

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN DIRECCIÓN DE POSGRADO

MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema:

“LA BIOMECÁNICA DE LA DANZA EN EL DESARROLLO DE LAS
HABILIDADES ARTÍSTICAS MOTORAS DEL FOLCLOR EN LA UNIÓN
NACIONAL DE DANZA DEL ECUADOR CAPÍTULO TUNGURAHUA”

Trabajo de Titulación

Previo a la obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física y
Entrenamiento Deportivo

AUTOR: Licenciado Walter Geovanny Aguilar Chasipanta Magister.

DIRECTOR: Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres Magister.

Ambato – Ecuador

2015

Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato.

El tribunal de defensa del trabajo de titulación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto Magister, e integrado por los señores. Doctora Laura Martin Casado, Doctor Joffre Washington Venegas Jiménez Magister, Licenciado Jean Carlos Indacochea Mendoza Magister, Miembros del Tribunal de Defensa, designados por el Consejo Académico de Posgrados de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor la defensa oral del trabajo de titulación con el tema: “LA BIOMECÁNICA DE LA DANZA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES ARTÍSTICAS MOTORAS DEL FOLCLOR EN LA UNION NACIONAL DE DANZA DEL ECUADOR CAPÍTULO TUNGURAHUA”, elaborado y presentado por el señor Licenciado Walter Geovanny Aguilar Chasipanta Magister, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo .

Una vez escuchada la defensa oral el tribunal aprueba y remite el trabajo de titulación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

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

.....
Dra. Laura Martin Casado
Miembro del Tribunal

.....
Dr. Joffre Washington Venegas Jiménez, Mg.
Miembro del Tribunal

.....
Lic. Jean Carlos Indacochea Mendoza, Mg.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de titulación con el tema: “LA BIOMECÁNICA DE LA DANZA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES ARTÍSTICAS MOTORAS DEL FOLCLOR EN LA UNIÓN NACIONAL DE DANZA DEL ECUADOR CAPÍTULO TUNGURAHUA”, le corresponde exclusivamente al Licenciado Walter Geovanny Aguilar Chasipanta Magister, Autor bajo la Dirección del Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres Magister, Director del trabajo de titulación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato

.....
Lic. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, Mg.

AUTOR

.....
Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg.

DIRECTOR

DERECHOS DEL AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga uso de este trabajo de titulación como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos de mi trabajo de titulación, con fines de difusión pública, además autoriza su reproducción dentro de las regulaciones de la Universidad.

Lic. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, Mg

C.C: 1801697796

DEDICATORIA

El amor a Dios es sin igual y más aún cuando se tiene el cariño y el amor de los hijos que son la razón de mi existir, dedico este trabajo investigativo, en primera instancia a Dios porque ha estado conmigo en cada uno de mis pasos, cuidándome, guiándome y dándome la fuerza necesaria para seguir adelante en este mundo convulsionado de ciencia y tecnología en donde los valores humanos casi están perdidos o dormidos.

A mi querida madre, quien con su apoyo y esfuerzo incondicional han dedicado su vida y paciencia en pos de mi bienestar y progreso personal para poder ser una persona de bien.

A mis adorados hijos, Giovanna, Kevin, Emily y Matías Aguilar que serán siempre la razón de mi progreso.

A Paulina mi esposa abnegada que con paciencia y sabiduría ha sabido llevarme por la senda del triunfo

Walter G. Aguilar Ch.

AGRADECIMIENTO

Me complace a través de este trabajo investigativo exteriorizar mi sincero agradecimiento a todos aquellos docentes y compañeros que fueron parte de este proceso académico y darme la oportunidad de continuar disfrutando de los conocimientos de esta maravillosa profesión.

Gracias a toda mi familia y aquellas personas que han transitado junto a mí en este camino de ciencia y sabiduría hasta el final de este viaje, es una meta más alcanzada y seguro no será la última en este trajinar de la Actividad Física, el Deporte, la Recreación y la Danza.

Walter G. Aguilar Ch.

ÍNDICE DE GENERAL PRELIMINARES

Portada.....	i
Al Consejo de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato	ii
Autoría de la Investigación	iii
Derechos de Autor	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice General	vii
Índice de Tablas	xi
Índice de Figuras	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xv
Executive Summary	xvi
Introducción	1

CAPÍTULO 1 EL PROBLEMA

1.1.Tema.....	2
1.2.Planteamiento del problema.....	2
1.2.1 Contextualización.....	2
1.2.2 Análisis Critico	5
1.2.3. Prognosis	7
1.2.4. Formulación del problema	7

1.2.5. Preguntas Directrices	7
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación	8
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos	9
1.4.1. General	9
1.4.2. Específicos	9

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos	11
2.2. Fundamentación Filosófica	12
2.3. Fundamentación Legal	12
2.4. Categorías Fundamentales	14
2.5. Hipótesis.....	65
2.6. Señalamiento de Variable	65

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la Investigación.....	66
3.2. Modalidad básica de la investigación	66
3.3. Nivel o Tipo de Investigación	67
3.4. Población y muestra	67
3.5. Operacionalización de variables	69

3.6. Técnicas e Instrumentos.....	71
3.7. Plan de recolección de información	71
3.8. Procesamiento y análisis de la información.....	72

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados	73
4.2. Verificación de Hipótesis.....	100

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	105
5.2. Recomendaciones.....	106

CAPÍTULO VI
LA PROPUESTA

6.1. Datos Informativos.....	107
6.2. Antecedentes	107
6.3. Justificación.....	108
6.4. Objetivos	109

6.5. Análisis de Factibilidad.....	110
6.6. Fundamentación Científica	110
6.7. Metodología	110
6.8. Administración.....	167
6.9. Previsión de la Evaluación.....	167

MATERIALES DE REFERENCIA

Bibliografía General.....	168
Anexos	170

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Población y muestra	67
Tabla N° 2: Muestra y porcentajes.....	68
Tabla N° 3: Operacionalización Variable Independiente.....	69
Tabla N° 4: Operacionalización Variable Dependiente	70
Tabla N° 5: Plan de recolección de la información	71
Tabla N° 6: Técnica de movimiento de motores artísticos	73
Tabla N° 7: Postura corporal.....	74
Tabla N° 8: Actitud espontaneidad y creatividad escénica.....	75
Tabla N° 9: Movimientos artísticos	76
Tabla N° 10: Postura corporal.....	77
Tabla N° 11: Destrezas y habilidades	78
Tabla N° 12: Técnica dancística	79
Tabla N° 13: Lesiones en los bailarines.....	80
Tabla N° 14: Habilidades motoras artísticas.....	81
Tabla N° 15: Movimiento motores artísticos	82
Tabla N° 16: Bailarines Unidanza	83
Tabla N° 17: Técnica dancística bailarines.....	84
Tabla N° 18: Movimientos artísticos	85
Tabla N° 19: Postura corporal.....	86
Tabla N° 20: Habilidades de los bailarines	87
Tabla N° 21: Técnica dancística	88
Tabla N° 22: Lesiones en los bailarines.....	89

Tabla N° 23: Habilidades motoras artísticas.....	90
Tabla N° 24: Movimiento motores artísticos.....	91
Tabla N° 25: Bailarines Unidanza	92
Tabla N° 26: Técnica dancística bailarines.....	93
Tabla N° 27: Movimientos artísticos	94
Tabla N° 28: Postura corporal.....	95
Tabla N° 29: Habilidades de los bailarines	96
Tabla N° 30: Técnica dancística	97
Tabla N° 31: Lesiones en los bailarines.....	98
Tabla N° 32: Habilidades motoras artísticas.....	99
Tabla N° 33: Bailarines Unidanza	100
Tabla N° 34: Técnica Dancística	100
Tabla N° 35: Habilidades en los bailarines.....	101
Tabla N° 36: Frecuencias Observadas	101
Tabla N° 37: Frecuencias Esperadas.....	101
Tabla N° 38: Grado de Libertad.....	102
Tabla N° 39: Grado de Significación.....	103
Tabla N° 40: Modelo Operativo.....	166
Tabla N° 41: Previsión de la Evaluación	167

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1: Árbol de problemas	05
Figura N° 2: Categorías Fundamentales	14
Figura N° 3: Constelación de Ideas Variable Independiente	15
Figura N° 4: Constelación de Ideas Variable Dependiente.....	16
Figura N° 5: Técnica de movimiento de los motores artísticos	73
Figura N° 6: Postura corporal	74
Figura N° 7 Actitud espontaneidad y creatividad escénica.....	75
Figura N° 8: Movimientos artísticos.....	76
Figura N° 9: Postura corporal	77
Figura N° 10: Destrezas y habilidades	78
Figura N° 11: Técnica dancística	79
Figura N° 12: Lesiones en los bailarines	80
Figura N° 13: Habilidades motoras artísticas	81
Figura N° 14: Movimiento motores artísticos.....	82
Figura N° 15: Bailarines Unidanza	83
Figura N° 16: Técnica dancística bailarines	84
Figura N° 17: Movimientos artísticos.....	85
Figura N° 18: Postura corporal	86
Figura N° 19: Habilidades de los bailarines.....	87
Figura N° 20: Técnica dancística	88
Figura N° 21: Lesiones en los bailarines	89
Figura N° 22: Habilidades motoras artísticas	90

Figura N° 23: Movimiento motores artísticos.....	91
Figura N° 24: Bailarines Unidanza	92
Figura N° 25: Técnica dancística bailarines	93
Figura N° 26: Movimientos artísticos	94
Figura N° 27: Postura corporal	95
Figura N° 28: Habilidades de los bailarines.....	96
Figura N° 29: Técnica dancística	97
Figura N° 30: Lesiones en los bailarines	98
Figura N° 31: Habilidades motoras artísticas	99
Figura N° 32: Verificación de la Hipótesis	103

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

TEMA:

**“LA BIOMECÁNICA DE LA DANZA EN EL DESARROLLO DE LAS
HABILIDADES ARTÍSTICAS MOTORAS DEL FOLCLOR EN LA UNION
NACIONAL DE DANZA DEL ECUADOR CAPÍTULO TUNGURAHUA”**

Autor: Lic. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, Mg.

Director: Dr. Ángel Aníbal Sailema Torres, Mg

Fecha: 30 de mayo del 2015

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación se establece en la contextualización y fundamentación teórica del tema abordado; “La Biomecánica de la danza en el desarrollo de las habilidades motoras artísticas del folclor en la Unión Nacional de Danza del Ecuador capítulo Tungurahua”, para lo cual se plantea una guía didáctica sobre la metodología en su enseñanza de ejercicios de expresión corporal para mejora la postura corporal de los bailarines.

En el marco teórico consta la bibliografía de investigación relacionada específicamente a la Biomecánica de la Danza como medio de manifestación del ser humano mediante su cuerpo. La metodología descriptiva, las etapas en el proceso son la recolección de material bibliográfico, documental como solución a este problema.

La investigación se alinea a la descripción, análisis y discusión de los resultados obtenidos mediante una encuesta que permitió determinar algunas inexactitudes en los movimientos corporales de los bailarines de Unidanza, tanto metodológicos como cognitivos, ya que no utilizan una adecuada Expresión Corporal.

Examina un componente en el que se puntualizan las conclusiones y recomendaciones más notables ofrecidas por este estudio descriptivo y se realiza una propuesta para la elaboración de una Guía Didáctica de Ejercicios de Expresión Corporal para mejorar la Postura Corporal en los Bailarines de UNIDANZA.

Descriptor: Cuerpo, creatividad, elegancia, emociones, flexibilidad, habilidad, ideas, postura, sensaciones, sentimientos.

