimientos que hace abstracción del gesto mímico, como en la danza.

En la vida diaria a veces se utilizan los gestos mímicos esquemáticos, técnicos, codificados o simbólicos. El lenguaje corporal es material informativo real y ficticio, al mismo tiempo. Por una parte, es físicamente concreto, pero también puede desprenderse del cuerpo. Los elementos fundamentales del lenguaje corporal: espacio, tiempo, energía, comunicación, se efectúa en un momento determinado y no es recuperable con un gasto energético en el espacio.

### **La kinesia o movimiento corporal.**

(ZAPATA, Oscar 2001) Cuando hablamos de kinesia (kinesis en griego significa movimiento) nos estamos refiriendo a la capacidad de efectuar comunicación mediante gestos u otros movimientos corporales; incluyendo la expresión facial, el movimiento ocular y la postura entre otros.

Este tipo de señales no verbales pueden ser específicas para cada individuo o generales. También podemos decir que algunas pueden tener la intención de comunicar mientras que otras son meramente expresivas, así mismo algunas nos pueden proporcionar información acerca de las emociones mientras que otras nos

dan a conocer rasgos de la personalidad o actitudes. La expresión corporal tiene tres ámbitos; cuerpo espacio y tiempo que en la práctica siempre están interrelacionados.

(ZAPATA, Oscar 2001) Para estudiar estos conceptos debemos remitirnos al desarrollo psicomotor del individuo, su evolución, como se siente, como piensa y nos encontramos con el mecanismo base de la expresión: TONO MUSCULAR. El tono va a desempeñar un papel fundamental en la conciencia de sí mismo y en la relación con los otros. Un niño cuando nace que capaz de captar las emociones de los otros a través del tono (interpretación, mímica, sonido) y a través de como lo cogen, lo acarician etc. El tono muscular de cada persona es el resultado de la relación con el entorno, todas las emociones que viven con el entorno quedan arraigadas en su tono muscular y va a influir en todas sus reacciones a lo largo de toda su vida. La armonía en la postura, gesto, tono muscular denota la relación con el medio. Todo lo que es la afirmación de lo que es la persona corresponde a lo espontáneo y la adaptación cuando representamos para los otros.

### **Ser Humano**

El ser humano es un ser social, es un ser histórico, es un ser encarnado de una realidad y es allí en donde se manifiesta como ser de posibilidades. Abarca la realidad físico-química, mas lo espiritual. La persona humana goza de un carácter singular que la convierte en entidad única e irrepetible; por esto mismo, la persona humana goza de unas cualidades que la constituye la definen y la distinguen. Definir el ser humano constituye tener en cuenta las distintas cualidades que en el se destacan.

### **Anatomía**

La anatomía humana es la ciencia de carácter práctico y morfológico principalmente dedicada al estudio de las estructuras macroscópicas del cuerpo humano; dejando así el estudio de los tejidos a la histología y de las células a la citología y biología celular. La anatomía humana es un campo especial dentro de la anatomía general (animal). Bajo una visión sistemática, el cuerpo humano — como los cuerpos de los animales—, está organizado en diferentes niveles según una jerarquía. Así, está compuesto de *aparatos*. Éstos los integran *sistemas*, que a su vez están compuestos por órganos, que están compuestos por tejidos, que están formados por células, que están formados por moléculas, etc. Otras visiones (funcional, morfogenética, clínica, etc.), bajo otros criterios, entienden el cuerpo humano de forma un poco diferente.

### **Fisiología**

La fisiología (del griego φυσικς *physis*, 'naturaleza', y λογος *logos*, 'conocimiento, estudio') 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.

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.

### **Capacidades Físicas**

Debemos aclarar que en el programa de Educación Física I se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente

se les conocía como "Valencias Físicas". Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes:

Capacidades físicas condicionales: **Flexibilidad:** permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad. **Las capacidades físicas coordinativas:** Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz.

## **2.5. HIPÓTESIS O PREGUNTA DIRECTRIZ**

Ho La bailoterapia no afecta a la coordinación motriz en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo.

H1 La bailoterapia si afecta a la coordinación motriz en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo.

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

Variable Independiente: La Bailoterapia

Variable Dependiente: Coordinación Motriz



## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Modalidades de Investigación**

Esta investigación, por estar dentro de un enfoque Crítico, la metodología que se va a seguir tiene una modalidad cualitativa, porque requiere sustentar la comprobación a través de la interpretación de las diferentes fuentes y factores que intervienen en la recolección de datos e información, y entre ellos los datos estadísticos; y porque el objeto de investigación se inserta en la práctica deportiva recreativa, como es el caso de la práctica de la bailoterapia.

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

Investigación Documental: Este tipo de investigación es la que se realiza apoyándose en fuentes de carácter documental, esto es, en documentos de cualquier especie. Como subtipos de esta investigación están la investigación bibliográfica, la hemerográfica y la archivística; la primera se basa en la consulta de libros, la segunda en artículos o ensayos de revistas y periódicos, y la tercera en documentos que se encuentran en los archivos, como cartas, oficios, circulares, expedientes, etcétera.

Investigación de Campo: Este tipo de investigación se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. En esta se obtiene la información directamente en la realidad en que se encuentra, por lo tanto, implica observación directa por parte del investigador.

#### **3.3. Nivel de Investigación**

Exploratoria: Es la que se realiza con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de una problemática determinada y encontrar los procedimientos adecuados para elaborar una investigación posterior.

Es útil desarrollar este tipo de investigación porque, al contar con sus resultados, se simplifica el abrir líneas de investigación y proceder a su comprobación.

Descriptiva: Mediante este tipo de investigación, que utiliza el método de análisis, se logra caracterizar un objeto de estudio o una situación concreta, señalar sus características y propiedades. Combinada con ciertos criterios de clasificación sirve para ordenar, agrupar o sistematizar los objetos involucrados en el trabajo indagatorio.

Explicativa: Mediante este tipo de investigación, que requiere la combinación de los métodos analítico y sintético, en conjugación con el deductivo y el inductivo, se trata de responder o dar cuenta de los porqués del objeto que se investiga

### 3.4. Población y muestra

La población con la que vamos a investigar se detalla en el siguiente cuadro:

Objeto de Investigación	Curso	Número de Estudiantes y Profesores
Niños	Sexto A	37
	Sexto B	37
	Profesores	5
	Total	79

Cuadro N° 1

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce

Como la muestra menor a 100 se trabajará sin utilizar la formula.

### 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### VARIABLE INDEPENDIENTE : La Bailoterapia

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
<p><b>La Bailoterapia</b> es la terapia que se distingue por la ejecución de un conjunto de movimientos ordenados al compás de un ritmo musical con características especiales, es una combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico.</p>	Terapia	Salud	¿Qué es la bailoterapia?	Cuestionario – Estructurado
	Combinación Pasos	Bienestar	¿La bailoterapia mejora la salud?	
		Baile	¿La bailoterapia es un conjunto de movimientos?	
Acondicionamiento físico	Expresión Libre	¿EL baile es parte fundamental de la bailoterapia?		
		Coordinación	¿La bailoterapia mejora la coordinación?	
		Movilidad		

Cuadro N° 2

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce

**VARIABLE DEPENDIENTE: Coordinación Motriz**

CONCEPTUALIZACION	CATEGORIZACIÓN	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TECNICAS/INSTRUMENTOS
<p><b>La coordinación motriz</b> es Integración de las diferentes partes del cuerpo en un movimiento ordenado y con el menor gasto de energía posible. Los patrones motores se van encadenando formando otros que posteriormente serán automatizados, por lo que la atención prestada a la tarea será menor y ante un estímulo se desencadenarán todos los movimientos.</p>	<p>Movimientos Ordenados</p> <p>Patrones Motores</p> <p>Estímulos</p>	<p>Desplazamiento Secuencias</p> <p>Correr Caminar Saltar Bailar</p> <p>Visuales Auditivos Táctiles</p>	<p>¿La coordinación motriz es un conjunto de secuencias ordenadas?</p> <p>¿El baile es parte de la coordinación motriz?</p> <p>¿La coordinación motriz tiene patrones motores como correr, saltar y caminar?</p> <p>¿La bailoterapia utiliza estímulos?</p> <p>¿Los estímulos son parte del baile y la coordinación?</p>	<p>Cuestionario - Estructurado</p>

Cuadro N° 3

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce

### 3.6. Plan de recolección de Información

Organizar.- Disponer y preparar un conjunto de personas y medios para un fin determinado

Técnica.- Conjunto de procedimientos o recursos que se usan en una ciencia o en una actividad determinada

Cuestionario.- Es un instrumento de investigación que consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados.

Quién orienta el proceso de análisis:- EL método estadístico del Chi cuadrado

Con el método dialectico se determinara y explicará las causas y los procesos lógicos del problema.

El proceso que se va a seguir es el siguiente:

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué Evaluar?	La práctica de la Bailoterapia
2. ¿Por qué evaluar?	Para ver si es un medio de soporte en la coordinación motriz de los niños
3. ¿Para qué evaluar?	Para lograr que coordinen los movimientos
4. ¿Con qué criterios	Coherencia, efectividad, eficiencia
5. Indicadores	Cuantitativos y cualitativos
6. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar investigador
7. ¿Cuándo evaluar?	Periodos determinados en el cronograma
8. ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico
9. ¿Fuentes de Información?	Personas – documentos
10. ¿Con qué evaluar?	Instrumentos - Cuestionarios

Cuadro N° 4

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce

### **3.7. Procesamiento de la Información**

- Revisión crítica de la información recogida, es decir limpieza de la información recogida contradictoria, incompleta, no pertinente.
- Repetición de recolección en ciertos casos individuales para corregir fallas de la ejecución de la encuesta.
- Tabulación de la información recogida

### **3.8 Análisis e interpretación de resultados**

- Se analizara los resultados estadísticos, destacando las relaciones fundamentales, de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados
- Comprobación de la hipótesis o preguntas directrices
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. Análisis de los resultados

##### 1. ¿Qué es la bailoterapia?

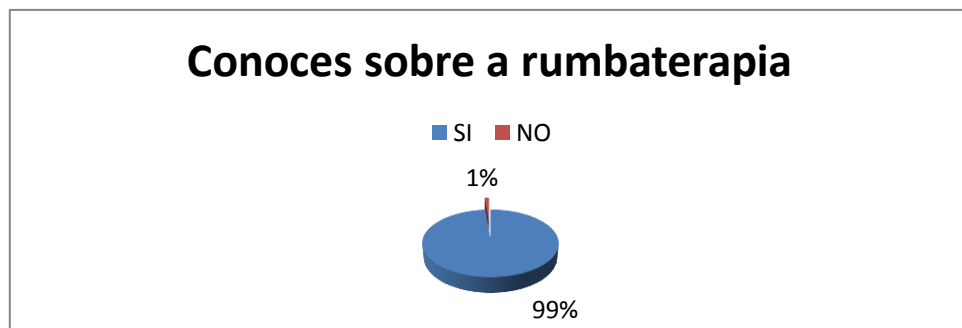
Cuadro N° 5

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	73	99%
NO	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 5



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

#### **Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una resolución del 99% favorablemente a la pregunta y un 1% en contra de la misma.

#### **Interpretación de datos:**

De los resultados obtenido se concluye, que la niñas de la Escuela Camilo Gallegos, en su totalidad si tienen conocimiento de lo que es la bailoterapia.

2. ¿La bailoterapia mejora la salud?

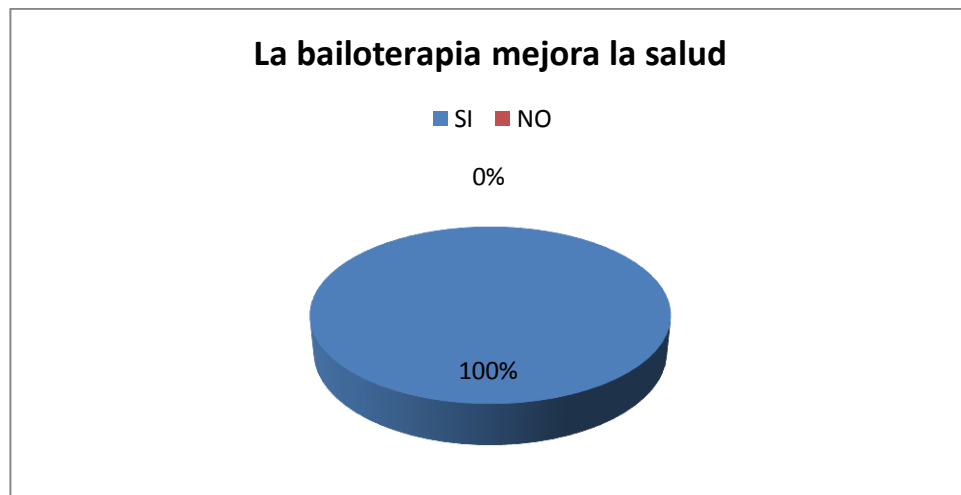
Cuadro N° 6

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	74	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Gráfico N° 6



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados responde favorablemente a la pregunta.