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

TOPIC:

**“BIOMECHANICS DANCE IN DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS OF
FOLKLORE ARTS IN THE NATIONAL UNION OF ECUADOR CHAPTER
TUNGURAHUA DANCE”**

Author: Lic. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta, Mg

Director: Dr. Ángel Aníbal Torres Sailema, Mg

Date: May 30, 2015

EXECUTIVE SUMMARY

This research is set to contextualization and theoretical foundation of the topic addressed; "The Biomechanics of dance in the development of artistic motor skills of folklore in the National Union of Dance Ecuador chapter Tungurahua", for which a tutorial on the methodology arises in teaching exercise body language to improve posture of the dancers.

In the theoretical framework consisting of research literature related specifically to the Biomechanics of the Dance as a means of expression of the human being through his body. The descriptive methodology, the stages in the process is the collection of literature, documentary as a solution to this problem.

The research is aligned to the description, analysis and discussion of the results obtained through a survey which identified some inaccuracies in body movements Unidanza dancers, both methodological and cognitive, since they do not use proper body language.

Examines a component in which the most notable conclusions and recommendations offered by this descriptive study and a proposal for the development of an educational guide Body Language Exercise is performed to improve posture in UNIDANZA dancers are pointed.

Keywords: Body, creativity, elegance, emotions, flexibility, ability, ideas, posture, sensations, feelings.

INTRODUCCIÓN

El mundo globalizado en el que nos desarrollamos nos demanda de ser entes proactivos, con visión creadora, auténticos, con una imaginación abierta al cambio, con las alas desplegadas a la libertad, al amor, compartiendo la belleza del ser humano mediante una óptima postura corporal a través de la biomecánica de la danza, siendo responsables de una buena salud y comunicación de nuestro cuerpo en las artes dancísticas, la siguiente propuesta de gran interés educativo y artístico que abarca los siguientes aspectos.

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

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

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

CAPÍTULO IV.- Análisis e interpretación de los resultados arrojados por las fichas de observación aplicada a los estudiantes y entrevista realizada a Autoridades y Docentes de la Institución.

CAPÍTULO V.- Elaboración de conclusiones y recomendaciones

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

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1.- EL TEMA

“LA BIOMECÁNICA DE LA DANZA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES ARTÍSTICAS MOTORAS DEL FOLCLOR EN LA UNION NACIONAL DE DANZA DEL ECUADOR CAPÍTULO TUNGURAHUA”

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1.-CONTEXTUALIZACIÓN:

Una de las manifestaciones culturales de un pueblo que ha despertado mayor interés por parte de otras ciencias en las últimas décadas es la danza, como en este caso la medicina. La investigación en este campo, iniciada en los años 50-60 en Rusia y Reino Unido (Ende y Wickstrom, 1982), y desarrollada plenamente en el resto del mundo en los años 80, como demuestran las innumerables publicaciones médicas (artículos y libros monográficos) tributadas a este tema y de acuerdo a la época, estos estudios han permitido acrecentar el conocimiento de la biomecánica aplicado a la danza y además tener un conocimiento pleno de los objetivos que persigue para su desarrollo en la práctica y con ello las exigencias a nivel artístico, físico y psicológico que el bailarín será sujeto sin importar su género, para desenvolverse su ámbito profesional. Se debe indicar que la información adquirida se refiere esencialmente a la danza clásica, aunque sea utilizada como modelo de referencia para todas las clasificaciones de danza, y podríamos considerar, comparativamente hablando, todos estos estudios y publicaciones como una avalancha, si de igual modo intentamos buscar en la literatura médica referencias a la danza española. La danza en general, es el arte escénico que exige un mayor trabajo físico, ya que el cuerpo se convierte en instrumento para la expresión artística, de forma que el esfuerzo atlético se transforma en arte, llegando a exceder el concepto de mero deporte. No por ello está exenta del esfuerzo físico, tensiones psíquicas y extenuación presentes en el deporte profesional, y así queda

reflejado en el estudio comparativo realizado entre los 61 deportes más comunes con el fin de establecer una escala en cuanto a exigencias (Hamilton, 1991), quedando únicamente el rugby americano por encima del ballet. Estas demandas físicas y psíquicas extremas determinan el mayor número de lesiones del aparato locomotor y alteraciones patológicas que sufren los bailarines, tanto hombres como mujeres, comparados con otros artistas como actores (Evans y cols., 1996) y músicos (To y cols., 1995).

Aunque todas las representaciones de danza pertenecen a un mismo arte escénico, previsiblemente las exigencias físicas van a diferir entre ellas, y también la repercusión sobre el organismo del que practica cada género, máxime si lo hace con una orientación profesional. El bailarín realiza un trabajo físico de alta intensidad parejo al aprendizaje de unos gestos técnicos complejos y muy precisos.

La formación y adelanto del futuro profesional de cultura física actualmente se limita a cultivar determinadas disciplinas deportivas como son: fútbol, básquetbol, gimnasia, atletismo, actividades de recreación, fomentando la competitividad, dejando de lado las actividades artísticas, culturales y recreativas que constituyen ejes importantes en el desarrollo y formación del niño, joven y sociedad en general.

La enseñanza de las mencionadas disciplinas deportivas contribuye a un aprendizaje simplista mas no es global, ya sea por responder a ciertos intereses individuales o por falta de conocimientos, técnicas, gusto y perseverancia tan necesarios para incluir la danza de manera objetiva y bien canalizada en el proceso educativo. Trabajar por el desarrollo de la danza, expresión máxima de nuestras propias formas y valores culturales, es fundamentar la formación integral del docente y de los jóvenes, con las actividades artísticas, literarias e históricas de nuestro país; es consolidar un amplio desarrollo cultural del pueblo contrario a las tendencias de élite, como históricamente ya ha ocurrido en ciertos países del mundo.

En la actualidad el arte de la danza no se la aplica dentro del proceso educativo. La danza debe ser canalizada, estudiada y aplicada en el campo educativo en

todos sus niveles por generar aprendizajes significativos, movimiento, pensamiento, creatividad e identidad.

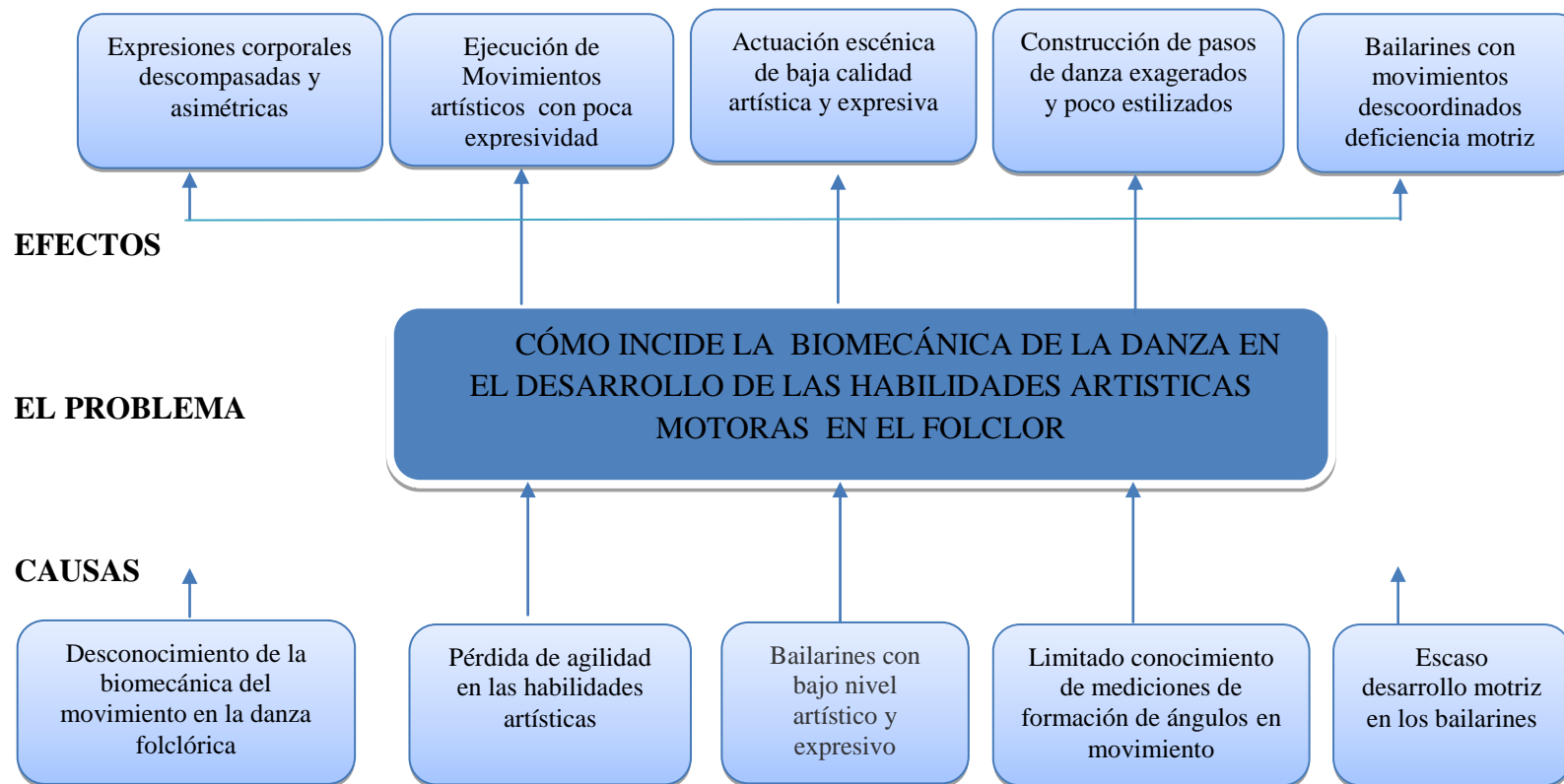
El arte de la danza como parte de la cultura física debe constituirse en eje de desarrollo del proceso de aprendizaje, porque la danza nace como una necesidad del ser humano de moverse, de expresar sus sentimientos y su historia a través de la comunicación corporal y bella de la danza. APUNTE, (2003, p. 5) refiriéndose a la danza, afirma que: “Conocer su contenido es adentrarse en la vida y en la naturaleza y comunicar artísticamente los conocimientos, testimonios históricos, culturales, leyendas, acontecimientos, hechos de la vida” por tanto, el cultivo de la danza es fundamental en el cumplimiento de los objetivos de la educación, es “educar para la vida “. Igualmente, Fux M. (1981) manifiesta “El arte de la danza genera investigación, conocimiento, creatividad, autoestima, valores, actitudes”.

Pocos maestros de danza en la provincia de Tungurahua comparten este criterio y no incluyen el análisis biomecánico del movimiento de la danza dentro de sus prácticas permanentes.

El proceso de enseñanza aprendizaje de la danza, para los instructores y directores de grupos folclóricos de danza de la ciudad y provincia, es el objeto de estudio de la presente investigación. El diseño de aplicación de un sistema de medición de las posturas de los pasos de la danza folclórica será de utilidad, porque constituye un instrumento fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza.

En UNIDANZA capítulo Tungurahua se propende al desarrollo de las habilidades motoras artísticas del bailarín, teniendo como base el modelo universal de la danza, cuyo eje central es el desarrollo de destrezas en el ejecutante son los valores reconociendo al país como multiétnico y pluricultural para que de esta manera se respeten las individuales para así alcanzar la diferencia grupal en la ejecución de los movimientos en la danza con expresividad y creatividad que seapreciado por el público como parte de su comunicación no verbal sino una comunicación sublime del cuerpo.

1.2.2.- ANÁLISIS CRÍTICO: (ÁRBOL DE PROBLEMAS)



Elaborado por: Lic. Walter G. Aguilar Ch., Mg.

Figura 1: Árbol de Problemas

Luego de evidenciar las causas y efectos sobre el problema planteado de la biomecánica en el desarrollo de las habilidades artísticas en la danza, es importante elevar un enfoque crítico para así encaminar de mejor manera la investigación.

En la Unión Nacional de Danza capítulo Tungurahua al tener desconocimiento de los beneficios de la biomecánica del movimiento en la danza folclórica, conlleva a que los movimientos corporales de los bailarines sean descontrolados y asimétricos dando como resultado baja calidad artística.

Los integrantes de UNIDANZA al no tener movimientos coordinados lo que conseguirán es la pérdida de agilidad en las habilidades artísticas y sus movimientos artísticos tendrán poca expresividad lo que evidenciará la falta de expresividad en escena

Los bailarines de los grupos folclóricos de UNIDANZA con bajo nivel artístico y expresivo que no manejan la biomecánica tendrán como resultados presentaciones de baja calidad artística y expresiva, convirtiéndose en un espectáculo mediocre para el espectador.

Con el pasar del tiempo se ha ido observando que existe una desvalorización de los movimientos corporales en la danza y se ha visto limitado conocimiento de mediciones, de formación de ángulos en movimiento durante la ejecución de un baile y observándose como resultado pasos de danza exagerados y poco estilizados

Los integrantes de Unidanza al tener un escaso desarrollo motriz en lo que se refiere a sus capacidades físicas especialmente la resistencia aeróbica, provocará que sus movimientos sean descoordinados y con muchas falencias en el momento de ejecutar una coreografía llegando a degenerar su postura corporal.

Por tal razón es imperativo aprovechar los espacio adecuados en UNIDANZA para proponer la utilización de un sistema adecuado para alcanzar mejores niveles

en la postura corporal de los bailarines mediante mediciones de ángulos, velocidades y distancias en cada uno de los pasos de danza y así llegar a un nivel alto de expresividad con su cuerpo como comunicación no verbal con los espectadores.

1.2.3.-PROGNOSIS

La Danza Folclórica precisa relación directa con el entorno social, por tal razón debe ser tratada con profesionalismo y utilizando los recursos tecnológicos más adecuados para alcanzar su alto rendimiento escénico, de no ser así en un futuro nos veremos abocados en el desaparecimiento de nuestras culturas y tradiciones.

Por todo lo planteado anteriormente de no darse una investigación con carácter crítico-propositivo acerca del análisis biomecánico, los grupos de danza folclórica pertenecientes a Unidanza seguirán manejando malas posturas corporales, pasos asimétricos, descoordinación música-movimiento en sus estructuras coreográficas denotando así profesionalismo y calidad escénica por la falta del desarrollo de las habilidades artísticas que solo lo conseguirá la aplicación de un programa de análisis biomecánico.

1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la Biomecánica de la danza en el desarrollo de las habilidades Artísticas motoras del Folclor en la Unión Nacional de Danza del Ecuador capitulo Tungurahua?

1.2.5.- PREGUNTAS DIRECTRICES

- ¿De qué forma la Biomecánica de la danza desarrolla la expresión corporal en el arte escénico folclórico?
- ¿Es importante desarrollar la expresión corporal en el arte escénico Folclórico por medio de la Biomecánica del ejercicio
- ¿Se debería diseñar un programa de ejercicios para mejorar la postura corporal en los bailarines de UNIDANZA?

1.2.6.- DELIMITACIÓN:

DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Línea de investigación: Actividad Física y Salud

Sublínea de investigación Evaluación de las Capacidades Físicas

DELIMITACION DE CONTENIDOS

CAMPO: Actividad Física.

ÁREA: Artística.

ASPECTO: La Biomecánica de la danza y habilidades motoras artísticas.

DELIMITACIÓN ESPACIAL: Este trabajo de investigación se desarrolló en la Unión Nacional de danza capítulo Tungurahua. (UNIDANZA)

DELIMITACIÓN TEMPORAL: La presente investigación se desarrolló desde Junio 2014 a Febrero 2015

UNIDADES DE OBSERVACIÓN:

Directores de los grupos folclóricos de UNIDANZA.

Bailarines de los grupos folclóricos de UNIDANZA.

1.3.- JUSTIFICACIÓN:

La biomecánica de la danza es un medio de expresión que ofrece a los integrantes de los grupos folclóricos de la provincia la posibilidad de desarrollar, el sentido y la coordinación del ritmo. La danza conlleva diversidad de formas de organización del grupo, de modo que se asegura una participación equitativa, así, como la aceptación de cada uno por los demás. Además crea un **INTERÉS** de conocer nuevas formas de actividad que podrán poner en práctica en sus horas preparación ya que se ofrece un nivel óptimo de participación en grupo y de perfeccionamiento.

La práctica de la danza se convertirá en un ambiente rico en estímulos e impulsos creando un **IMPACTO** en el bailarín porque la actividad contiene gran cantidad

de fuentes de la imaginación creativa, A partir de los anteriores fundamentos se debe convertir el aula de danza en un laboratorio lúdico donde prima el movimiento para aflorar los sentimientos, intentar hacerlos objetivos, comprenderlos y contemplarlos en algunos productos como por ejemplo cuadros escénicos, ejercicios de expresión corporal, y coreografías donde los bailarines van encontrando su visión personal del mundo y su lugar en la vida y el sentido de colectividad, será nuestro principal objetivo.

Este trabajo investigativo es **FACTIBLE** porque busca potenciar la dimensión corporal de los bailarines de los grupo folclóricos de la provincia, ya que por medio de estas, podrán comunicarse con su cuerpo, además aprenderán a manejar su cuerpo como un instrumento, no solo de comunicación sino también, de arte, de trabajo, de estudio, de afectividad, en fin la danza será un medio que ayudará a los bailarines a desarrollarse de forma integral y técnica mediante la biomecánica aplicada a la danza.

La biomecánica de la danza tiene como objetivo desarrollar la expresión corporal, escenificándola únicamente con el movimiento del cuerpo. Es un ejercicio que requiere flexibilidad, coordinación y buen ritmo musical, pero también mucha concentración, por lo expuesto la biomecánica de la danza en UNIDANZA los máximos **BENEFICIARIOS** serán todos los integrantes de los grupos folclóricos de la provincia.

1.4.- OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:

1.4.1.- OBJETIVO GENERAL:

- Determinar la influencia de la biomecánica de la danza en el desarrollo de las habilidades artísticas motoras en el folclor en la unión nacional de danza del Ecuador capítulo Tungurahua.

1.4.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Comprobar de qué forma la Biomecánica de la danza desarrolla las habilidades artísticas motoras del folclor

- Analizar la importancia del desarrollo de las habilidades artísticas motoras del folclor a través de la biomecánica del ejercicio
- Diseñar una guía didáctica de ejercicios de expresión corporal para mejorar la postura corporal en las habilidades artísticas motoras en los bailarines de la unión nacional de grupos folclóricos del Ecuador capítulo Tungurahua.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.

Al visitar las diferentes Universidades de la ciudad de Ambato se ha podido detectar algunos trabajos investigativos sobre la Danza Folclórica éstos trabajos servirán de referente para realizar la investigación, a continuación se menciona algunas conclusiones a las que han llegado los investigadores.

Walter Aguilar Magister en Docencia Universitaria y Administración Educativa de la Universidad Indoamérica (período Septiembre 2010 – Febrero 2011) en su tesis “La Práctica de la Danza Folclórica en el desarrollo de valores culturales de los estudiantes del departamento de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato en el período Septiembre 2010 – Febrero 2011” en sus conclusiones dice:

- Se determina la no aplicación de la Práctica de la Danza Folclórica de los estudiantes del departamento de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, abarcaría una serie de falencias y desaciertos en el proceso de aprendizaje, considerando que la misma no admite improvisación, por eso se hace necesario considerar ésta forma activa de asimilación de aprendizaje a través de la actividad física y la Cultura Popular.
- Falta de alternativas para mejorar el desarrollo de la práctica de valores culturales que no se han impartido en los estudiantes del Departamento de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, la concientización por parte de los estudiantes se verán afectados con los resultados obtenidos

cuando ésta propuesta sea difundida y socializada con quienes hacen el departamento de Cultura Física.

- Existe la necesidad de elaborar una alternativa de propuesta innovadora que contribuya a solucionar el problema planteado de los estudiantes para la construcción autónoma de los aprendizajes significativos a través de la Danza Folclórica, por lo tanto la alternativa para solucionar esta problemática ha sido la respuesta planteada a las interrogantes aplicadas tanto a estudiantes como a docentes por lo que se sugiere dar solución pronta a esta investigación desarrollada.

2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La danza ha formado parte de la Historia de la Humanidad desde el principio de los tiempos. Muchos pueblos alrededor del mundo ven la vida como una danza, desde el movimiento de las nubes a los cambios de estación. La historia de la danza refleja los cambios en la forma en que el pueblo conoce el mundo, relaciona sus cuerpos y experiencias con los ciclos de la vida.

Uno de los principales objetivos de la educación es aportar con sus componentes fundamentales la promoción del aprendizaje y desarrollo integral de los niños(as) en cada una de sus dimensiones, estimulando y fortaleciendo las potencialidades físicas, intelectuales, espirituales, sociales, artísticas y comunicativas; en este sentido, se habla de la expresividad corporal como elemento que ayuda a esa formación global en la que el niño(a) actúa y se manifiesta ante el mundo con su cuerpo.

2.3.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL

CAPITULO 1 DE LA LEY DE EDUCACIÓN.

Art. 3.- Son fines de la educación ecuatoriana:

- a) Preservar y fortalecer los valores propios del Pueblo Ecuatoriano, su identidad cultural y autenticidad dentro del ámbito latinoamericano y mundial;

- b) Desarrollar la capacidad física, intelectual, creadora y crítica del estudiante, respetando su identidad personal para que contribuya activamente a la transformación moral, política, social, cultural y económica del país;
- c) Propiciar el cabal conocimiento de la realidad nacional para lograr la integración social, cultural y económica del pueblo y superar el subdesarrollo en todos sus aspectos;
- d) Impulsar la investigación y la preparación en las áreas: técnica, artística y artesanal.

Para cumplir a cabalidad con los fines de la educación, el Ministerio promoverá la participación activa y dinámica de las instituciones públicas y privadas y de la comunidad en general.