**Interpretación de datos:**

Del análisis de los resultados se puede concluir que la mayoría las niñas de la Escuela Camilo Gallegos, se manifiestan positivamente y creen que la práctica de la bailoterapia si les ayudara a mejorar su aprendizaje.



3. ¿La bailoterapia es un conjunto de movimientos?

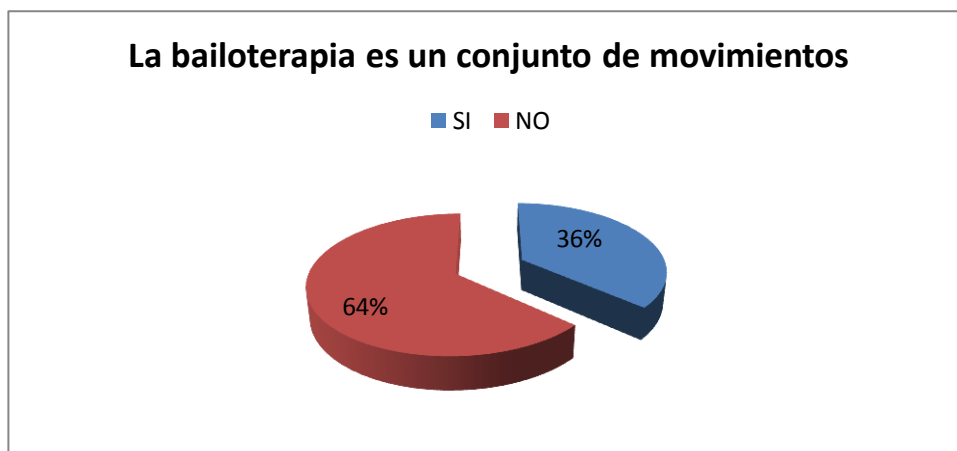
Cuadro N° 7

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	27	36%
NO	47	64%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 7



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (36%) responde favorablemente a la pregunta y el (47%) desfavorablemente a la misma.

**Interpretación de datos:**

Tenemos una clara expectativa ya que las niñas de la Escuela Camilo Gallegos, no cree que la bailoterapia mejora la coordinación paso fundamental a favor de nuestra investigación.

4. ¿El baile es parte fundamental de la bailoterapia?

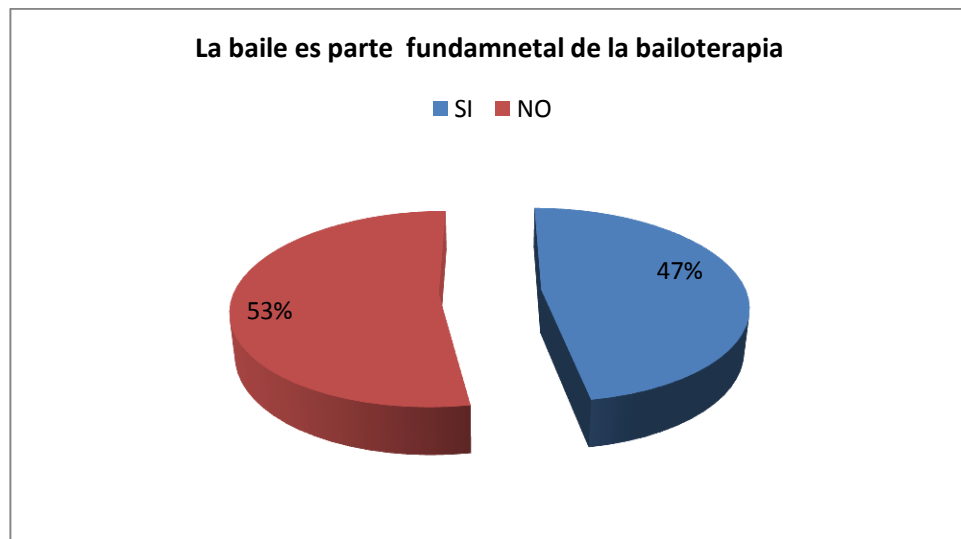
Cuadro N° 8

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	35	47%
NO	39	53%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Gráfico N° 8



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (47%) responde favorablemente a la pregunta, el (53%) responde en contra de la misma.

**Interpretación de datos:**

El porcentaje nos demuestra que las niñas de la Escuela Camilo Gallegos, creen que el practicar alguna disciplina deportiva no mejora su rendimiento físico, la misma que nos servirá como base para nuestra investigación.

5. ¿La bailoterapia mejora la coordinación?

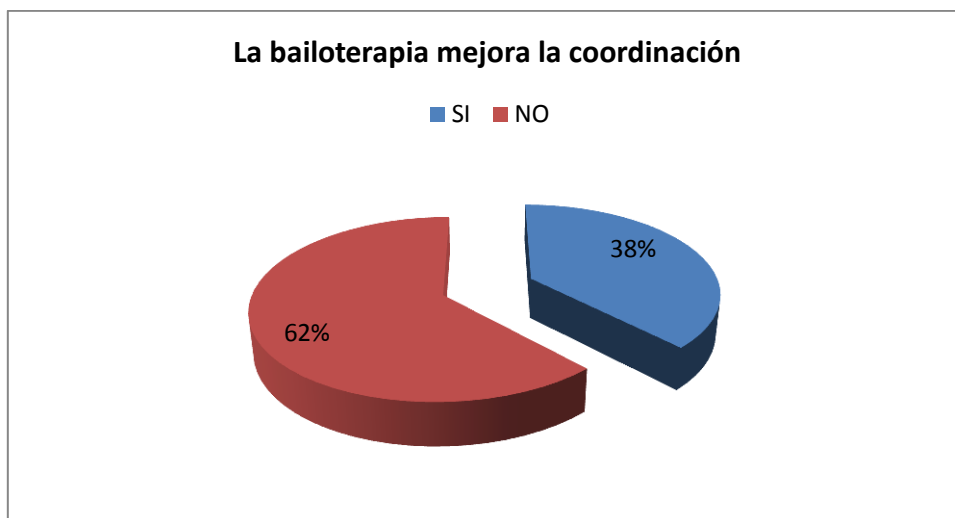
Cuadro N° 9

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	28	38%
NO	46	62%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Gráfico N° 9



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (38%) responde favorablemente a la pregunta, el (62%) responde en contra de la misma.

**Interpretación de datos:**

De acuerdo a los resultados nos podemos dar cuenta que mediante la ejecución del baile para las niñas de la escuela Camilo Gallegos no podemos combinar la música y el movimiento.

6. ¿La coordinación motriz es un conjunto de secuencias ordenadas?

Cuadro N° 10

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	20	27%
NO	54	73%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 10



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

#### **Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (27%) responde favorablemente a la pregunta, el (73%) responde en contra de la misma.

#### **Interpretación de datos:**

Del análisis de los porcentajes, vemos que un porcentaje significativo esta consiente que no tiene desgasta energía al practicar la bailoterapia.

7. ¿El baile es parte de la coordinación motriz?

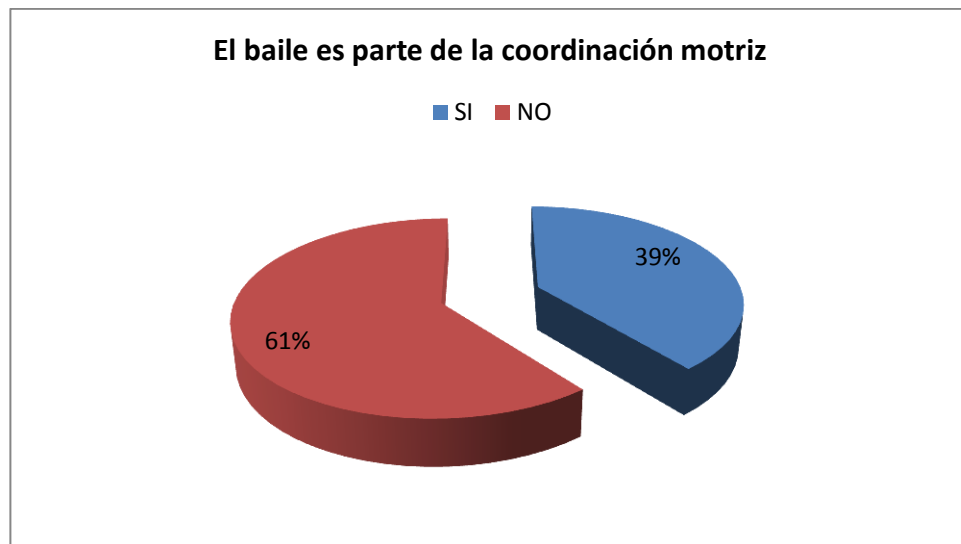
Cuadro N° 11

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	29	39%
NO	45	61%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 11



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (39%) responde favorablemente a la pregunta, el (61%) responde en contra de la misma.

**Interpretación de datos:**

De acuerdo a los resultados obtenidos las niñas de la Escuela Camilo Gallegos creen que el practicar la bailoterapia no necesita mucho esfuerzo muscular

8. ¿La coordinación motriz tiene patrones motores como correr, saltar y caminar?

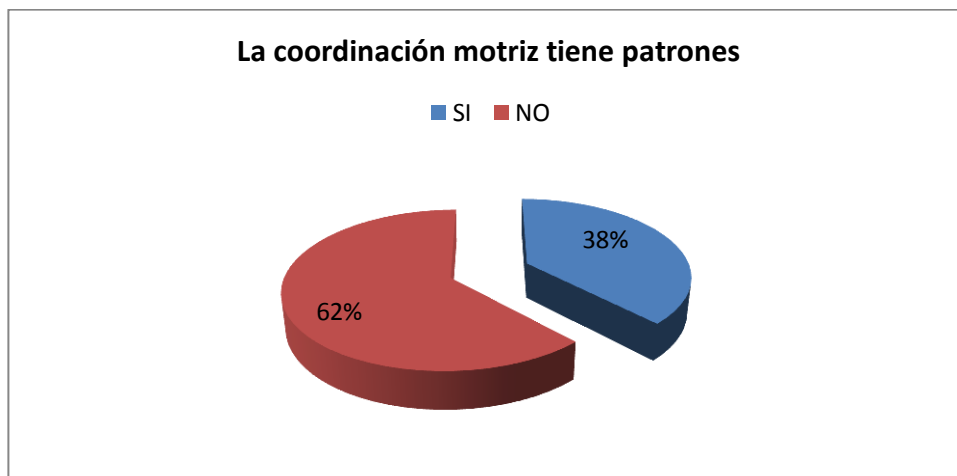
Cuadro N° 12

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	28	38%
NO	46	62%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 12



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

#### **Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (38 %) responde favorablemente a la pregunta y el (62%) en contra de la misma.

#### **Interpretación de datos:**

Del análisis de los resultados obtenidos, las niñas de la Escuela Camilo Gallegos no creen que la bailoterapia utilice patrones básicos para su práctica.

9. ¿La bailoterapia utiliza estímulos?

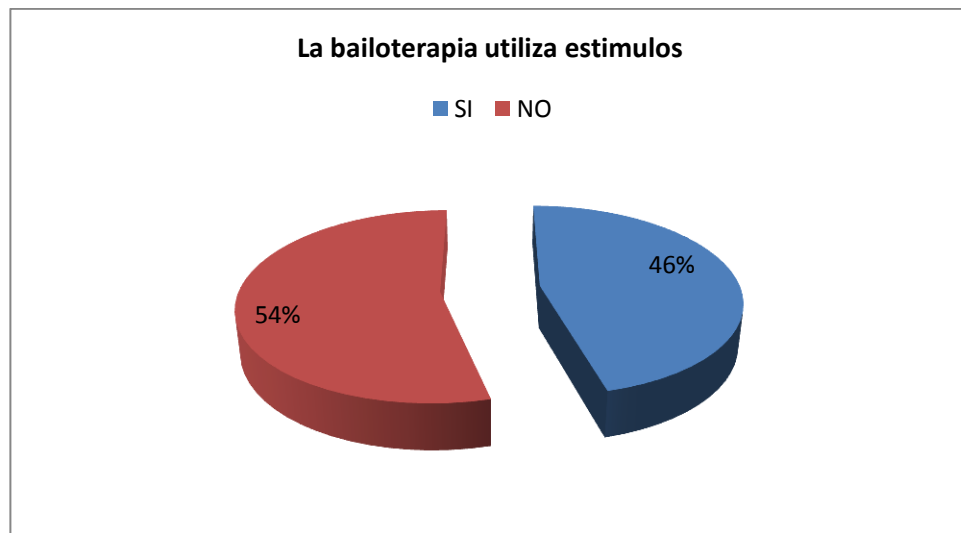
Cuadro N° 13

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	34	46%
NO	40	54%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 13



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (46%) responde favorablemente a la pregunta, el (54%) responde en contra de la misma.

**Interpretación de datos:**

De acuerdo a los resultados obtenidos los movimientos y desplazamientos según el criterio de las niñas de la Escuela Camilo Gallegos no son utilizados en la práctica.

10. ¿Los estímulos visuales son parte del baile y la coordinación?

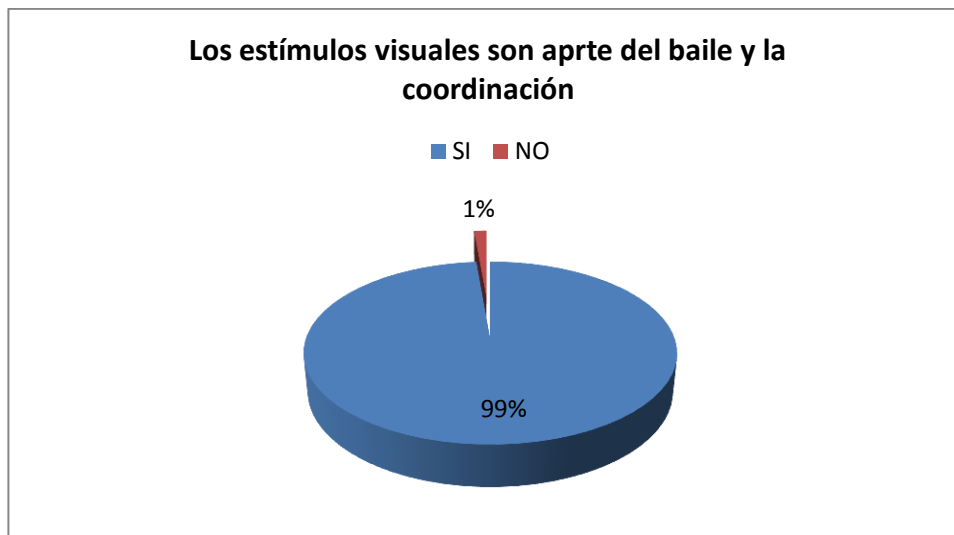
Cuadro N° 14

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	73	99%
NO	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>74</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 14



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (99%) responde favorablemente a la pregunta, y el (1%) responde en contra de la misma.

**Interpretación de datos:**

Del análisis de los resultados el practicar la bailoterapia en las niñas de la Escuela Camilo Gallegos es de un gran interés, por la que para la investigación es un gran punto a favor.



## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES

### 1. ¿Qué es la bailoterapia?

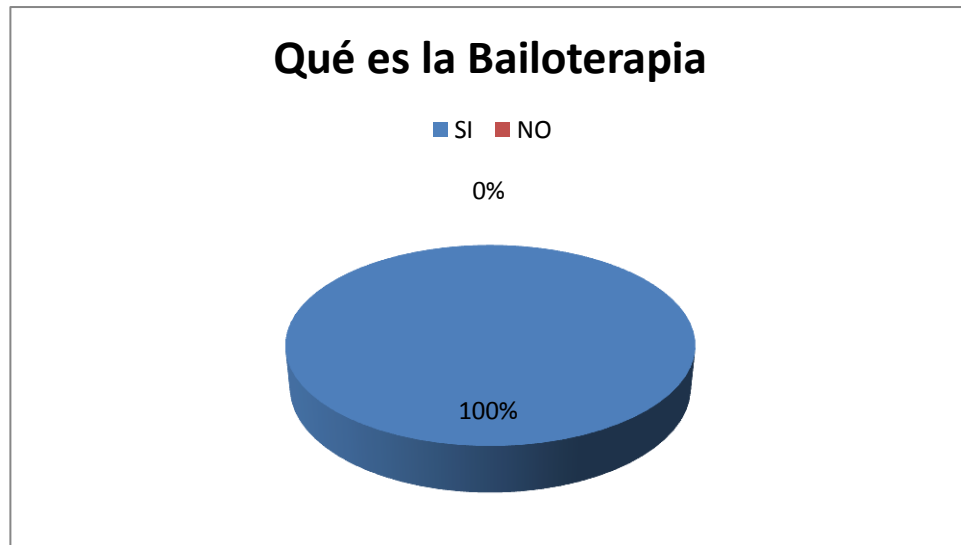
Cuadro N° 15

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 15



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

#### **Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta.

#### **Interpretación de datos:**

De acuerdo a los resultados obtenidos la mayoría de los docentes de la escuela Camilo Gallegos conocen sobre la bailoterapia.

2. ¿La bailoterapia mejora la salud

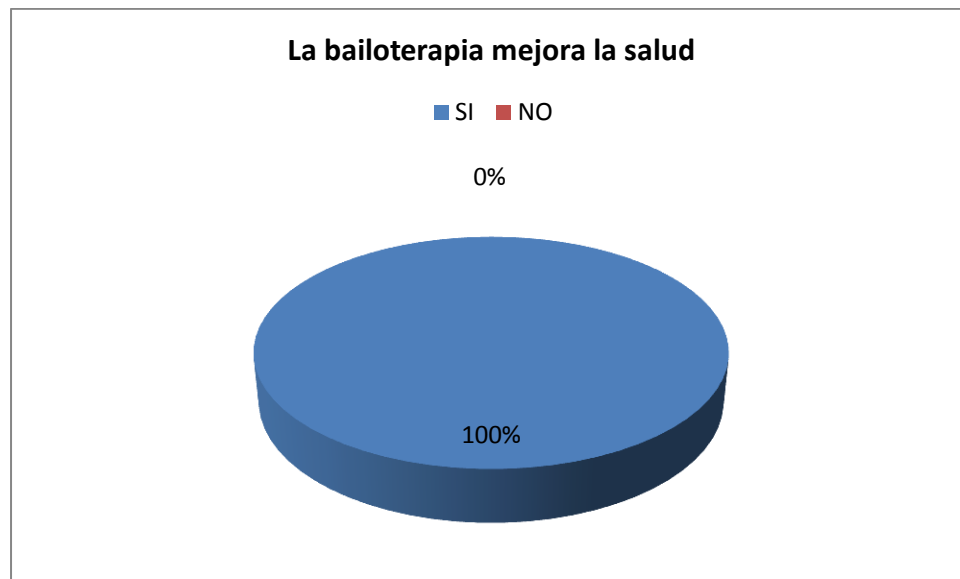
Cuadro N° 16

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 16



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta.

**Interpretación de datos:**

De acuerdo a los resultados obtenidos nos podemos dar cuenta que la encuesta nos refleja que la bailoterapia si es un conjunto de movimientos.

3. ¿La bailoterapia es un conjunto de movimientos?

Cuadro N° 17

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 17



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta.

**Interpretación de datos:**

Del análisis de la encuesta los docentes de la Escuela Camilo Gallegos si cree que el practicar bailoterapia mejora la coordinación.

4. ¿El baile es parte fundamental de la bailoterapia?

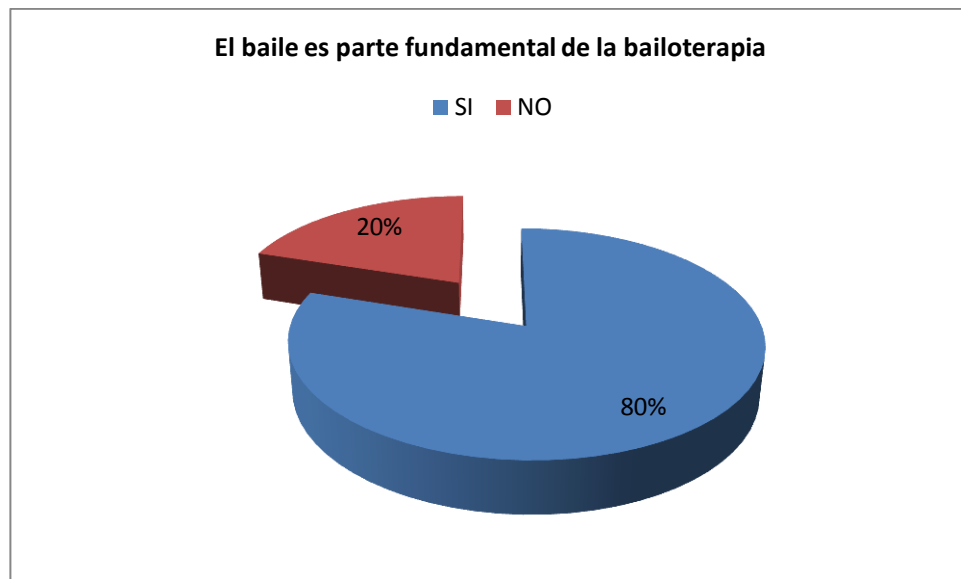
Cuadro N° 18

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	4	80%
NO	1	20%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 18



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (80%) responde favorablemente a la pregunta, y el (20%) responde en contra de la misma.

**Interpretación de datos:**

Del análisis de los resultados obtenidos para muchas docentes la practica deportiva si mejora el rendimiento físico.

5. ¿La bailoterapia mejora la coordinación?

Cuadro N° 19

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 19



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta.

**Interpretación de datos:**

De los resultados obtenidos podemos concluir que para el docente de la Escuela Camilo Gallegos la bailoterapia si combina música y movimiento.

6. ¿La coordinación motriz es un conjunto de secuencias ordenadas?

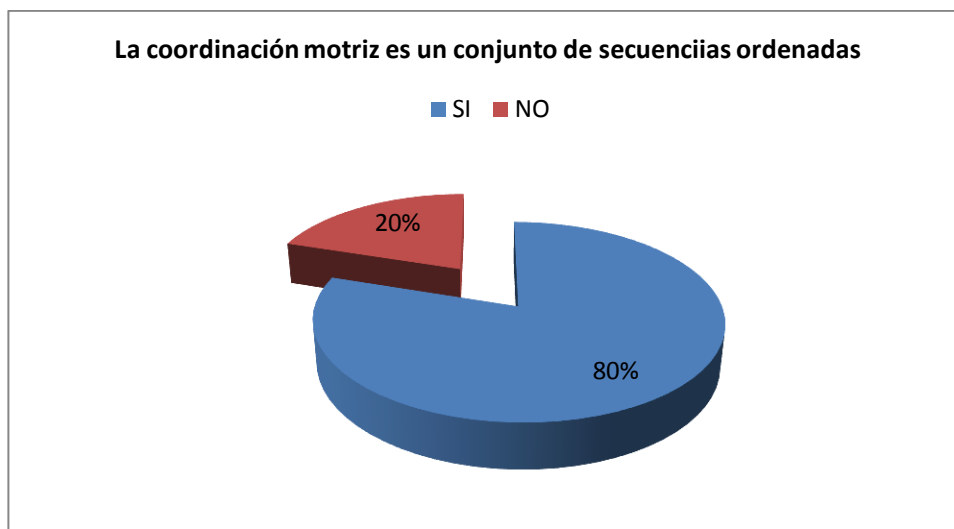
Cuadro N° 20

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	4	80%
NO	1	20%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 20



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

#### **Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (80%) responde favorablemente a la pregunta, y el (20 %) responde en contra de la misma.

#### **Interpretación de datos:**

Del análisis de los resultados podemos concluir la mayoría de docentes si cree que el practicar la bailoterapia desgasta energía.

7. ¿El baile es parte de la coordinación motriz?