2.4.- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

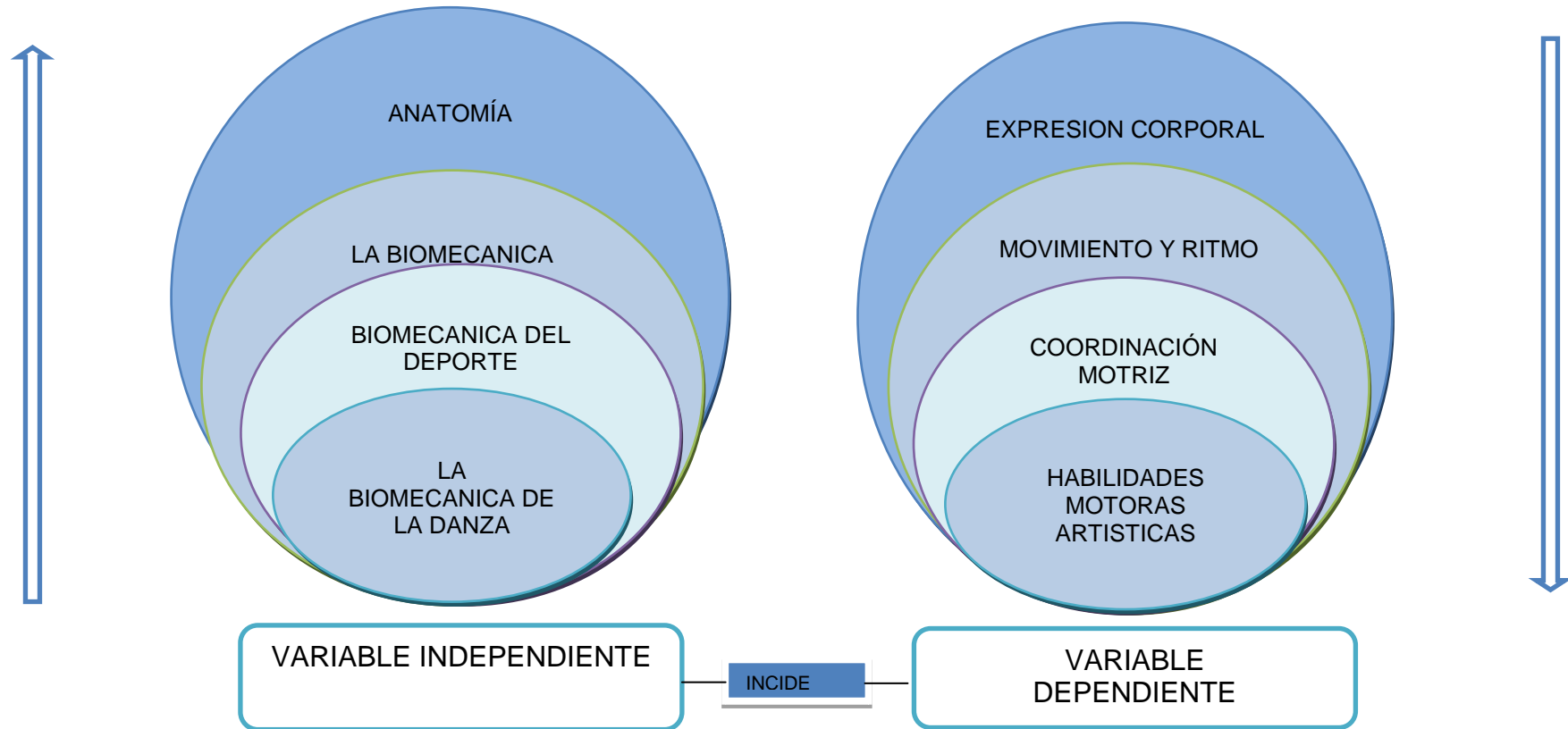


Gráfico 1.- Gráfico de Inclusión Interrelacionados
Elaborado por: Lic. Walter Aguilar, Mg.

Constelación de ideas Variable Dependiente

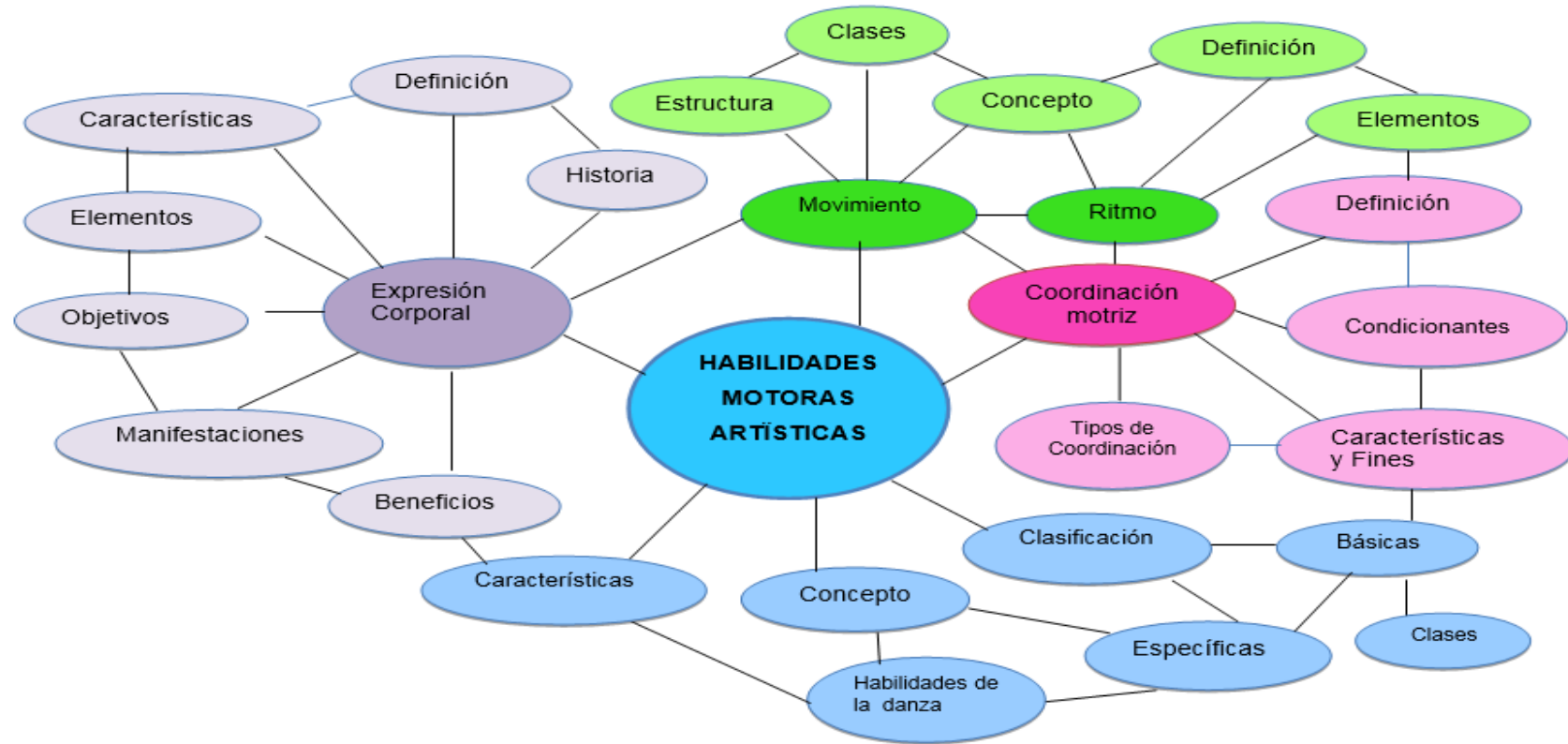


Gráfico 4.- Lluvia de Ideas Variable Dependiente
 Elaborado por: Lic. Walter G. Aguilar Ch, Mg

CATEGORIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

VARIABLE INDEPENDIENTE: La Biomecánica de la Danza.

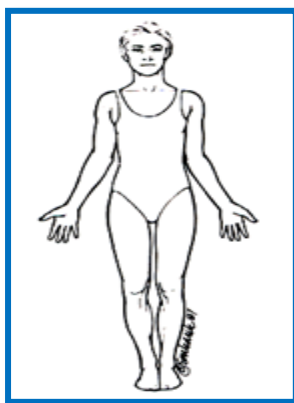
ANATOMÍA

Es muy conocido que la anatomía al ser reconocida como ciencia de las formas y estructuras del cuerpo humano es imprescindible en estudios e investigaciones relacionadas con toda actividad física realizada por el ser humano.

Concepto

Es la ciencia que estudia la organización, estructura y morfología de los seres vivos en sus diversos estados evolutivos. Desde el punto de vista etimológico la Anatomía trata de separar valiéndose de instrumentos cortantes los diferentes órganos o partes que integran un organismo con la finalidad de conocer su estructura. La Anatomía al ser aplicada al estudio del ser humano se conoce como anatomía humana. Un aspecto importante es el movimiento del cuerpo que es llevado a cabo por el sistema locomotor, mismo que está formado por órganos como: huesos, articulaciones y músculos.

Posición anatómica.-Al hablar de posición anatómica nos referimos a la descripción de las diferentes estructuras que conforman el cuerpo humano; así la posición anatómica es la postura corporal correcta para el estudio del cuerpo humano, al describir a una persona ésta debe estar de pie, de frente al observador, erguido, con la vista al frente, los brazos colgando a los lados del cuerpo, las palmas hacia el frente, las piernas rectas, con los pies juntos y las puntas de los dedos hacia el frente.



Cada vez que se describa un órgano o un segmento corporal debemos referirnos a la posición anatómica. Existen diferentes movimientos en función de los ejes existentes.

PLANOS, EJES Y MOVIMIENTOS DEL CUERPO HUMANO

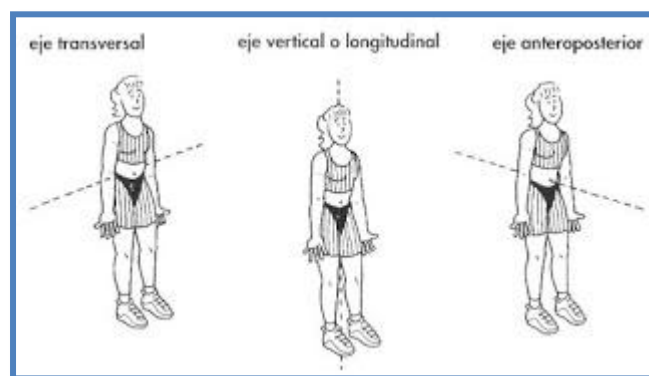
Ejes

Son líneas imaginarias que atraviesan al cuerpo, los cuales se emplean para estudiar los movimientos articulares, considerando que todo cuerpo gira alrededor de un eje. Los ejes fundamentales del cuerpo humano son tres, caracterizándose porque son perpendiculares entre sí y reciben nombres relacionados con alguna estructura así:

El eje transversal o lateral se extiende entre los extremos laterales del cuerpo, este eje define movimientos en un plano sagital.

El eje sagital o antero posterior se extiende entre los extremos anterior o posterior, este eje define los movimientos en un plano frontal.

El eje vertical o longitudinal se extiende entre los extremos superior e inferior del cuerpo, este eje define los movimientos en un plano horizontal.

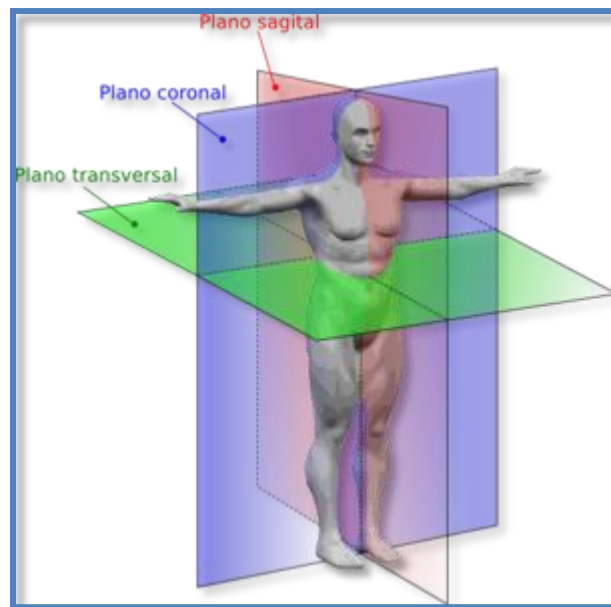


Planos.-Son señales convencionales que se han adoptado para estudiar el cuerpo humano. La planimetría es una técnica con la que se trazan planos imaginarios para determinar distintas áreas del cuerpo humano, colocando el cuerpo humano en posición anatómica, se trazan unas líneas imaginarias que lo dividen de tres formas, teniendo tres planos.

Plano frontal.-Divide el cuerpo en dos mitades (anterior y posterior)

Plano sagital.-Divide el cuerpo en dos mitades (derecha e izquierda)

Plano horizontal.-Divide el cuerpo en dos mitades (superior e inferior)



Otros planos

Decúbito.-Es la posición del cuerpo tendido sobre un plano horizontal.

Decúbito ventral o prono.-Tendido sobre el vientre

Decúbito dorsal o supino.-Tendido sobre el dorso

Decúbito lateral.-Tendido sobre un lateral.

La intersección de estos planos nos da como resultado un eje de gravedad.

Movimientos

El cuerpo humano es sorprendente, gracias a las articulaciones los movimientos que puede realizar nuestro cuerpo son variados e increíbles. Según el grado de movilidad las articulaciones son de tres tipos:

Sinartrosis: son articulaciones fijas unidas por tejido fibroso. (Suturas del cráneo).