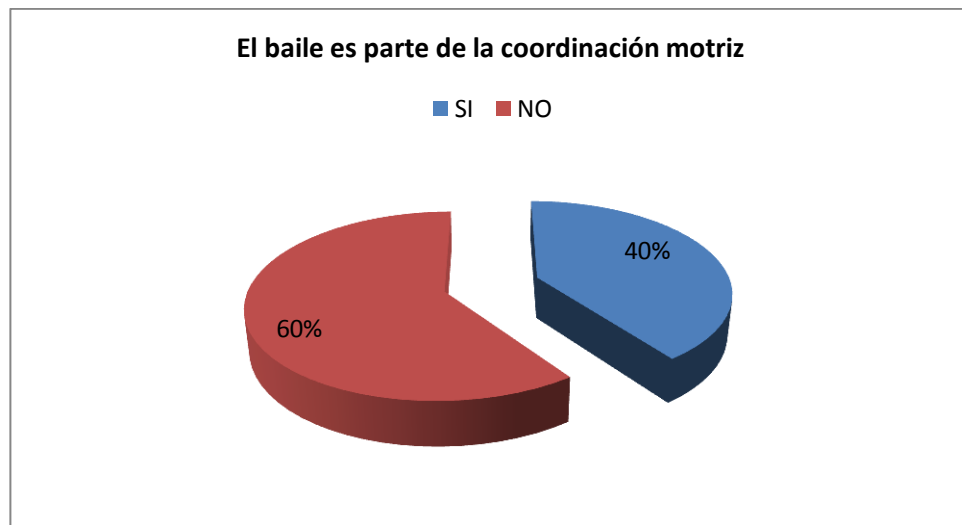
Cuadro N° 21

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	2	40%
NO	3	60%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 21



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (40%) responde favorablemente a la pregunta, y el (60%) responde en contra de la misma.

**Interpretación de datos:**

De los resultados obtenidos se concluye que para los docentes no necesita la bailoterapia un gran esfuerzo muscular.

8. ¿La coordinación motriz tiene patrones motores como correr, saltar y caminar?

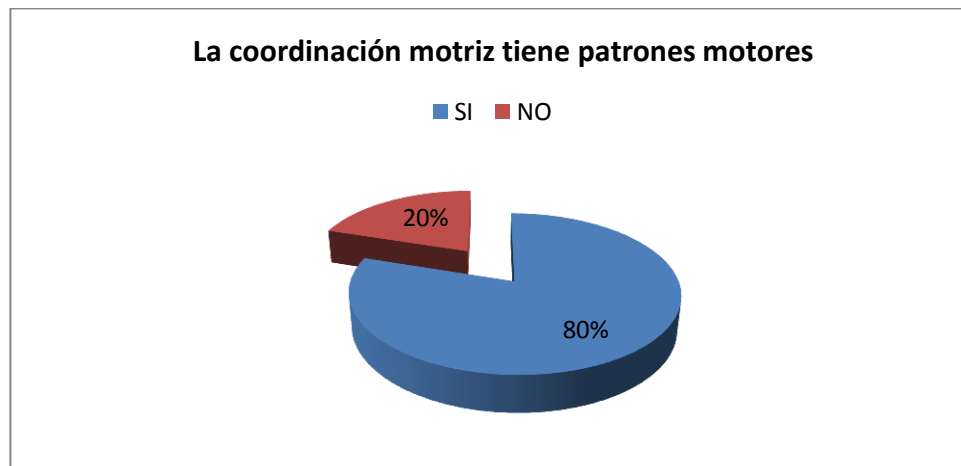
Cuadro N° 22

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	4	80%
NO	1	20%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 22



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

#### **Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (80 %) responde favorablemente a la pregunta y el (20%) en contra de la misma.

#### **Interpretación de datos:**

Del análisis de los resultados se puede concluir que para los docentes de la Escuela Camilo Gallegos si se utiliza los patrones motores básicos para la práctica de la bailoterapia.



9. ¿La bailoterapia utiliza estímulos?

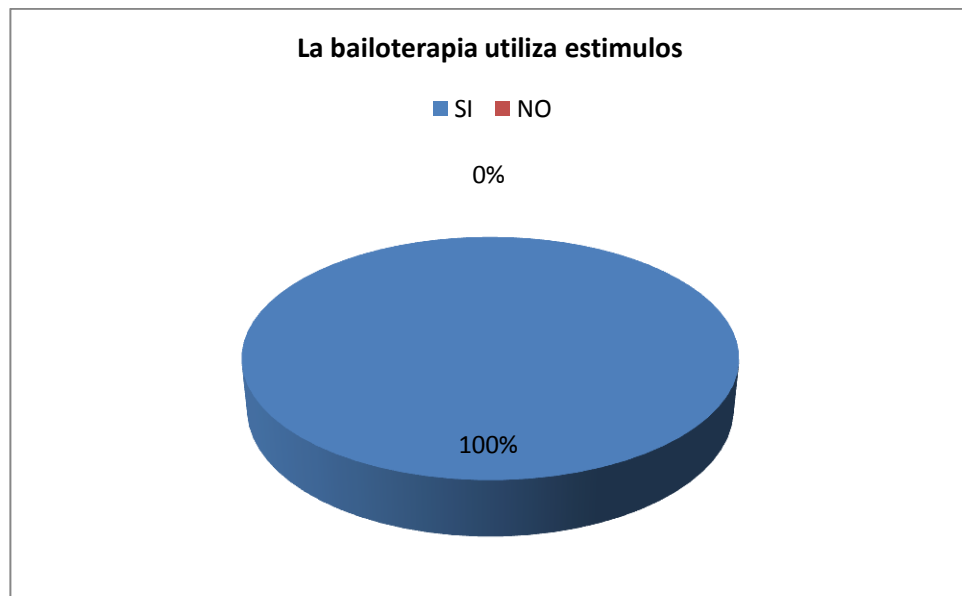
Cuadro N° 23

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 23



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta.

**Interpretación de datos:**

De los resultados obtenidos se concluye que para el docente de la Escuela Camilo Gallegos la bailoterapia si utiliza movimientos y desplazamientos.

10. ¿Los estímulos visuales son parte del baile y la coordinación?

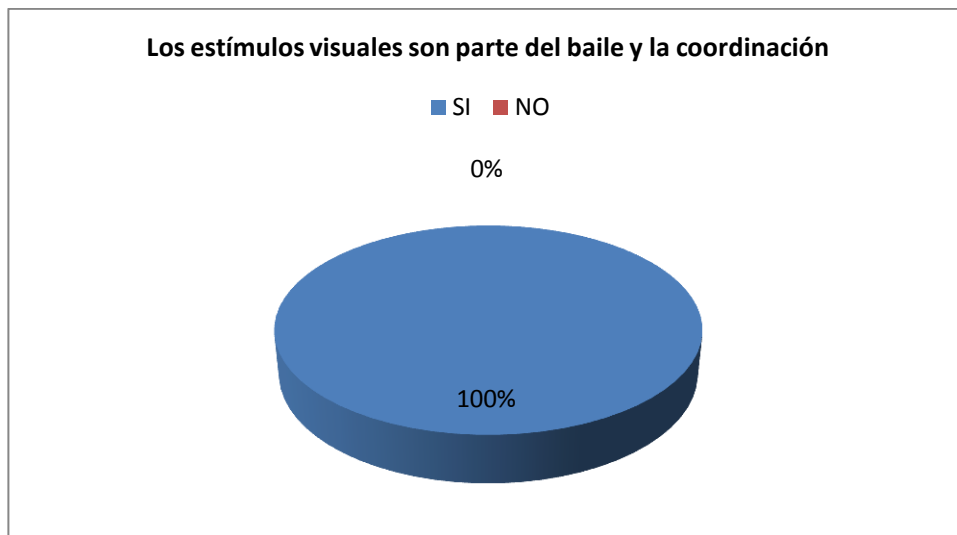
Cuadro N° 24

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
SI	5	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

Grafico N° 24



Fuente: Encuesta

Encuestador: José Luis Córdova Ponce

**Análisis de datos:**

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100%) responde favorablemente a la pregunta.

**Interpretación de datos:**

Del análisis de los resultados se puede concluir que la totalidad de docentes de la Escuela Camilo Gallegos están de acuerdo que os estudiantes practiquen la bailoterapia, factor fundamental para nuestra investigación.

### **4.3. Verificación de la Hipótesis**

#### **4.3.1. Prueba del Chi – Cuadrado**

##### **A. Pensamiento de la Hipótesis**

###### **Modelo Lógico**

Ho La bailoterapia no afecta a la coordinación motriz en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo.

H1 La bailoterapia si afecta a la coordinación motriz en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo.

###### **Modelo Matemático**

Ho = O = E

H1 = O ≠ E

###### **Modelo Estadístico**

Fórmula

$$X^2 = \sum \left[ \frac{(O-E)^2}{E} \right]$$

X2 = Chi Cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia Observada

E= Frecuencias Esperadas

## B. Nivel de significación

Se utilizará el nivel  $\alpha = 0,05$

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 2 filas y 2 columnas.

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

$$gl = (2-1)(2-1)$$

$$gl = 1 \times 1 = 1$$

$$X_t^2 = 3,841$$

Entonces con 1 gl y un nivel de 0.05 tenemos en la tabla el de valor de 3,841.

Zona de aceptación y rechazo

Entonces con 1 gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de  $X^2$  el valor de 3,841: Por consiguiente se acepta la hipótesis nula para todo valor de Chi cuadrado que se encuentre hasta el valor de 3,841 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 3,841 y se acepta la hipótesis alternativa.

Si acepta  $H_1$  sí.  $X_t^2 \geq 3,841$

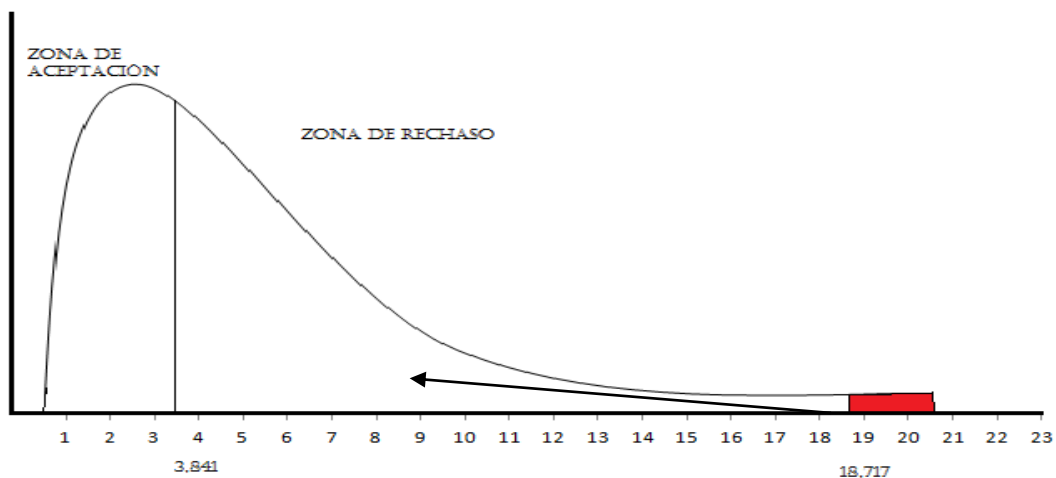


Gráfico N° 25

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce

### Frecuencias Observadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
ESTUDIANTES	421	319	740
DOCENTES	44	6	50
SUB TOTAL	465	325	790

Cuadro N° 25

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce

### Frecuencias Esperadas

PREGUNTA	CATEGORÍAS		SUB TOTAL
	SI	NO	
ESTUDIANTES	435,57	304,43	740
DOCENTES	29,43	20,57	50
SUB TOTAL	465,00	325,00	790

Cuadro N° 26

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce

### Cálculo del Chi Cuadrado

O	E	O-E	(O-E) <sup>2</sup>	(O-E) <sup>2</sup> /E
421	435,57	-14,56962	212,27	0,487
319	304,43	14,56962	212,27	0,697
44	29,43	14,56962	212,27	7,213
6	20,573	-14,56962	212,27	10,320
790				18,717

Cuadro N° 27

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce

#### **4.3.2. Decisión Final**

Para 1 grado de libertad a un nivel de 0,05 se obtiene en la tabla 3,841 y como valor de chi cuadrado calculado es de 18,717, se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alternativa que dice: “La bailoterapia si aporta a la coordinación motriz en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo”

**Por tanto se comprueba la hipótesis como verdadera.**

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

Determinamos que la bailoterapia como soporte del desarrollo de la coordinación motriz en los niños de 6to. Año de la Escuela Camilo Gallegos de la Ciudad de Salcedo.

- Se analizó la importancia de la coordinación motriz, y se comprobó que la hora de cultura física no es suficiente para poder realizar una actividad recreativo deportivo.
- Comprobamos que la bailoterapia si es un soporte en la coordinación motriz del niño ya que al realizar los diferentes movimientos permite al niño poner en movimiento sus articulaciones y mejorar su psicomotricidad.
- Se concluyo que es necesario elaborar una Guiar práctica que permita al docente desarrollar la coordinación motriz del niño, sin necesitar el apoyo de una persona especializada en esta disciplina deportiva.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Que para que la bailoterapia sea un aporte en el desarrollo de la coordinación motriz debe haber una apertura de las autoridades, docentes y padres de familia, para convertirse en un programa de soporte de los niños.
  
- Dar a conocer al niño, personal docente y padres de familia de que es la bailoterapia y difundirla, para ser un soporte de todos para mejorar la coordinación motriz, en los nuevos cambios que está dando el deporte ecuatoriano.
  
- Aprovechar el tiempo con la nueva reforma educativa las horas pedagógicas o de recuperación sería el horario ideal para implementar el programa de bailoterapia, como apoyo al desarrollo de la coordinación en niños e inclusive en docentes y padres de familia.



## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1. Datos informativos**

**Título del Proyecto:**

**“GUÍA DE BAILOTERAPIA PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN MOTRIZ DE LOS NIÑOS”**

**Presentado por:**

José Luis Córdova Ponce

**Beneficiarios:**

**Internos:** Estudiantes de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo

**Externos:** Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

**Ubicación:**

**Tiempo estimado para la ejecución**

**Inicio:** Enero del 2014

**Final:** Mayo del 2014

**Equipo Técnico responsable**

La propuesta será ejecutada por el investigador

#### **6.2. Antecedentes**

La Bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteomioarticulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la

intensidad de los ejercicios. Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

Se estima que en una sesión de Bailoterapia se queman entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda,

Otro de los beneficios *es* cardiovascular: Bailar estimula tu circulación sanguínea y por tanto todo tu organismo, fortalece los huesos y los músculos, es la idea del baile como una forma de quemar calorías y sentirse bien.

Mejora la movilidad articular, permite dormir bien.

El trabajo muscular abdominal y lumbar ofrece enormes beneficios. El baile es una manera de generar un buen estado anímico, nos mantiene jóvenes y dinámicos, mejora nuestro humor y proporciona sus beneficios en la fuerza, por el rango de movimientos que en ella se realizan.

Esta modalidad terapéutica elimina el tejido adiposo, al elevar la carga corporal combinando ejercicios físicos con la danza, y combate el estrés y todas las patologías asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol y la alteración de los triglicéridos.

Los ejercicios que en ella se realizan buscan desarrollar en los practicantes hábitos, habilidades e independencia en la realización de actividades físicas desde edades tempranas, para evitar enfermedades como la diabetes que suele aparecer en la juventud y después de los 50 años de vida.

### 6.3. Justificación

Con la elaboración de un programa de bailoterapia, científicamente estructurado, y de mucha **importancia**, con contenidos adecuados para el niño, con metodologías e instrucciones metodológicas idóneas, se pretende lograr un mejoramiento de la coordinación motriz a los niños que participen de este programa.

Es de un **impacto** esencial para el desarrollo del niño y de su formación para asegurar su calidad de vida

La bailoterapia como se conoce en Ecuador tiene como **interés** fundamental incentivar a la población, sobre todo a los niños a incorporarse a la práctica de actividades físicas, buscando contrarrestar los factores de riesgos y así prevenir las principales enfermedades que nos afectan.

Siendo el baile, una de las actividades preferidas por la población ecuatoriana de todas las edades, es **factible** adjuntarlo con la práctica de actividad física recreativa, la cual permitirá al niño coordinar sus movimientos en una forma divertida.

Por todo esto los **beneficiarios** directos son las niñas de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo, las que serán beneficiadas de una actividad deportiva recreativa.

### 6.4. Objetivos

#### Objetivo General

Crear una Guía de bailoterapia que ayude a las niñas de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de salcedo a desarrollar la coordinación motriz.

## **Objetivos Específicos**

- Planificar la ejecución de la guía en una forma metodológica.
- Desarrollar la propuesta presentada
- Ejecutar la guía

## **6.5. Análisis de factibilidad**

Después del análisis correspondiente del problema, consideramos que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta, por las siguientes razones:

**6.5.1. Socio Cultural.-** Desde distintos ámbitos, que permitan la ejercitación de una práctica pedagógica crítica y significativa, a partir de la construcción del conocimiento y el análisis reflexivo acerca de los fines y desafíos del nuevo modelo educativo.

**6.5.2. Organizacional.-** La organización tanto Institucional como familiar es la base fundamental para que la niña progrese de ahí que organización es la base fundamental de la sociedad.

**6.5.3. Económico y Financiero.-** La realización de este proyecto no tiene ningún costo.

**6.5.4. Legal.-** Apoyarnos en la Ley de Educación y La ley del Deporte, los cuales nos brindan y permiten la capacitación y el apoyo a la práctica deportiva.

## **6.6. Fundamentación Científica**

Capacitar es la manera de dar a conocer información de un tema en especial utilizando recursos innovadores y divertidos.

En los momentos actuales la manera de capacitar ha cambiado de lo simple a lo moderno y tecnológico, en donde el uso de recursos informáticos como el internet, están siempre presentes en estas actividades.



GUIA DE BAILOTERAPIA  
PARA MEJORAR LA  
COORDINACIÓN MOTRIZ  
DE LOS NIÑOS

## **PROLOGO**

El baile se ha convertido en el ejercicio físico más efectivo por excelencia, utilizado en la mayoría de los gimnasios de hoy en día. La bailoterapia busca como terapia el mejoramiento físico y mental de todos sus practicantes. A nivel mental, al recurrir al baile como estrategia para poner en movimiento el cuerpo, están los de permitir a nuestra mente la posibilidad de memorizar los pasos que se realizan en la rutina.

## **INTRODUCCIÓN**

Existe una nueva tendencia en ejercicios para quienes buscan reducir medidas, tonificar los músculos y bailar. Se llama bailoterapia.

La rutina consiste en bailar durante 45 minutos una variedad de ritmos con el fin de quemar calorías y fortalecer los músculos de forma sencilla y entretenida. "Comenzamos con una rutina fácil para estirar y relajar los músculos por 10 minutos. Después, a bailar".

Polo indica que cada ritmo actúa sobre áreas específicas del cuerpo, inclusive en las que el ejercicio común no llega. Por ejemplo, dice, la salsa tonifica los brazos, el merengue afecta a la región lumbar (cintura y cadera).

Esta terapia no tiene contraindicaciones, puesto que cada persona trabaja según su resistencia física. "Una caminadora requiere 15 minutos para empezar a quemar calorías. Aquí, en la segunda canción, todos los músculos están trabajando. Y si la gente está cansada, solo cambiamos a ritmos más lentos como la bachata o el vallenato para relajar los músculos y evitar contracturas".

## **PRESENTACIÓN**

La rumba terapia es una nueva alternativa de moverse, hacer deporte y sudar, quemando calorías de una forma divertida y a bajo costo.

Es una propuesta de baile y ritmo que se ha incorporado durante los dos últimos años, como un auge del deporte y quema de calorías en la mayoría de escuelas del Ecuador.

Los expertos en deporte crearon los aeróbicos como una novedosa y efectiva forma de quemar calorías y bajar de peso, pero se percataron que la gente se aburría en las rutinas, debido a que eran muy repetitivas.

Es por eso que la presente guía tiene pasos de baile y música de cualquier género, dándole con esto el espacio para que los niños se diviertan y realice movimientos al ritmo de la música, dejando a un lado el simple conteo, para realizar maniobras con los brazos, hombros, cintura y piernas.

De esta forma la rumba terapia, se consagrara como una forma fácil de bajar de peso y ganar definición en áreas olvidadas.

### **Objetivo General.-**

Llegar al niño con la bailoterapia como un soporte al desarrollo de su coordinación motriz

### **Objetivos Específicos.-**

- Lograr que el niño realice sus movimientos con una buena coordinación motriz
- Crear una nueva motivación al niño mediante movimientos naturales
- Enseñar al niño mediante la recreación a amar a su cuerpo



### **Factibilidad.-**

Esta guía es factible realizarla ya que se tiene el apoyo de los directivos de la Escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo, y de los facilitadores del programa Ejercítate Ecuador.

### **Ventajas de la Guía**

- 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.
- Mejora la flexibilidad de todas las articulaciones.
- Contribuye a conciliar el sueño. Libera tensiones, depresión y estrés.
- Mantiene el cerebro en forma, pues requiere mucha concentración.
- Pero lo más importante es que la **Rumba 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.

### **Técnicas**

- Mando directo
- Enseñanza basada en la tarea
- Enseñanza recíproca
- Autoevaluación
- Inclusión
- Descubrimiento guiado
- Resolución de problemas
- Programa individualizado
- Autoenseñanza

## **SESIÓN 1**

### **EL CALENTAMIENTO DE LA BAILOTERAPIA**

Es un conjunto de ejercicios físicos que se realizan al principio de una sesión de Bailoterapia (o de cualquier otro tipo de actividad física-deportiva).

Su duración es variable, en una sesión de 60 minutos, el calentamiento suele durar entre 5 y 10 minutos (si dura 10 minutos, mejor).

El calentamiento es muy importante, ya que tiene una función sobre todo preventiva y preparatoria. Un calentamiento adecuado presenta beneficios a nivel físico y psíquico:

Desentumece el cuerpo.

Ayuda a prevenir posibles lesiones.

Y nos prepara mentalmente para la actividad que se llevará a cabo tras su realización.

### **EL CALENTAMIENTO DE BAILOTERAPIA: PARTES Y PRINCIPIOS**

#### **Partes:**

El calentamiento consta de varias partes. Para cada una de ellas se realiza una serie de ejercicios físicos concretos.

### **EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR**

Buscan “desengrasar” las bisagras de nuestro cuerpo. Consisten en movilizar las principales articulaciones del cuerpo en direcciones y sentidos variados. Así, realizaremos ejercicios para los tobillos, las rodillas, la cadera y cintura, los hombros los codos, las muñecas, los dedos de las manos y el cuello.

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto.

Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial. Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares.

Los movimientos articulares son diversos, ellos son: flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y externa.

A continuación se presentan los nombres y dibujos de los movimientos articulares de las principales articulaciones del cuerpo humano, así como ciertos movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas.

#### **a) Movimientos articulares para el cuello**

Flexión de cuello:

Inclinación a la derecha

Rotación a la derecha

Extensión

Inclinación a la izquierda

Rotación a la izquierda.

#### **b) Movimientos articulares para los hombros**

Flexión, abducción o alejamiento, rotación interna, extensión, aducción o acercamiento y rotación externa.

#### **c) Movimientos articulares para el tronco**

Flexión, extensión, hiperextensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda.

#### **d) Movimientos articulares para la cadera**

Flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna, rotación externa.

#### **e) Movimientos articulares para las rodillas**

Flexión, extensión.

En algunas partes del cuerpo se pueden realizar más de dos ejercicios, por ejemplo para los hombros: Flexión, Abducción o alejamiento, Rotación interna, Extensión, Abducción o acercamiento y Rotación externa. Y para otras partes de nuestro cuerpo, como es el caso de las rodillas, sólo se pueden realizar dos: Flexión y extensión.

A continuación se presentan movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas. A estos se les llama movimientos combinados porque en el momento de realizar el ejercicio, se combinan dos o más movimientos articulares.

#### **f) Circunducción de tronco**

El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho.

El segundo movimiento es la hiperextensión, con las manos en la cintura.

El tercer movimiento es inclinación al lado izquierdo

El cuarto movimiento es extensión con las manos en la cintura.

Y se vuelve a la posición inicial. Este ejercicio se realiza las veces que el profesor de Educación Física lo indique.

#### **g) Circunducción de cuello**

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

Flexión de cuello

Inclinación a la derecha

Extensión

Inclinación a la izquierda.

#### **h) Circunducción de hombro**

Se combinan los siguientes movimientos articulares:

Flexión

Abducción o alejamiento

Extensión

Aducción o acercamiento

#### **i) Circunducción de muñeca**

Combina los siguientes movimientos articulares:

Dorsiflexión o flexión dorsal

Palmiflexión o flexión palmar.

#### **j) Circunducción de cadera**

Combina los siguientes movimientos articulares:

Flexión

Extensión

Abducción o alejamiento

Aducción o acercamiento.