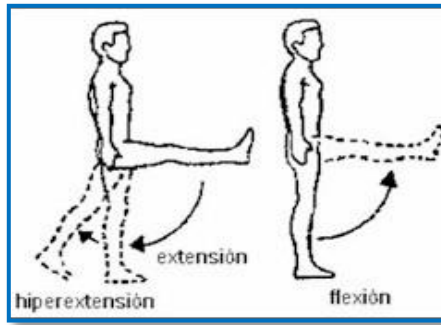
Anfiartrosis: son articulaciones semimóviles unidas por tejido fibrocartilaginoso.

Diartrrosis o articulaciones sinoviales: son las que permiten movimientos más amplios.

En el campo de la danza los movimientos articulares más realizados son:

Flexión.-Término que se utiliza en general, para el movimiento que acerca un segmento corporal a otro (doblar el antebrazo sobre el brazo).

Extensión.-Término que se utiliza en general, para el movimiento que aleja un segmento corporal de otro (estirar el brazo)



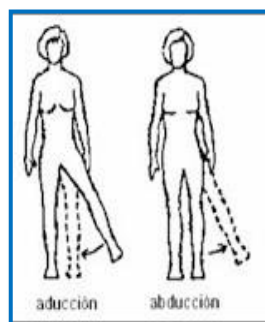
Antepulsión o flexión anterior.-Es realizada por los músculos abdominales; llevan segmentos corporales de atrás hacia delante.

Retropulsión o flexión posterior.-Es realizada por los músculos que se insertan en la parte posterior de la columna vertebral y de la pelvis; llevan segmentos corporales de adelante hacia atrás

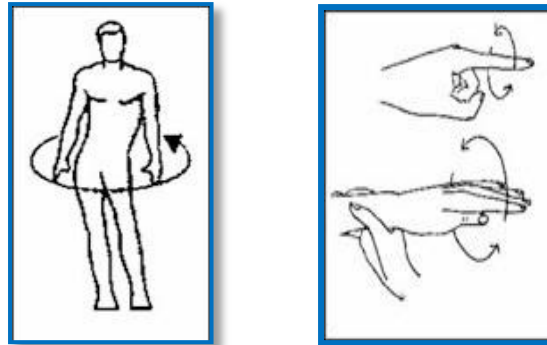


Aducción.-Movimiento que acerca un miembro del cuerpo hacia la línea media (dirigir la pierna hacia adentro) aproximación.

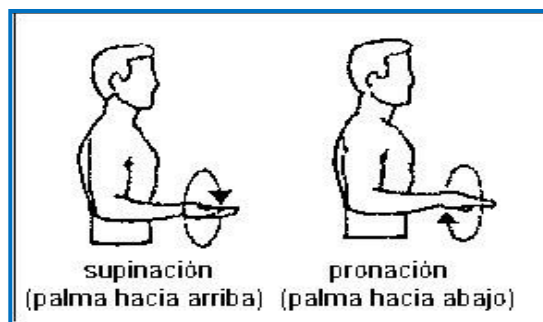
Abducción.-Movimiento que aleja un miembro del cuerpo de la línea media (dirigir la pierna hacia afuera) separación.



Rotación.-Un miembro (superior o inferior) se mueve en forma circular, dibujando un círculo imaginario en el aire.

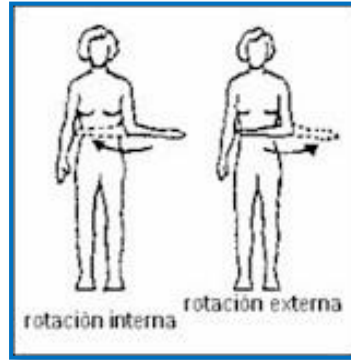
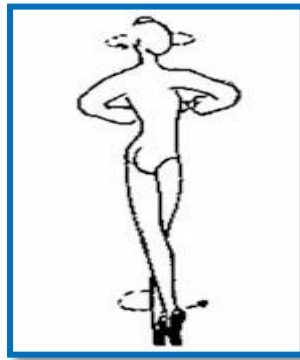


Pronación.- Es un movimiento de giro o rotación que realizan ciertos huesos del cuerpo humano, aunque con mayor frecuencia manifestamos que pronación es el movimiento del antebrazo que provoca el giro de la mano desde afuera hacia adentro. También el uso de este concepto está vinculado a un cierto movimiento que se realiza con el pie en un desplazamiento.



Supinación.-Movimiento de colocar la palma de la mano hacia arriba, volviendo el antebrazo pronado a su posición inicial. La muñeca no interviene en este movimiento porque, dada su conformación, no puede realizar movimientos de rotación.

Rotación.-Movimiento que se produce cuando un segmento del cuerpo gira alrededor de su eje. Es realizado, por ejemplo, por los músculos que se insertan en la pelvis y el tórax, interviniendo músculos que se insertan en la columna vertebral. Igual que en la flexión lateral, la rotación es realizada principalmente por los músculos de la región lumbar de la columna vertebral.



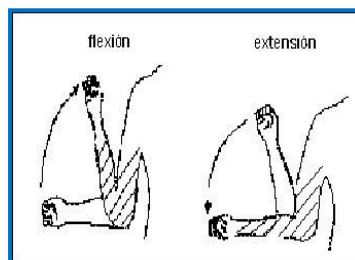
Oposición.-El pulpejo del dedo pulgar llega a tocar el pulpejo de otro dedo (sostener un lápiz, pellizcar, etc.)

Reposición.-Acto que efectúa el pulgar desde la oposición hacia la posición anatómica.



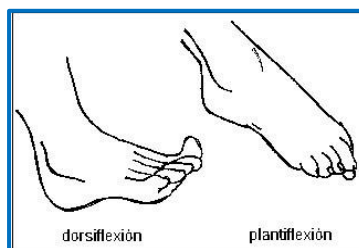
Elevación.- Alzar, levantar (elevación de hombros)

Depresión.- Caer, bajar (depresión de hombros)



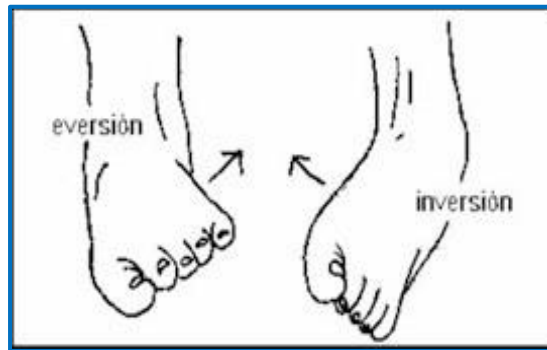
Dorsificación de pie.- Levantar punta de pies.

Plantiflexión.-Bajar punta de pies.



Inversión.-Movimiento especial del pie, hacia adentro y arriba

Eversión.-Movimiento especial del pie, hacia afuera y arriba. ”



www.ciudadeldanza.com/bibliodanza/...aplicada-a-la/biomecanica.htm... “Anatomía aplicada a la Danza”

¿CÓMO SE CONTRAEN LOS MÚSCULOS?

Es menester mencionar que existen tres tipos de músculos en el cuerpo humano:

Músculo agonista.-Es el que se produce la acción, el que se contrae.

Músculo antagonista.-Su función es contraria a la del agonista; éste se relaja cuando el agonista se contrae. Cada músculo o grupo muscular tiene opuesto o antagónico.

Músculo sinergia.-Es el músculo que colabora con el protagonista.

CONTRACCIÓN ISOTÓNICA

Es aquella que se da cuando el músculo se acorta o alarga producto de una tensión, las

Isotónicas son las más comunes en la mayoría de los deportes, actividades físicas y actividades del diario vivir, la mayoría de las tensiones musculares son acompañadas o se dan por acortamiento y alargamiento de las fibras musculares, estas contracciones se dividen en **concéntricas** y **excéntricas**.

Contracción isotónica concéntrica

Se observa cuando un músculo realiza una tensión capaz de superar una resistencia, esto produce un acortamiento y luego la movilización de una parte del cuerpo venciendo dicha resistencia. Por ejemplo, cuando cogemos un tenedor y nos lo llevamos a la boca para comer, se produce un acortamiento concéntrico.

Contracción isotónica excéntricas.

Es aquella que al darse una resistencia, ejercemos una mayor tensión con el músculo, provocando que el músculo se alargue. Ejemplo en el gimnasio al realizar el press de banca, la fase excéntrica se da al bajar a la barra hasta el pecho.

CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA

Es la cuando el músculo se pone tenso sin variar su longitud, ejemplo sostener un peso con el brazo extendido. Es importante señalar que las contracciones isométricas dificultan la buena circulación sanguínea porque la tensión interna oprime los capilares dificultando la circulación sanguínea, provocando falta de nutrientes y oxígeno en el músculo; además al no tener oxigenación se acumulan elementos de desecho, como el ácido láctico, provocando q el dolor aumente.

BIOMECÁNICA

Concepto

Cuando se intenta conocer una definición de biomecánica es complejo detectar alguna que englobe la totalidad de las características de las personas, sin embargo una revisión de la literatura existente establece cómo diversos autores definen a la biomecánica a través del tiempo, algunos de ellos:

“La Biomecánica es una ciencia que estudia el movimiento mecánico en sistemas vivos y en particular el movimiento del sistema locomotor del cuerpo humano”

Zatsiorsky V. Advanced Sport Biomechanics. The Pennsylvania State University, Biomechanics Laboratory, PA, USA. (1994)

“La Biomecánica es la ciencia que examina las fuerzas actuando sobre y en una estructura biológica y los efectos que producen dichas fuerzas”

Hay J. (1985) The Biomechanics of Sports Techniques. Englewood Cliffs. Prentice Hall.

Historia de la Biomecánica

Su historia se remonta a la antigüedad donde algunos filósofos como: Pitágoras, Hipócrates, Platón, Aristóteles y Arquímedes entre otros hicieron los primeros estudios biomecánicos del cuerpo humano. Tiempo después en la etapa

del Renacimiento italiano, se retomó el trabajo científico donde, fijaron las bases de la anatomía moderna y la fisiología, y estudiaron el movimiento y la acción muscular como situaciones relacionadas. Más tarde en la época de la revolución científica se realizaron algunos acontecimientos importantes como la invención del microscopio, el método científico, se estableció la teoría newtoniana, teoría completa para el análisis mecánico. Posteriormente a finales del siglo XVII con la Ilustración se logró mejorar el entendimiento del concepto de la fuerza, el desarrollo de conceptos de energía, las leyes mecánicas, la comprensión de la contracción muscular, etc., siendo valiosos los aportes sobre el desarrollo de los métodos de medición para la cinemática y cinética del movimiento.

Ya en el siglo XX, la biomecánica fue dada a conocer como disciplina autónoma misma que fue llamada: Teoría del movimiento en 1927 y en 1931 se cambió por Biomecánica de los ejercicios físicos. Más tarde en la ex Rusia la exigencia de la gimnasia hizo que los soviéticos siguieran el libro de Lesgaft “Biomecánica de los Ejercicios Físicos”, que fue publicado en 1939.

Ya en la década de los años 70 en Nueva York se publicó una obra en este campo de la Biomecánica pero con orientación deportiva y, posteriormente en Pensylvania se creó la primera sociedad de Biomecánica ISB liderada por Richard Nelson. Hoy en día sigue su avance y aporte.

Objeto de estudio de la Biomecánica

El movimiento en los seres vivos es estudiado por la Biomecánica, disciplina científica que tiene por objeto el estudio de las estructuras de carácter mecánico del cuerpo humano tomando en cuenta el funcionamiento de los huesos, cartílagos, músculos, tendones, ligamentos, cargas y sobrecargas determinadas.

La ciencia de la Biomecánica al igual que otras, se apoya en otras ciencias utilizando los saberes de la fisiología, la mecánica, la anatomía, la ingeniería y otras áreas para estudiar el comportamiento del cuerpo humano y resolver los problemas del ser humano. Su permanente intento de resolver problemas relacionados con la mejora de nuestra salud y calidad de vida la han hecho acreedora de ser catalogada como una disciplina en continua expansión, capaz de

aportar soluciones científicas y tecnológicas muy beneficiosas para nuestro vivir cotidiano.