### **k) Circunducción de tobillo**

Combina los siguientes movimientos articulares

Dorsiflexión

Plantiflexión

### **l) Movimientos especiales de cadera y hombros**

A continuación se presentan ciertos movimientos especiales para los hombros y caderas. Son especiales porque son utilizados para ciertos deportes como la gimnasia, pesas, baloncesto, voleibol, béisbol, algunas pruebas de atletismo, entre otros deportes. Se deben condicionar bien estas partes del cuerpo para prevenir dolores y malestares que pueden traer graves consecuencias para la salud.

### **m) Movimientos especiales para los hombros**

Elevación de escápula, abducción (alejamiento escapular), depresión escapular, aducción (acercamiento escapular).

### **n) Movimientos especiales para las caderas**

Elevación de la pelvis, depresión de la pelvis, báscula anterior de la pelvis báscula posterior de la pelvis.



Figura # 1-2 Ejercicios de flexibilidad



**Figura # 3 Ejercicios de flexibilidad**



**Figuras # 4-5 Ejercicios de flexibilidad de cuádriceps**

## **SESIÓN 2**

### **EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR.**

Son ejercicios que estiran la longitud de los músculos de manera controlada. Con ellos pretendemos preparar a los principales grupos musculares para el esfuerzo y así evitar posibles lesiones como: contracturas y distensiones.

#### **ESTIRAMIENTO PARTE ANTERIOR DEL CUELLO**

Coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás.

Espire el aire lentamente, mientras tira con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### **ESTIRAMIENTO PARTE POSTERIOR DEL CUELLO**

Colóquese de pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca.

Durante el ejercicio procure mantener los hombros lo más bajos posible.

Espire el aire lentamente, mientras tira de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta conseguir que la barbilla toque el pecho.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

#### **ESTIRAMIENTO TRÍCEPS BRAQUIAL**

Este ejercicio puede realizarlo sentado o de pie.



Flexione un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza, hasta que toque con la mano la escápula (omoplato) contraria.

Coja el codo flexionado con la otra mano y espire el aire mientras, lentamente, tira de él hacia abajo.

Repita el ejercicio con el brazo contrario.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

### **ESTIRAMIENTO DE LOS HOMBROS**

En posición de sentado o de pie, cruce una muñeca sobre la otra entrelazando las manos.

Inspire aire lentamente mientras estira y extiende los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.

Espire el aire lentamente, mientras vuelve a la posición de partida.

### **ESTIRAMIENTO ZONA LUMBAR**

Colóquese en posición de sentadillas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y las manos a ambos lados de los pies con las palmas completamente apoyadas en el suelo.

Desde esa posición, extienda las rodillas hasta que note la tensión en los flexores de las piernas. Pare entonces el movimiento.

Espire el aire y, lentamente, flexione las rodillas hasta volver a la posición de partida.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

## **ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS**

Colóquese de pie frente a una pared, a una distancia suficiente como para apoyarse en ella con el brazo estirado.

Durante el ejercicio mantenga en todo momento la región lumbar sin arquear y no torsione la pelvis, simplemente rótelas hacia arriba.

Espire el aire mientras flexiona la rodilla contraria al brazo de apoyo, elevando el talón hacia las nalgas y coja el pie con la mano correspondiente.

Inspire lentamente mientras empuja el tobillo hacia las nalgas, sin sobrecomprimir la rodilla, manteniendo juntos los muslos, como si intentara meter el talón entre ellos.

## **ESTIRAMIENTO GLÚTEOS**

Colóquese de pie con las piernas separadas unos 30 cm. Flexione una rodilla, con las manos en las caderas, baje el tronco, coloque la otra rodilla sobre el suelo y extienda el pie atrasado hasta que la parte superior del empeine descansa totalmente en el suelo, manteniendo la pantorrilla adelantada perpendicularmente al suelo.

Espire el aire lentamente, mientras intenta bajar la cadera hacia el suelo a la vez que empuja hacia delante.

Repita el ejercicio con la otra pierna.

Para volver a la posición inicial, hágalo lentamente, mientras toma aire en abundancia.

También puede realizar el ejercicio con una mano sobre la rodilla adelantada y la otra en la cadera



Figuras # 6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16 Conjunto de ejercicios de estiramientos

## SESIÓN 3

### **Principios metodológicos para el calentamiento de la bailoterapia.**

Ejecución lenta y coordinada con la respiración (también lenta y pausada).

Seguir un orden. Primero realizar los ejercicios de movilidad, después los estiramientos y finalmente los energéticos respiratorios. Además se aconseja comenzar de abajo arriba (tobillos, rodillas, cintura, hombros, cuellos, codos, muñecas y manos) o de arriba abajo (al revés, primero el cuello, los hombros, los brazos, la cintura, las rodillas y los tobillos).

Repetir cada ejercicio entre 8 y 10 veces, realizarlo en varias direcciones y con ambas partes del cuerpo.

Calentar más tiempo si hace frío y algo menos si hace calor.

Calentar con más cuidado y mayor dedicación aquellas zonas corporales que lo necesitan. Por ejemplo: porque se siente más tirante o tensa, porque se siente molestias a consecuencia de alguna patología o lesión sufrida en el pasado, etc.

Jamás forzar más de la cuenta. Realizar todos y cada uno de los ejercicios controladamente. No vaya a ser que el calentamiento en vez de prevenir resulte finalmente nocivo por pasarse de la cuenta.

Para la ejecución del calentamiento es necesario realizarlo en combinación con ritmos musicales de bajo impacto, armoniosos y de mucha evocación de estados de ánimo positivos, pues desde el inicio de la sesión de bailoterapia se debe mejorar la predisposición del practicante y se debe hacer la conexión de los movimientos corporales con los diferentes estados de ánimo.

## **CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA LAS SESIONES DE BAILOTERAPIA**

Establecer una frecuencia de 3 sesiones por semana, preferentemente en días alternados.

En lo posible el horario de entrenamiento será por la mañana y terminará antes de las 11:00 horas.

El tiempo máximo de sesión para los niños, será de 60 a 90 minutos.

Se dará especial énfasis al trabajo de la Movilidad articular, la Elongación y la conexión de los movimientos rítmicos con la experimentación de estados de ánimo positivos.

Cada sesión de trabajo debe ser precedida de un acondicionamiento general que prepare al practicante para la actividad principal a desarrollar.

Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas, enfatizando en los aspectos claves, pues cuando el niño recibe esta argumentación, obtiene mejores resultados que cuando se realiza el ejercicio con una vaga información.

El instructor de bailoterapia debe coordinar los movimientos de una forma sencilla y divertida, para que todos puedan adaptarse al ritmo que exige la música.

Tener en cuenta que la motivación del adulto mayor viene dada por factores tales como el repertorio musical, el ánimo que le transmita el instructor a la clase, y las ganas que se tengan de derrochar energía.

Para impartir la Bailoterapia se requiere, primordialmente, un instructor que dé confianza y transmita energía a sus alumnos. "Si el instructor no tiene carisma no puede haber Bailoterapia".

Realizar el calentamiento con pasos básicos de bajo impacto, pasamos a la sesión de baile la cual irá en un orden ascendente teniendo en cuenta la rapidez de los

ritmos, a medida que vamos bailando debemos irle incluyendo movimientos de brazos de forma amplia y de las diferentes parte del cuerpo de manera que logremos movilizar todo el cuerpo mientras bailamos. Cada practicante realizará la actividad acorde a su posibilidad hasta que se adapte al ritmo normal de ejecución.

## **SESIÓN 4**

### **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE**

#### **Metodologías:**

- Construcción de la experiencia (explicación técnica y práctica)
- Aplicación del conocimiento (sesiones de baile y puesta en escena)
- Método continuo
- Método de Repeticiones
- Método de control
- Improvisaciones

### **POSTURA BASICA CORRECTA PARA PRACTICAR BAILOTERAPIA**

Para realizar correctamente la práctica de la bailoterapia es de gran importancia mantener una postura correcta de nuestro cuerpo como:

#### **CABEZA:**

Derecha, sin inclinaciones ni laterales ni frontales, como suspendida de un hilo desde la coronilla al cielo. Normalmente hay que echar un poco hacia atrás el mentón lo que ayuda a que la cabeza suba un poco, pero no hay que exagerar ese movimiento para no obstruir la garganta. No tiene que haber rigidez en el cuello.

#### **HOMBROS:**

No elevados, ni hacia adelante ni hacia atrás, si dejamos de tensarlos vuelven a su postura natural. Normalmente, bajo las axilas hay que dejar un pequeño espacio, no manteniendo los brazos pegados al cuerpo.

#### BRAZOS Y PIERNAS:

Casi nunca están del todo rectos. Se mantiene una mayor o menor curvatura dependiendo de los movimientos. Tampoco deben cerrarse en ángulos demasiado agudos, sería como doblar una manguera con agua.

#### CODOS:

Por regla general, han de estar bajos, pesados, salvo en movimientos puntuales y de transición.

#### PECHO:

En la mayor parte de estilos se considera que el pecho debe estar relajado, o sea, lo contrario al concepto de "sacar pecho". Así se consigue también que la espalda quede levemente redondeada en plano horizontal, lo que se evita es un encorvamiento de la espalda.

#### ESPALDA:

Recta, aunque no rígida. Que las vértebras descansen una sobre otra bien ordenadas, pero sueltas.

#### LUMBARES:

Hay que intentar disminuir la curvatura lumbar, para lograr que la espalda quede lo más recta posible, esto se consigue basculando la cadera hacia adelante. Además, durante la ejecución de la actividad, se ha de procurar no "sacar glúteos". Pero hay que cuidar en no exagerar bascular hacia delante, para no bloquear la cadera, las ingles. Como siempre, se debe buscar lo natural.

#### PELVIS:

Al bascular la cadera hacia adelante, es como tirar hacia adelante de la pelvis. La posición es parecida a como cuando estamos sentados, pongamos, en un taburete. Esto nos lleva al siguiente punto.



## RODILLAS:

Se mantienen con una leve flexión, es decir, no rectas aunque tampoco hace falta doblarlas demasiado. Las rodillas ligeramente flexionadas ayudan a mantener la cadera bien puesta y la espalda recta, y así, en esta postura, se puede permanecer durante mucho rato sin sentir molestias.

Otra cuestión importante es no "torcer" las rodillas, es decir, que la rodilla y el pie no forme ningún ángulo, sino que estén en la misma línea.

## PIES:

Se suelen separar a la anchura de nuestros hombros y mantenerlos paralelos entre sí. Deben estar bien apoyados en el suelo, y con el peso repartido (eso también indica que estamos bien centrados), es decir: no hay que cargar más los bordes exteriores o los interiores, el talón o la punta.

## **SEGUIR EL ORDEN CORRECTO DE LOS MOVIMIENTOS Y AVANZAR PASÓ A PASO**

En el proceso de aprendizaje de los diferentes ritmos musicales, debe ponerse un interés especial en las técnicas básicas de cada uno de ellos. Todos los movimientos deben ser armónicos, suaves, uniformes y constantes, de manera que pueda establecerse una base sólida. Solamente sobre esta base puede el practicante proceder a satisfacer las exigencias de equilibrio, flexibilidad, continuidad, serenidad y relajación.

## **EL MODO DE PRACTICAR**

Mente tranquila y cuerpo relajado

La expresión "mente tranquila" significa que, mientras se practica bailoterapia, la mente debe estar sosegada y no debe pensarse en nada más. Con la conciencia dirigiendo los movimientos, la atención debe concentrarse en los detalles de cada parte de los mismos. La "mente tranquila" puede favorecer la excitabilidad en los centros motores nerviosos, contribuyendo así a la regulación de funciones del

sistema nervioso central y a la superación de la fatiga en otras áreas de la corteza cerebral. Todo esto provocara mejoras en la función de otros órganos corporales. La "mente tranquila" puede favorecer también la integración de movimientos y la combinación del ejercicio físico con el estado de ánimo, mejorando con ello la eficacia de la bailoterapia.

La expresión "cuerpo relajado" significa que las posturas deben ser naturales y relajadas; todos los músculos, articulaciones y ligamentos deben estar relajados, de manera que todas las partes de las extremidades y del tronco puedan doblarse o extenderse libremente y con naturalidad. La clave de ello estriba en que, con todo el cuerpo relajado y con la consciencia dirigiendo la respiración y los movimientos, los mismos sean constantemente uniformes y fluidos, y que ningún músculo este agarrotado ni rígido, pero tampoco flácido ni falto de fuerza.