Ámbitos de la Biomecánica

Esta rama está presente en diversos campos del quehacer y saber humanos, sin embargo cuatro de ellos son los más relevantes en la actualidad:

La Biomecánica médica.- Está destinada de evaluar las problemáticas que aquejan al cuerpo humano para encontrar soluciones a las patologías detectadas de la mejor manera.

La biomecánica fisioterapéutica.- Esta se encarga de evaluar las disfunciones de músculos y huesos del hombre con el fin de tratar y reducir las mencionadas disfunciones. Para esto la Biomecánica se ayuda de la Anatomía para entender todas las causas y su proceso de afectación, es decir investiga y analiza cómo funcionan los huesos y las articulaciones.

La biomecánica deportiva.- Con el fin de mejorar el rendimiento, detenidamente trata la práctica con el fin de desarrollar técnicas de entrenamiento y plantear complementos, materiales, equipos e instrumentos de gran utilidad, mientras se ejercita se dan modificaciones en todo el cuerpo humano en sistemas, aparatos y órganos. El ejercicio provee al ser humano grandes beneficios y su deficiencia graves dolencias y afecciones. Lo que persigue la Biomecánica es desarrollar una comprensión detallada de los deportes específicos y sus variables de desempeño para mejorar el rendimiento, y evitar las lesiones. Por ello se investiga constantemente técnicas en cada deporte, equipos determinados para cada deporte, vestuario, accesorios, etc.

La biomecánica ocupacional.-Estudia la interacción del cuerpo humano con los elementos con que se relaciona en diversos ámbitos: en el trabajo, en casa, en la conducción de automóviles, en el manejo de herramientas, etc., para adaptarlos a sus necesidades y capacidades. En este ámbito se relaciona con otra disciplina como es la ergonomía.

La biomecánica forense.- Se ocupa de estudiar los mecanismos de lesión que se pueden producir en el cuerpo frente a choques, colisiones, actuación de esfuerzos de consideración. Aplica los conceptos biomecánicos con el fin de determinar mecanismos causales, y aclarar el modo en que se pudieron producir las lesiones.

Subcampos de la Biomecánica

Cinética

“La cinética se enfoca en el estudio causal o análisis cinesiológico de las fuerzas que provocan que un sistema se mueva, es decir, que produzcan o cambien el movimiento de un objeto”.

Edgar Lopategui Corsino “Introducción a la Anatomía, Cinesiología y Biomecánica”, San Juan-Puerto Rico.

Al existir dos tipos de movimientos, puede también haber dos cinéticas: la cinética lineal que estudia las fuerzas que provocan el movimiento lineal y, por consiguiente la cinética angular estudia las fuerzas que provocan el movimiento angular. La cinética puede dividirse en estática y dinámica.

Cinética estática.- Esta rama de la Cinética estudia los sistemas inmóviles; es decir, se analizan situaciones donde las fuerzas son inmóviles, balanceadas, permitiendo que el cuerpo tenga equilibrio.

Cinética dinámica.- Esta rama de la Cinética que estudia situaciones y factores con sistemas en movimiento, es decir cuerpos que están sometidos por fuerzas, móviles, desbalanceadas, permitiendo que el cuerpo tenga equilibrio, cambios de movimiento.

Cinemática

“La cinemática consiste en un conjunto de métodos que busca medir parámetros cinemáticos del movimiento, esto es, a partir de la adquisición de imágenes durante la ejecución del movimiento, se realiza el cálculo de las variables dependientes de los datos observados en las imágenes, como es el caso de la posición, orientación, velocidad y aceleración del cuerpo o de sus segmentos”

AMADIO, Alberto C.; DUARTE, Marcos. (Coords). *Fundamentos biomecánicos para análisis do movimento*. São Paulo: Laboratorio de Biomecánica da USP, 1996.

El análisis que realiza la Cinética es de dos clases el lineal y angular, el primero describe un movimiento en línea recta y el segundo describe un movimiento circular.

BIOMECÁNICA DEPORTIVA

“ La Biomecánica del Deporte es una interdisciplina científica que está dedicada a medir, analizar y proyectar integralmente las estructuras biológicas, los comportamientos mecánicos y por ende el entendimiento profundo de los movimientos de personas dedicadas al rendimiento deportivo y/o al ejercicio, con el fin práctico y real de optimizar las técnicas de ejecución empleadas, explicar procesos de biomecanismos de lesión y proponer ayudas tecnológicas para mejoramiento de la eficacia y de eficiencia ” .

Acero J. (2013) “Conceptualización y Ámbito de la Biomecánica”. Instituto de Investigaciones & Soluciones Biomecánicas, Cali. Colombia

Durante el ejercicio se producen modificaciones adecuadas y coordinadas de todo el organismo: en el sistema nervioso, muscular, circulatorio, respiratorio, y metabólico. El ejercicio mantiene la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda; su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas degenerativas.

La Biomecánica Deportiva se ha desarrollado enormemente en los últimos años, gracias al avance tecnológico. Para que deportistas y bailarines logren alcanzar y ejecutar marcas y movimientos perfectos es necesario aplicar conceptos biomecánicos, una de las herramientas más utilizadas para evaluar el gesto deportivo es la fotogrametría vídeo, es decir es la captura de imágenes que nos permite observar si la ejecución del movimiento se realiza sin errores técnicos y sin riesgo de lesiones.

La kinesiología

El término kinesiología inicialmente fue usado para explicar conocimientos referentes a la estructura y función del sistema músculo esquelético del cuerpo humano, pero tiempo después el estudio de los principios mecánicos aplicables al movimiento humano llegó a ser ampliamente aceptado como una parte integral de la kinesiología, tiempo más tarde y poco a poco este término perdió utilidad para

describir específicamente esa parte de la ciencia del movimiento, nuevos términos fueron sugeridos para sustituirla y el término: biomecánica, ganó una amplia aceptación. Sin embargo la Kinesiología es un término muy conocido en el mundo actual, tanto en el campo deportivo como en el médico ya que ayuda a combatir, tratar y prevenir algunas enfermedades y dolencias que el ser humano sufre por cuestiones de diferente índole.

“La palabra kinesiología tiene su origen en los vocablos griegos *kínesis* (“movimiento”) y *logos* (“estudio”), lo cual permitiría llegar al concepto de estudio del movimiento. De todas formas, este significado puede extenderse un poco para especificar la finalidad de esta disciplina, que es el estudio de los movimientos y mecanismos del cuerpo y el lenguaje humano. Sus conocimientos son muy importantes para diagnosticar y tratar afecciones que estén vinculadas con los músculos y los huesos”.

Definición de kinesiología - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/kinesiologia/>

IMPORTANCIA DE LA BIOMECANICA DEPORTIVA

Varios argumentos indican la importancia de la Biomecánica en el deporte, así:

- Sus conocimientos contribuyen a la adquisición de las competencias tecno-motoras, en función de las características de los deportistas, del contexto y su organización, favoreciendo un aprendizaje efectivo.
- Un profesor debe conocer las características del movimiento bajo análisis, al igual que los factores que contribuyen para una ejecución fluida y hábil del movimiento, ya que una técnica defectuosa impedirá al deportista usar al máximo la fuerza, flexibilidad, resistencia, etc. impidiendo la mejora de su desempeño.
- Permite entender que los métodos tradicionales de enseñanza y entrenamiento muestran que y como enseñar, mientras la Biomecánica permite entender porque determinadas técnicas son más apropiadas que otras.
- Las personas dedicadas a la actividad física encontrarán en la Biomecánica un medio para comprender mejor esta, ocupándose no solo de los conocimientos, sino también de las diferentes técnicas de medida, registro y evaluación del movimiento humano.

Sin duda que la Biomecánica no solo es utilizada en el estudio y mejora de la técnica deportiva, sino que nos ofrece muchas otras contribuciones al deporte, las más importantes son: prevención de lesiones, fabricación de equipos deportivos, control de cargas sobre el deportista y desarrollo de métodos de medida y valoración.

Según otras fuentes, la Biomecánica adicionalmente también puede contribuir en el “perfeccionamiento del proceso de entrenamiento, perfeccionamiento y adaptaciones ambientales, perfeccionamiento del mecanismo de control de las cargas internas del aparato locomotor, perfeccionamiento de los sistemas para simulación del movimiento, perfeccionamiento tecnológico del instrumental para adquisición y procesamiento de señales biológicas y el perfeccionamiento de sistemas (hardware y software) para análisis de movimientos y las consecuentes aplicaciones prácticas”

TEIXEIRA, Clarissa S.; MOTA, Carlos B. A “Biomecánica e a Educação Física”. Revista Lecturas Educación Física y deportes, Buenos Aires, 2007.

PRINCIPIOS DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

Andrés Rosa Guillamò profesor de la Universidad de Murcia en su ensayo “*Biomecánica de la actividad física y el deporte: objetivos, principios y aparatos de medición*”, manifiesta que la identificación de las variables mecánicas que intervienen en las habilidades y destrezas motoras, así como en los gestos técnicos de los deportes, facilita la detección de errores, sus causas, y también previene lesiones; en el ámbito de la actividad física y el deporte se pueden considerar una serie de principios mecánicos:

Principio de la fuerza inercial.- Que muestra que todo movimiento corporal con el que se pretenda alcanzar una elevada velocidad final (ej. Lanzamiento de balonmano), debe ir precedido de un movimiento de impulso en sentido contrario.

Principio del curso óptimo de la aceleración.- Que plantea que todo movimiento corporal con el que se pretenda alcanzar una elevada velocidad final (Ej. Lanzamiento de disco en atletismo) debe aprovecharse la longitud óptima de la trayectoria de aceleración, que dependerá de la magnitud del impulso de frenado en relación con el impulso de aceleración.

Principio de coordinación de impulsos parciales.-Que muestra que todo movimiento corporal con el que se pretenda alcanzar una elevada velocidad final dependerá de una serie de aspectos que favorezcan la prolongación del recorrido de aceleración y una mayor eficacia muscular. Estos aspectos son:

- Una coordinación de impulsos parciales originados en los segmentos corporales, pierna-tronco-hombro-brazos.
- Esta sucesión de impulsos debe seguir una dirección espacial.

Principio de reacción o contra efecto.- Basado en la tercera ley de Newton, esta premisa muestra que cualquier fuerza que actúa sobre una superficie rígida provoca una fuerza de reacción.

Principio de conservación del impulso.-Que indica que cualquier movimiento que implique un giro, (ejemplo el salto con pértiga en atletismo), si se mantiene la cantidad de movimiento de rotación constante, puede modificarse su velocidad angular, cambiando la posición de los segmentos, aproximándolos o alejándolos del eje de giro”

Andrés Rosa Guillamón “Biomecánica de la actividad física y el deporte: objetivos, principios y aparatos de medición”. Murcia España

OBJETIVOS Y FUNCIONES DE LA BIOMECÁNICA DEPORTIVA

A continuación se enlistan los objetivos y funciones que posee la Cinesiología y biomecánica (o cinesiología mecánica) según *Edgar Lopategui Corsino*:

- Analizar cada ejercicio o actividad deportiva y señalar después los grupos musculares que básicamente intervienen en la actividad y que por ende, se desarrollan.
- Examinar y evaluar la calidad de los movimientos involucrados en las actividades físicas y destrezas deportivas.
- Evaluar las diferentes técnicas que pueden ser utilizadas en un caso dado, es decir, determinar la calidad de un movimiento.
- Mejorar la ejecución de cualquier patrón de movimiento y desarrollar nuevas técnicas, es decir, perfeccionar las ejecuciones de las destrezas motoras con el fin de contribuir a la participación exitosa en las diferentes actividades físicas.

- Localizar y corregir los defectos en la ejecución del atleta.
- Escoger técnicas apropiadas para el desempeño óptimo atlético.
- Descubrir los principios fundamentales de los movimientos corporales.
- Descubrir las bases anatómicas y mecánicas para el entrenamiento en el área de la educación física y terapia física.
- Deducir las implicaciones del movimiento para los huesos, articulaciones, y músculos.
- Reconocer actividades potencialmente peligrosas.
- Establecer los principios biomecánicos que deben ser utilizados en la guía inicial para la enseñanza de destrezas.
- El principal en el deporte es analizar el gesto técnico deportivo y sus detalles más específicos, descubrir las posibles fallas existentes en la ejecución del gesto y permitir una mejora del desempeño atlético a través de la corrección y/o adaptación de la técnica deportiva para lograr una técnica más eficaz.”

Edgar Lopategui Corsino “Introducción a la Anatomía, Cinesiología y Biomecánica”, San Juan-Puerto Rico.

Biomecánica aplicada al movimiento

Así como un vehículo transforma la energía química del combustible en energía mecánica y por tanto en movimiento, el cuerpo humano también transforma la energía química de los alimentos en movimiento, esta es la función del aparato locomotor que puede ser estudiado como una máquina y sus elementos como elementos mecánicos.

Al ser aplicada la Biomecánica al movimiento físico del hombre, ésta disciplina tiene como objeto optimizar los recursos a través del cuidado y prevención del cuerpo, encaminada a elevar el rendimiento físico, ganar precisión y ampliar la capacidad motora, pero sin arriesgar la salud de músculos y huesos; el trabajo se enfoca en la colocación ósea y la utilización como medios mecánicos (palanca y poleas) de los huesos largos que se inervan los músculos y tendones y, el apoyo de la musculatura que sostiene de la estructura ósea.

Durante el ejercicio se producen modificaciones adecuadas y coordinadas de todo el organismo: en el sistema nervioso, muscular, circulatorio, respiratorio y metabólico. El ejercicio mantiene la agilidad corporal, ejerce una influencia psicológica y social profunda; su deficiencia predispone a la obesidad y afecciones metabólicas degenerativas.

Movimiento mecánico del hombre

El ser humano en sí no realiza movimientos aislados, sino acciones motoras, es decir conjuntos de movimientos complejos pero si interrelacionados con un fin común.

En este conjunto de movimientos conectados e interrelacionados entre sí, es determinante la participación de la conciencia, como producto de la materia más altamente organizada: el cerebro.

Los factores mecánicos que intervienen en la realización de movimientos, posturas y ejercicios del cuerpo humano, en cuanto a sus posibilidades de movimiento, equilibrio y desplazamiento se tienen a los siguientes: ejes y planos de movimiento, la acción de la gravedad, factores de equilibrio estático y dinámico, cadenas de movimientos o cadenas cinemáticas, giros y volteos.

En el campo de la Cultura Física, el hombre transforma y mejora su propia naturaleza de forma activa y se perfecciona físicamente mediante movimientos voluntarios, intencionados, buscados, provocados y dirigidos por los músculos, es decir el hombre y la mujer por voluntad propia, generan los movimientos, los varían y son culminados cuando se ha alcanzado el objetivo. En este proceso participan integral y armónicamente algunos músculos y huesos en diferentes posiciones de las partes del cuerpo, a veces todo el cuerpo. La relación que existe entre la intensidad con la cantidad de energía utilizada en un movimiento y la velocidad que se da a un gesto o movimiento junto con las variaciones de ritmo van a dar al movimiento toda su forma expresiva.

Biomecánica aplicada a la danza.

En la aplicación a la Danza se busca realizar el movimiento con mayor rango de amplitud y menor esfuerzo. Por ejemplo, produciendo una rotación en los músculos de la pierna para levantar la pierna no por el esfuerzo del cuádriceps

sino por el sostén del aductor y la colocación y proyección del peso desde la cadera, generando así un sistema de polea (el isquion proyecta el peso hacia el piso, los músculos abductores tonifican, y los aductores-próximos a la línea del eje-empujan la pierna hacia arriba).

LA BIOMECÁNICA DE LA DANZA.

A pesar que la Biomecánica es una ciencia un tanto nueva, constituye una herramienta valiosa para los movimientos de los bailarines en cualquier disciplina. En Ecuador no existe una amplia información sobre este tema, sin embargo, considero que todo aporte que la Biomecánica entregue al mejoramiento de la práctica de la danza, lo deberíamos tomar muy en cuenta para que esta actividad física mejore, los movimientos alcancen su perfección, se evite lesiones y la danza se desarrolle técnicamente para beneficio del bailarín y el público amante de este arte al igual que otras actividades físicas tanto deportivas como artísticas.

Concepto

Sin embargo de lo anotado anteriormente puedo manifestar que la biomecánica de la danza no es otra cosa que el estudio de la cinética a las que está sujeto el cuerpo del bailarín con respecto al movimiento, es decir estudia la cinemática del cuerpo, la forma como éste se desplaza, salta y gira en búsqueda de objetivos; en tal virtud pues la Biomecánica de la danza estudia los diferentes movimientos realizados por los bailarines, sus ángulos articulares y giros, para determinar cargas y fuerzas tanto de huesos como de articulaciones.

Varios estudios y análisis se han hecho sobre la biomecánica del movimiento en varias disciplinas, pero en el ámbito de la danza en realidad son muy limitados.

La biomecánica sirve para que el bailarín mejore la ejecución del ejercicio y para que el maestro desarrolle mejores técnicas de enseñanza.

La Biomecánica es muy importante para la danza, ya que es una disciplina cuyos movimientos implican una gran exigencia para el bailarín y de no ser ejecutados correctamente no sólo se ven poco estéticos sino que implican un riesgo de lesión en las articulaciones muy grande.

Cinesiología de la danza

Estudia con abundante material visual y ejercicios prácticos los principales huesos, articulaciones, músculos, desviaciones en la alineación y la mecánica de cada región del cuerpo. También se presentan ejercicios de muestra para mejorar la fuerza y la flexibilidad que ayudarán al lector a comprender mejor la función y localización de los músculos, así como ejercicios clásicos con el objetivo de mejorar la fuerza y la flexibilidad en la técnica de la danza y prevenir lesiones habituales, así, profesores y bailarines tendrán una base sólida para evaluar riesgos, decidir sobre modificaciones temporales o diseñar progresiones secuenciales para las clases, que permitan desarrollar el repertorio de baile con la gracia estética deseada. El capítulo final del libro ofrece un esquema que ayudará a los lectores a analizar los movimientos practicados con todo el cuerpo y a elegir los ejercicios suplementarios más adecuados para mejorar el rendimiento.

Objetivos de la biomecánica de la danza

Muchos son los objetivos que persigue esta disciplina, en bien del bailarín quien buscar ejecutar correctamente los movimientos no solo por estética propia de este arte sino para evitar todo tipo de lesiones tanto de músculos como de articulaciones y en bien del maestro e instructor de danza quien buscan mejorar las técnicas de enseñanza. Sin embargo a continuación enlisto algunos objetivos, mismos que buscan en los bailarines, instructores y maestros de danza, lo siguiente:

- Hacer conciencia sobre la importancia del cuerpo como instrumento al que hay que conocer, cuidar y valorar, así como de sus capacidades y limitaciones.
- Promover el desarrollo de las capacidades para reconocer y analizar las funciones biomecánicas de nuestro cuerpo.
- Conocer aspectos anatómicos, biomecánicos y fisiológicos básicos que rigen el movimiento y su aplicación en la práctica de la danza.
- Observar y aprender del movimiento en las principales actitudes y pasos de la danza.

- Concienciar sobre la importancia de adoptar las medidas preventivas en aspectos personales y ambientales que puedan ejercer una acción nociva sobre la salud y el bienestar en el bailarín.

Posturas corporales en la danza

Todos sabemos que para bailar cómodo y correctamente, se importante adoptar y mantenga una buena postura, esta se obtiene a través de una adecuada alineación de las diferentes partes del cuerpo, guardando armonía corporal y elegancia.

La Cabeza

La cabeza debe mantenerse erguida, evitando su inclinación hacia adelante, atrás ni y, a los lados. El cuello estirado y en prolongación de la espina dorsal y, la barbilla paralela al suelo.

Tronco

Siempre manteniendo una buena alineación vertical entre el tronco y las caderas, el tronco debe sentirse como si estuviese elevado sobre las caderas, estirando la columna vertebral, evitando que el torso se incline hacia adelante ó hacia atrás en relación con las caderas.

Pelvis/Caderas

No olvidar que la posición de las caderas debe permitir la curvatura natural de la columna vertebral, es decir debe mantenerse centrada, ni excesivamente hacia adelante ni hacia atrás.

Piernas

Las rodillas deben posicionarse directamente entre las caderas y los pies, cuando las rodillas se doblan hacia adelante la alineación entre cadera y pie permanece constante, de tal forma que el cuerpo permanece erguido.

Pies

Todas las personas y aún más los bailarines deben tener conocimiento que el peso del cuerpo cae sobre el pie, cuando se está parado, el peso del cuerpo debe situarse sobre el centro del pie, entre el talón y la "bola" del pie.

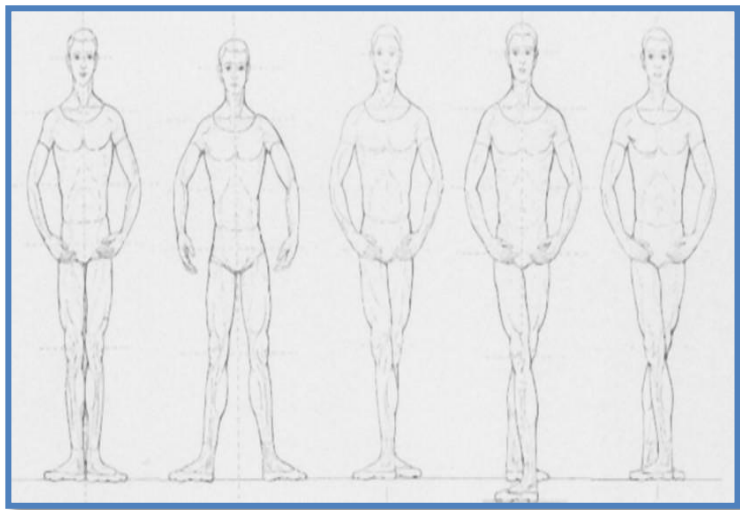
Esto varía con el movimiento, y puede ir desde la parte posterior del talón hasta la punta; sin embargo esta distribución no debe afectar a la alineación de la parte superior del cuerpo desde las caderas hasta la cabeza.

Posiciones básicas de la danza

En el mundo del arte dancístico existen diferentes posiciones de pies que se utilizan en todos los pasos de danza, ya sea para comenzarlos, en medio de un traslado o para finalizar el movimiento. Todos los bailarines, incluso los profesionales, son disciplinados al tomar en cuenta estas posiciones básicas de los pies, brazos y manos. Es fundamental ejecutar la danza adoptando una correcta postura y el debido trabajo muscular. De la firmeza y seguridad al hacer estas posiciones depende cómo podrás desenvolverte al intentar pasos de dificultad. Las posiciones básicas de la danza al igual que otros géneros dancísticos de derivan del ballet clásico, las posiciones básicas de los pies, brazos y manos no admiten ninguna variación.

Posiciones básicas de los pies

- Talones juntos y puntas separadas.
- Igual a la primera pero separando los talones.
- formando una letra T con los dos pies.
- Talón con punta y punta con talón y separar un poco los pies.
- Igual a la cuarta pero sin separar los pies.



Posiciones básicas de los brazos y manos

1. Los brazos a frente en forma oval, con las manos curvadas y los dedos agrupados con elegancia y naturalidad.



2. Abre los brazos de forma amplia, manteniéndolos en línea con los hombros ligeramente curvados, cuidar que no caigan los codos y los dedos deben mostrarse suaves y delicados.