#### Coordinación de las mitades superior e inferior del cuerpo






Los movimientos corporales deben estar bien coordinados durante todo el ejercicio. Las extremidades superiores deben moverse en cooperación con las inferiores y viceversa, tanto si la acción es compleja como sencilla. Es muy importante emplear la cintura como el eje principal del movimiento a fin de conseguir una perfecta armonía. Sea cual fuere la parte en movimiento, el resto debe seguir. Con frecuencia esto se describe como "un solo movimiento mueve todo el cuerpo", lo cual revela el significado de la palabra "coordinación".

#### Concordancia de lo interno (estado de ánimo) y de lo externo (baile)

Al practicar Bailoterapia, la mente es dominante, guiando los movimientos del practicante durante la práctica. Además la buena predisposición y la energía deben estar bien coordinadas con los movimientos. En este aspecto, la buena predisposición y la energía representan lo interior, y los movimientos del cuerpo son el exterior. Por otro lado, cuando los practicantes alcanzan una mayor habilidad en los movimientos corporales, deben ser capaces de adaptar y mejorar su estado de ánimo, dejándose guiar por lo que evocan los ritmos musicales y por la intención de los movimientos que propone el instructor.

## SESIÓN 5

### Pasos a paso aprende a bailar

SAMBA	
PASOS	
<p><b>1 PASO</b></p> <p>Brazo izquierdo extendido a la altura de los hombros.</p> <p>Brazo derecho de la misma forma</p>	
<p><b>2 PASO</b></p> <p>Flexionamos los brazos hasta topar los codos a la altura del pecho, tanto el izquierdo como derecho</p>	
<p><b>3 PASO</b></p> <p>Brazos hacia arriba a la altura del cuello</p>	
<p><b>4 PASO</b></p> <p>Realizamos una pequeña flexión del cuerpo hacia abajo y bajamos los brazos simultáneamente.</p>	
<p><b>5 PASO</b></p> <p>Brazo izquierdo hace el movimiento</p>	

sobre la cabeza y el cuerpo realiza un movimiento pequeño hacia la izquierda.

Brazo derecho hace el movimiento sobre la cabeza y el cuerpo realiza un movimiento pequeño a la derecha.

Este movimiento lo hacemos en 8 pasos.

### **6 PASO**

Brazos arriba estirados al lado derecho, pierna izquierda semi extendida para realizar un pequeño salto combinamos este movimiento trasladando los brazos al lado izquierdo y la pierna derecha realiza el pequeño salto.

Este movimiento lo realizamos en 18 tiempos.

### **7 PASO**

Brazos a la altura de la cintura balanceamos el cuerpo levantando los talones en 14 tiempos.

**Nota.-** Repetimos los pasos hasta que concluya la canción



## CUMBIA

### PASOS

#### 1 PASO

Pierna derecha, brazo derecho extendido al lado derecho y brazo izquierdo a la altura del pecho, y realizamos el movimiento adelante atrás en 8 tiempos.



#### 2 PASO

En la misma posición de las piernas es decir pierna derecha al frente movemos los dos brazos hacia adelante como que quisiéramos topar la punta del pie, luego brazos atrás y la pierna derecha para atrás, este movimiento lo hacemos en punta de pies, en 8 movimientos.



#### 3 PASO

Saltamos cambiamos el pie izquierdo adelante brazo izquierdo extendido y brazo derecho a la altura del pecho realizamos el movimiento adelante atrás en 8 tiempos.



#### 4 PASO

En la misma posición de las piernas es decir pierna izquierda al frente movemos los dos brazos hacia



adelante como que quisiéramos topar la punta del pie, luego brazos atrás y la pierna izquierda para atrás, este movimiento lo hacemos en punta de pies, en 8 movimientos.

### **5 PASO**

Realizamos una vuelta girando por el lado izquierdo en 8 tiempos, realizamos el paso 1 y paso 3 en tres tiempos y giramos por el lado derecho en 8 tiempos.

### **6 PASO**

Puntas de pies en pequeños saltitos tanto derecho como izquierdo en 18 tiempos con las manos colocados en la cintura.

### **7 PASO**

Palmas arriba sin movimiento de movimiento los pies en con 7 golpes.

### **8 PASO**

Nos desplazamos al lado derecho con la posición inicial de las manos dos pasos, luego a la izquierda dos pasos con el mismo movimiento inicial de los brazos en 8 tiempos



### 9 PASO

Nos desplazamos al lado derecho con las manos hacia arriba, luego a la izquierda dos pasos con los brazos hacia arriba 8 en tiempos



### 10 PASO

Nos desplazamos al lado derecho con las manos a la altura de la cintura, luego a la izquierda dos pasos con los brazos a la altura de la cintura 8 en tiempos



### 11 PASO

Nos desplazamos al lado derecho con las manos a la altura de la cintura, luego a la izquierda dos pasos con los brazos a la altura de la cintura, para adelante y para atrás con la misma posición de los brazos 8 en tiempos.

**Nota.** Repetimos los mismos pasos hasta que termine la canción.

## REGGAETÓN

### PASOS

#### 1 PASO

Pierna izquierda adelante y brazos iguales hacia adelante, talón punta, brazos al frente, brazos a los lados en 8 tiempos.



#### 2 PASO

Pierna derecha adelante y brazos iguales hacia adelante, talón punta, brazos al frente, brazos a los lados en 8 tiempos.



#### 3 PASO

Pierna derecha en punta pierna izquierda en talón y saltados dos veces con los brazos extendidos.



#### 4 PASO

Nos desplazamos hacia la derecha con la rodilla a media altura y luego a la izquierda en dos pasos en movimiento ondulado en 18 tiempos



#### 5 PASO

Pierna derecha en punta pierna izquierda en talón y saltados dos veces con los brazos extendidos.

#### 6 PASO



Brazo izquierdo hacia la cabeza inclinamos el cuerpo un poco hacia adelante con el brazo derecho extendido en punta de pie, el mismo cambio lo hacemos con el pie y mano es decir derecha en cuatro tiempos

### **7 PASO**

Nos desplazamos hacia la derecha con la rodilla a media altura y luego a la izquierda en dos pasos en movimiento ondulado en 18 tiempos

### **8 PASO**

Cuerpo inclinado mano izquierda a la altura de la cara con la mano abierta con una flexión al lado izquierdo, cambiamos la inclinación al lado derecho con la mano a la misma altura y posición, este movimiento lo hacemos alternado en 8 tiempos

### **9 PASO**

Pierna abierta a la altura de los hombros con los dedos de la mano hacemos una señal representativa del reggaetón y procedemos hacer el moviendo de cintura adelante atrás en 8 tiempos.


### **10 PASO**

Realizamos saltos alternados en 8



<p>tiempos con los brazos a los lados y luego en los mismos 8 tiempos con los brazos hacia arriba en 8 tiempos.</p> <p><b>Nota.-</b> Realizamos los mismos pasos hasta que termine la canción.</p>	
--	--

## ELECTRONICA

PASOS	IMÁGENES
<p><b>1 PASO</b></p> <p>Flexionamos las piernas y hacemos un movimiento de cadera</p> <p><b>2 PASO</b></p> <p>Brazo izquierdo al frente, brazo derecho al frente, luego brazo izquierdo arriba, luego el derecho, en 8 tiempos</p> <p><b>3 PASO</b></p> <p>Los dos brazos iguales extendemos hacia los lados a la altura de los hombros, en 8 tiempos.</p> <p><b>4 PASO</b></p> <p>Unimos el paso y paso dos alternados en 4 tiempos y repetimos este movimiento 3 veces.</p> <p><b>5 PASO</b></p> <p>Brazo izquierdo adelante con el puño cerrado, luego el derecho de la misma forma haciendo una x al frente, con el movimiento alzado de la pierna derecha izquierda alternada en 10 tiempos los brazos con movimiento semi circular a la altura de la cadera repetimos 12</p>	

veces.

### **6 PASO**

Pierna semi flexionadas a la altura de los hombros a brazos hacia arriba, flexionamos y abrimos los brazos a los laterales al levantarnos en 8 tiempos

### **7 PASO**

Manos a la altura de la cintura pierna izquierda con el movimiento de arriba abajo damos cinco pasos hacia la derecha, en la posición flexionada hacemos un medio giro hacia el lado izquierdo regresando tres veces.

### **8 PASO**


Manos a la altura de la cintura pierna derecha con el movimiento de arriba abajo damos cinco pasos hacia la izquierda, en la posición flexionada hacemos un medio giro hacia el lado derecho regresando tres veces.

### **10 PASO**

Marchamos en 8 tiempos y repetimos los pasos nuevamente hasta que termine la canción.



## DANZA Y BOMBA

PASOS	IMÁGENES
<p><b>1 PASO</b></p> <p>Manos a la cintura talones atrás en 20 pasos</p>	
<p><b>2 PASO</b></p> <p>Desplazamientos hacia adelante en cuatro tiempos y regresamos en los mismos 4 tiempos tres veces</p>	
<p><b>3 PASO</b></p> <p>Con las manos en la cinturas saltos alternados hacia los dos lados izquierdo, derecho en 8 tiempos.</p>	
<p><b>4 PASO</b></p> <p>Alzamos la mano derecha pierna izquierda alternado los saltos cambiando pierna y brazo alternado en 8 tiempos.</p>	
<p><b>5 PASO</b></p> <p>En un movimiento semi circular con los brazos en la cintura izquierda – derecha e o tiempos</p>	
<p><b>6 PASO</b></p> <p>En un movimiento semi circular con los brazos hacia adelante y atrás izquierda</p>	

– derecha e o tiempos

### **7 PASO**

Con el grupo realizamos un trencito haciendo el movimiento aleatorio del cuerpo.

**Nota.-** repetimos los pasos hasta que termine la canción



## CAPITULO 6

### Ejemplo de planificación de clase con diferentes ritmos

<b>Semana 1</b>				
<b>PLAN DE CLASE No 1</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>			<b>TEMATICA: Salsa, merengue, cumbia</b>	
<b>TIEMPO: 60 min</b>		<b>FECHA:</b>		<b>PROF:</b>
<b>OBJETIVO:</b> Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántico o clásico)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales <b>Salsa</b> <b>Merengue</b> <b>Cumbia</b>	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 2</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>			<b>TEMATICA: cumbia, jazz, merengue</b>	
<b>TIEMPO: 60 min</b>		<b>FECHA:</b>		<b>PROF:</b>
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o clásico)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales <b>Cumbia</b> <b>Jazz</b> <b>Merengue</b>	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal



## PLAN DE CLASE No 3

<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA: salsa, jazz, folclore</b>		
<b>TIEMPO: 60 min</b>	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o rock)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales <b>Cumbia</b> <b>Jazz</b> <b>Merengue</b>	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

## Semana 2

# PLAN DE CLASE No 4

<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA: folclore, rock, merengue, disco</b>		
<b>TIEMPO: 60 min</b>	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o pop)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los cuatro ritmos musicales <b>Folclore</b> <b>Rock</b> <b>Merengue</b> <b>Disco</b>	10' 8' 6' 6'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 5</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA:</b> salsa, rock, disco, lambada		
<b>TIEMPO:</b> 60 min	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo electrónica o pop)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los cuatro ritmos musicales <b>Salsa</b> <b>Rock</b> <b>Disco</b> <b>Lambada</b>	10' 8' 6' 6'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

## PLAN DE CLASE No 6

<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA:</b> ritmos latinoamericanos(bolivianos): saya, tincu, morenada		
<b>TIEMPO:</b> 60 min	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo hip hop o reggae)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales <b>Saya</b> <b>Tincu</b> <b>Morenada</b>	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

## Semana 3

# PLAN DE CLASE No 7

<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA: ritmos latinoamericanos</b>		
<b>TIEMPO: 60 min</b>	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántica o reggaeton)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los dos ritmos musicales	15' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 8</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA: ritmos latinoamericanos</b>		
<b>TIEMPO: 60 min</b>	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo clásico o amelie)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 9</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>			<b>TEMATICA: Ritmos nacionales</b>	
<b>TIEMPO: 60 min</b>		<b>FECHA:</b>		<b>PROF:</b>
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Amelie o blues)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales <b>San Juan</b> <b>San Juanito</b> <b>Pasacalle</b>	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Círculo Columnas	Evaluación actitudinal

## Semana 4

# PLAN DE CLASE No 10

<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA: Ritmos Nacionales</b>		
<b>TIEMPO: 60 min</b>	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Arabe o blues)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales <b>Albazo</b> <b>Capishca</b> <b>Pasillo</b>	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal



<b>PLAN DE CLASE No 11</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>			<b>TEMATICA: Ritmos Nacionale</b>	
<b>TIEMPO: 60 min</b>		<b>FECHA:</b>		<b>PROF:</b>
<b>OBJETIVO:</b> Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Arabe o hindúes)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales <b>Andarele</b> <b>Marimba</b> <b>Bomba</b>	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 12</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA: Salsa, merengue, cumbia</b>		
<b>TIEMPO: 60 min</b>	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo clásica o hindúes)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile individual de los tres ritmos musicales <b>Salsa</b> <b>Merengue</b> <b>Cumbia</b>	10' 10' 10'	Filas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Círculo Columnas	Evaluación actitudinal

## Semana 5

# PLAN DE CLASE No 13

<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA: Salsa, merengue, cumbia</b>		
<b>TIEMPO: 60 min</b>	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántico o clásico)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile parneo de los tres ritmos musicales <b>Salsa</b> <b>Merengue</b> <b>Cumbia</b>	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 14</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>			<b>TEMATICA: cumbia, merengue</b>	
<b>TIEMPO: 60 min</b>		<b>FECHA:</b>		<b>PROF:</b>
<b>OBJETIVO:</b> Apropriación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o clásico)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile en pareja de los dos ritmos musicales <b>Cumbia</b> <b>Merengue</b>	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 15</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>			<b>TEMATICA: salsa, folclore</b>	
<b>TIEMPO: 60 min</b>		<b>FECHA:</b>		<b>PROF:</b>
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o rock)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile en pareja de los dos ritmos musicales <b>Cumbia</b> <b>Merengue</b>	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

## Semana 6

# PLAN DE CLASE No 16

<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA:</b> folclore, rock, merengue, disco		
<b>TIEMPO:</b> 60 min	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo rumba bolero o pop)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile en pareja de los cuatro ritmos musicales <b>Folclore</b> <b>Rock</b> <b>Merengue</b> <b>Disco</b>	10' 8' 6' 6'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 17</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA:</b> salsa, rock, disco, lambada		
<b>TIEMPO:</b> 60 min	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo electrónica o pop)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile de pareja de los tres ritmos musicales <b>Salsa</b> <b>Rock</b> <b>Disco</b> <b>Lambada</b>	10' 8' 6' 6'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 18</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA: ritmos latinoamericanos</b>		
<b>TIEMPO: 60 min</b>	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo hip hop o reggae)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales <b>Saya</b> <b>Tincu</b> <b>Morenada</b>	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal



## Semana 7

# PLAN DE CLASE No 19

<b>UNIDAD:</b> BAILOTERAPIA		<b>TEMATICA:</b> ritmos latinoamericanos		
<b>TIEMPO:</b> 60 min	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo romántica o reggaeton)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile en pareja de los dos ritmos musicales	15' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 20</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA: ritmos latinoamericanos</b>		
<b>TIEMPO: 60 min</b>	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo clásico o amelie)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 21</b>				
<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>			<b>TEMATICA: Ritmos Nacionales</b>	
<b>TIEMPO: 60 min</b>		<b>FECHA:</b>		<b>PROF:</b>
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Amelie o blues)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales <b>San Juan</b> <b>San Juanito</b> <b>Pasacalle</b>	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

## Semana 8

# PLAN DE CLASE No 22

<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA: Ritmos Nacionales</b>		
<b>TIEMPO: 60 min</b>	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Arabe o blues)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales <b>Albazo</b> <b>Capishca</b> <b>Pasillo</b>	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

<b>PLAN DE CLASE No 23</b>				
<b>UNIDAD:</b> BAILOTERAPIA		<b>TEMATICA:</b> Ritmos Nacionales		
<b>TIEMPO:</b> 60 min	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo Arabe o hindúes)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile en pareja de los tres ritmos musicales <b>Andarele</b> <b>Marimba</b> <b>Bomba</b>	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

## PLAN DE CLASE No 24

<b>UNIDAD: BAILOTERAPIA</b>		<b>TEMATICA: cumbia, merengue</b>		
<b>TIEMPO: 60 min</b>	<b>FECHA:</b>	<b>PROF:</b>		
<b>OBJETIVO:</b> Apropiación de la técnicas básicas de los tres ritmos y conexión con estados de ánimo positivos.				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGANIZ.</b>	<b>OBSERV. METOD.</b>
<b>INICIAL</b>	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento Interpretación musical (ritmo clásica o hindúes)	2' 8' 5' 5'	Columnas Columnas Columnas	Música alegre y de bajo impacto
<b>PRINCIPAL</b>	Técnicas básicas de baile en pareja de los dos ritmos musicales <b>Cumbia</b> <b>Merengue</b>	10' 10' 10'	Parejas	Motivación continua Conexión estados de ánimo positivos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 2'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal

## 6.7. Metodología.

### Modelo Operativo

FASES	OBJETIVOS	ACCIONES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
CONCIENTIZACIÓN	Crear un Guía para la práctica de la bailoterapia	Promocionar la propuesta dentro de los entes involucrados	<b>Humanos:</b> Estudiantes de la escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo	Investigador	1 mes
PLANIFICACIÓN	Planificar la difusión del Guía	Elaboración del Plan de Trabajo	<b>Humanos:</b> Estudiantes de la escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo	Investigador	1 mes
EJECUCIÓN	Ejecutar Guía	Comprobar horarios	<b>Materiales:</b> Amplificación Canchas del Plantel  <b>Humanos:</b> Estudiantes de la escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo	Investigador  Profesores de Cultura Física	3 meses
EVALUACIÓN	Conocer el resultado de la práctica de la bailoterapia	Comportamiento del estudiante	Estudiantes de la escuela Camilo Gallegos de la ciudad de Salcedo	Investigador  Profesores de cultura física	1 mes

Cuadro N° 28

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce

## 6.8. Administración

Los responsables de la ejecución de la propuesta son:

Organismo	Responsables	Fases de Responsabilidad
Comisión	Director Investigador Estudiantes	Organizar Dirección Discusión
Equipo de Trabajo	Director Investigador Estudiantes	Programa Operativo Ejecución Prácticas del Proyecto

Cuadro N° 29 Organigrama

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce

## 6.9. Previsión de evaluación

Es necesario disponer de un plan de monitoreo de la propuesta para tomar decisiones que puedan estar orientadas a mantener la propuesta, modificarla, eliminarla o definitivamente cambiarla con el fin de lograr los objetivos planteados.



PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué Evaluar?	Desarrollo Coordinación Motriz
2. ¿Por qué evaluar?	Para mejorar la coordinación motriz
3. ¿Para qué evaluar?	Para que niña mejoro la coordinación motriz
4. ¿Con qué criterios	Coherencia, efectividad, eficiencia
5. Indicadores	Cuantitativos y cualitativos
6. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
7. ¿Cuándo evaluar?	Periodos determinados en la propuesta
8. ¿Cómo evaluar?	Proceso metodológico
9. ¿Fuentes de Información?	Personas documentos
10. ¿Con qué evaluar?	Instrumentos

Cuadro N° 30

Elaborado por: José Luis Córdova Ponce

## MATERIALES DE REFERENCIA

### Bibliografía

GESELL, Arnold; El niño de 1 – 4 años; editorial piados, 2da reimpresión; Barcelona – España, 1981, 1963.

GESELL, Arnold; El niño de 1 – 5 años; editorial piados, 4ta edición; Buenos Aires – Argentina, 1963.

LE BOULCH, Jean; El Desarrollo Psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años; editorial Piados, SAICF; edición 1995, Barcelona – España.

LOUDES, Jean; Educación Psicomotriz y actividades físicas; editorial científico – médica, reimpresión; Barcelona – España, 1978.

PAPALIA, Diana, WENDKOS, Sally; Desarrollo Humano; editorial McGraw – Hill; 2da edición, México, 1985.

ZAPATA, Oscar; La Psicomotricidad y el Niño; editorial Trillas; primera edición; México, 2001.

Ahonen, J. (1996): "Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física". Ed. Paidotribo Barcelona.

Anderson, B. (1997): "Estirándose frente a su ordenador o la mesa de trabajo". Ed. Integral. Barcelona.

Blanco, F. y Jara, F. (1997): "El dolor de espalda". Ed. Aguilar. Madrid.

Calais-Germain, B (1995): "Anatomía para el movimiento". Tomo I. Bases de ejercicios. Los libros de la liebre de marzo. Barcelona.

Canto, R. y Jiménez, J. (1998): "La columna vertebral en la edad la postura correcta, prevención y educación". Ed. Gymnos. Madrid a liebre de marzo. Barcelona.

Colectivo de Autores (2001).Gimnasia Básica. Escuela internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD).

Fucci, s. y Benigni, M. (1991): "Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular". Ed. Doima. Barcelona.

Grotkasten, s. y Kienzerle, H. (1997): "Gimnasia para la columna vertebral". Ed. Paidotribo. Barcelona

Macmillan Publishing, New York, Editorial de Augusto E. Pila Telena, Madrid, 1998.

### **Páginas Web**

<http://parquelastrinitarias.es.tl/rumbaterapia.htm>

<http://www.8tiempos.com/es/curiosidades/el-baile-es-salud/136-rumba-terapia>

<http://sandyjacome.galeon.com/>

<http://verito1992.blogspot.com/2011/02/beneficios-de-la-rumba-terapia.html>

<http://masartemasvida.wordpress.com/2011/03/14/rumba-terapia-gratis-%C2%A1%C2%A1%C2%A1salud-y-alegria/>

<http://www.uelbosque.edu.co/medios/evento/rumbaterapia>

## Cronograma

Tiempo	2013				2014																																										
	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE						
					1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
Formulación del Problema	X	X	X	X	X																																										
Elaboración del Proyecto y presentación						X	X	X	X																																						
Recolección y redacción de la Tesis										X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																									
Trabajo de Campo																					X	X	X	X	X	X	X	X	X																		
Proceso y análisis de información																									X	X	X																				
Redacción del borrador de la tesis																													X	X	X																
Revisión del borrador de la tesis																													X	X	X	X															
Corrección de la Tesis																																	X	X	X												
Presentación y Defensa																																									X	X	X				



## ANEXO N° 1

Universidad Técnica de Ambato  
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación  
Carrera de Cultura Física



### ENCUESTA DIRIGIDA A LAS NIÑAS DE 6TO. AÑO DE EGB DE LA ESCUELA CAMILLO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE SALCEDO.

1. ¿Qué es la bailoterapia?  
SI ( ) NO ( )
2. ¿La bailoterapia mejora la salud?  
SI ( ) NO ( )
3. ¿La bailoterapia es un conjunto de movimientos?  
SI ( ) NO ( )
4. ¿El baile es parte fundamental de la bailoterapia?  
SI ( ) NO ( )
5. ¿La bailoterapia mejora la coordinación?  
SI ( ) NO ( )
6. ¿La coordinación motriz es un conjunto de secuencias ordenadas?  
SI ( ) NO ( )
7. ¿El baile es parte de la coordinación motriz?  
SI ( ) NO ( )
8. ¿La coordinación motriz tiene patrones motores como correr, saltar y caminar?  
SI ( ) NO ( )
9. ¿La bailoterapia utiliza estímulos?  
SI ( ) NO ( )
10. ¿Los estímulos visuales son parte del baile y la coordinación?  
SI ( ) NO ( )



## ANEXO N° 2

Universidad Técnica de Ambato  
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación  
Carrera de Cultura Física



### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA CAMILLO GALLEGOS DE LA CIUDAD DE SALCEDO.

1. ¿Qué es la bailoterapia?  
SI ( )                      NO ( )
2. ¿La bailoterapia mejora la salud?  
SI ( )                      NO ( )
3. ¿La bailoterapia es un conjunto de movimientos?  
SI ( )                      NO ( )
4. ¿El baile es parte fundamental de la bailoterapia?  
SI ( )                      NO ( )
5. ¿La bailoterapia mejora la coordinación?  
SI ( )                      NO ( )
6. ¿La coordinación motriz es un conjunto de secuencias ordenadas?  
SI ( )                      NO ( )
7. ¿El baile es parte de la coordinación motriz?  
SI ( )                      NO ( )
8. ¿La coordinación motriz tiene patrones motores como correr, saltar y caminar?  
SI ( )                      NO ( )
9. ¿La bailoterapia utiliza estímulos?  
SI ( )                      NO ( )
10. ¿Los estímulos visuales son parte del baile y la coordinación?  
SI ( )                      NO ( )

### ANEXO N° 3

#### Estudiantes de la Escuela Camilo Gallegos en la Hora de Cultura Física



## ANEXO N° 4

**Estudiantes de la Escuela Camilo Gallegos con José Luis Córdova  
investigador**