3. El antebrazo curvado delante de ti, ligeramente adelantado respecto a la cabeza. El otro brazo extendido y ligeramente curvado, como si se sostuviera algo con dedos y codos.



4. Levanta un brazo formando una curva graciosa ligeramente por delante de la cabeza. El otro extendido y un poco curvado. En todas estas posiciones conserva encogidos los músculos del estómago y de caderas, la espalda recta y hombros horizontales y relajados.



5. Levanta ambos brazos en forma oval, enmarcando el rostro, pero sin mover brazos. Sin alzar la vista, los dedos ligeramente por delante de la cabeza.



La energía en la danza

La energía cinética de un cuerpo es la fuerza que surge en la ejecución del movimiento., es decir es aquella fuerza que mueve el cuerpo de una masa dada desde el reposo hasta la velocidad que posee. En la disciplina de la danza la destacada bailarina, coreógrafa y directora española Ana Cembrero Coca manifestó lo siguiente: **"la energía cinética es propia de los bailarines y de los deportistas"**,

Ana Cembrero Coca (Valencia, 1983),

La utilización de la mecánica en la danza es clave, ya que esto puede determinar en gran medida el buen desempeño del bailarín, los danzantes al emplear estos saberes pueden mejorar en sus movimientos sin mucho esfuerzo y riesgo, actos como: saltar más alto, girar más rápido y moverse con mayor soltura.

Los bailarines se ajustan a un ritmo determinado que les permite ir al compás tanto de la música como los sentimientos y así lograr que el público se involucre en la ejecución de alguno de sus movimientos.

Los bailarines ejecutan diferentes movimientos éstos pueden ser uniformes o variados, los dos tienen que ver con la velocidad con la que se ejecuten

Relevé.- El relevé es un término francés, que significa "levantarse", el elevé básicamente consiste en una subida a la punta o media punta, partiendo de la base de que las piernas estarán completamente estiradas momento antes de ejecutarlo y el relevé es igual solo que añade un paso previo a la levantada que lo diferencia del elevé.

Antes de ejecutarlo se debe tener los cinco dedos de tus pies y los metatarsos bien apoyados y, el peso distribuido desde talones, hasta metatarsos y dedos, y finalmente para subir el tronco y pelvis se mueven como si fueran una unidad y se desplazan ligeramente hacia delante para asentarse sobre los dedos de los pies.

Movimiento direccional.- Moverse en dirección constante, como al realizar una combinación de danza en el suelo, crea un momento, si se posee fuerza en las piernas hará que te muevas por el suelo más rápidamente, en el piso se puede hacer combinaciones generando un momento lineal, mientras que los giros se traducen en momento angular, es importante señalar que el torque y la inercia que pueden afectar la velocidad y el equilibrio de los giros.

Giros

Técnicamente los giros son la base de un bailarín y se usan de diferentes maneras dependiendo del estilo. Existen muchos tipos de giros en la danza, pero todos tienen la misma conexión con la física, todos usan la fuerza de gravedad, inercia, centrípeta, centro de gravedad y fricción.

La fuerza de gravedad mantiene al bailarín en el suelo y lo empuja hacia abajo, dificultando este movimiento ya que el objetivo es elevarse.

Se entiende por inercia a la propiedad que tienen los cuerpos de los bailarines de permanecer en un estado de reposo o de movimiento, los bailarines tendrán más momento de inercia si extienden los brazos, girando más rápido si los contraen. También podemos encontrar fuerza centrípeta ya que los giros se realizan

sobre un eje, este eje es el mismo pie del bailarín, este eje es en realidad el centro de gravedad y es el que ayuda al bailarín a mantener el equilibrio todo el tiempo. Otro aspecto importante es la fricción porque la superficie al ejecutarse los giros se opone al movimiento, por ello los pisos de escenarios de baile son adecuados y diferentes con menos fricción

Salto

En la danza al igual que los giros los saltos son importantes, se usan en casi todas las técnicas y estilos de baile. Hay muchos estilos de saltos, las principales fuerzas que actúan contra el bailarín al hacer saltos son la fuerza de gravedad, la normal y el centro de gravedad.

La gravedad afecta al bailarín porque cuando éste salta y está en el aire la gravedad lo empuja hacia abajo y lo hace regresar al suelo, el objetivo de un salto es intentar quedarse en el aire el mayor tiempo posible, se debe considerar la masa del cuerpo, la altura y el tiempo del salto, ya que la masa y la gravedad son directamente proporcionales. Para lograr un buen salto se debe comenzar con una buena base, el cual es el pilé, una flexión de rodillas, y al volver a estirar las piernas se empuja el piso para lograr el salto.

Los saltos fluidos y elegantes en danza se logran venciendo la tracción gravitacional y creando la ilusión de un centro de gravedad elevado. La altura de los saltos está determinada por la fuerza y la velocidad, es decir cuanto más fuerza se tenga en las piernas, el salto será más potente.

Elementos de la danza

La danza, al ser el lenguaje corporal y sublime que transmite un cúmulo de sentimientos, emociones, alegría, tristeza, amor, etc, posee elementos propios que hacen de su ejecución un verdadero arte, estos elementos son importantes en toda manifestación dancística, puede predominar uno o algunos sobre los otros dependiendo del tipo de baile, el escenario, el público, el mensaje, el vestuario, la música, el bailarín, etc.

Impulso de movimiento.-La danza es privativa del ser humano, una cualidad del movimiento del cuerpo que intensificara al acto y que expresara algo con el lenguaje dancístico

Movimiento.- El movimiento en la danza es básicamente todo, es la forma en la que expresas tus sentimientos por medio de tu cuerpo, tu rostro, etc.

A través del movimiento podemos aprender cosas sobre nuestro cuerpo, el espacio que nos rodea y ayuda a conocernos mejor nosotros mismos

Ritmo.-Es un flujo de movimiento controlado o medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión. El ritmo es una característica básica de todas las artes

Espacio.- Puede ser Parcial (un espacio reducido alrededor tuyo) o Total (todo el espacio donde puedas desplazarte y moverte). También se manejan términos como los puntos del espacio del 1 al 8 y los planos: derecha, izquierda, delante, detrás, arriba, abajo y diagonales

Tiempo.- Es el lapso de tiempo que utilizas al realizar un movimiento con o sin acompañamiento de sonidos. Puede ser corto, largo, adagio, piano, allegro, etc. Y no puedes olvidar la música como acompañamiento, y su uso en los movimientos, ritmo, acento y melodía a través de un instrumento, objetos o partes del cuerpo.

Color.- El color que es difícil de definir pero que resulta el conjunto de sensaciones que hacen de una danza algo particular. Ejemplo el color es lo que hace diferente a un “tango” interpretado por una persona experta que el interpretado por alguien que apenas es un conocedor

Sonido.-Tiene un papel fundamental en la educación rítmica, bien acompañando al movimiento como generador del mismo o como estímulo para la danza. El sonido se puede definir como las vibraciones reguladas y organizadas que pueden ser captadas y procesadas por la reflexión y voluntad humana.

CATEGORIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.

HABILIDADES MOTORAS – ARTÍSTICAS.

EXPRESIÓN CORPORAL

Definición

Según el Diccionario de ciencias de la educación de Mialaret (1984, 222), La expresión corporal es:

“etimológicamente, expresar consiste en hacer salir de, exteriorizar, traducir una idea o un sentimiento interior o escondido, mediante una manifestación corporal visible desde fuera y perceptible por los otros”.

Diccionario de ciencias de la educación de Mialaret (1984, 222),

Según **Andrés Rubio**, la expresión corporal:

“no es más que la capacidad del cuerpo para manifestarse ante el mundo exterior con un lenguaje propio (el lenguaje del cuerpo) que viene configurado por gestos, expresiones faciales, movimientos, posturas y cambios posturales, proximidad en la comunicación con los otros, contacto corporal, la orientación en el espacio durante el proceso comunicativo, la mirada, etc.”

Andrés Rubio (1993, 11),

Es evidente la diferencia de enfoques: el primero un tanto antropológico concibe a la expresión corporal como algo innato del ser humano de todos los tiempos y, el segundo considera a la expresión corporal como un elemento artístico adquirido por el hombre, algo aprendido intencionado producto de la imitación y creatividad.

Acotando a lo antes señalado puedo manifestar que innata o no, la expresión corporal es una disciplina que permite al ser humano conectarse consigo mismo y con los demás, de manera consciente o inconsciente, intencionalmente o no, pero es su forma de manifestarse mediante su cuerpo como instrumento expresivo, comunicativo y estético.

Historia de la expresión corporal

Muy conocido es que, la expresión corporal en sí es tan antigua como el propio hombre, pero como concepto podríamos decir que apareció aproximadamente en

1913, investigaciones realizadas nos revelan que la expresión artística fue utilizada por Jacques Copeau, un importante director de teatro francés como un conjunto de ejercicios de instrucción para su compañía de teatro, años más tarde en Alemania se fundó Instituto de Cultura Expresiva y corporal, lo que seguramente constituyó un aporte valioso a este campo. Como todo se desarrolla y evoluciona la expresión corporal alcanzó mayor auge en los años 60, tiempos en los cuales se dejaron atrás ciertos paradigmas y se aparecieron nuevas tendencias, teorías y movimientos como el hippie y, claro junto con el la expresión corporal empezó a sufrir varios cambios pasando por varias etapas y corrientes obvio cada una con sus fines, mismas que se conservan hasta la actualidad como la metafísica, la artística, la educativa, etc., Si combinamos el enfoque de las tres lo destacable es que se logra elevar el desarrollo espiritual por medio del cuerpo, ofreciendo un espectáculo donde se admire la belleza física, espiritual, cognitiva y afectiva del ser humano en su entorno natural y social y, le da cuerpo a esto por medio de la danza, la música, el teatro, el mimo, disciplinas que se relacionan mucho con la enseñanza y el aprendizaje.

Características de la expresión corporal

Como toda disciplina artística la expresión corporal también presenta sus particulares características que a continuación las presento según lo establece Patricia Stokoe, pedagoga, coreógrafa, bailarina, maestra de expresión corporal y danza, en su libro “*La Expresión Corporal*” Ed. Paidós, 1977, siendo las siguientes:

- “Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como modelo al que deben llegar los alumnos. A veces se utilizan determinadas técnicas pero como medio no como fin.
- Finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el seno del grupo sin pretensiones escénicas.
- El proceso seguido y vivido por el alumno es lo importante, desapareciendo la "obsesión" por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.

- El eje que dirige las actividades gira en torno al concepto de habilidad y destreza básica y con objetivos referidos a la mejora del bagaje motor del alumno.
- Las respuestas toman carácter convergente ya que el alumno busca sus propias adaptaciones.”

Patricia Stokoe, “*La Expresión Corporal*” Ed. Paidós, Buenos Aires, 1977.

Elementos de la expresión corporal

La danza al ser un movimiento muy muy especial, requiere de cinco elementos fundamentales, sin los cuales ella no existiría, estos son: cuerpo, espacio, tiempo, energía y movimiento.

Así la expresión corporal dependiendo de muchos factores y objetivos utilizará o enfatizará uno, alguno o todos los elementos enunciados, así mismo en su ejecución usará una, algunas o todas las partes de su cuerpo, en un espacio determinado, predominara en unos casos el ritmo, en otro será la energía, la forma será variada. Pues cada uno de estos elementos predominara y se destacará en su momento.

Principales manifestaciones de la expresión corporal.

Las principales manifestaciones de la expresión corporal las observamos en actividades como el teatro (comedia, drama el mimo, parodia, pantomima), el canto, la danza, la coreografía, algunos deportes, bailes de salón, técnicas de relajación y respiración, etc.

Según Quintana (19977) las manifestaciones expresivas más significativas asociadas específicamente al *movimiento corporal* son el gesto, la postura, la mirada, el mimo, la dramatización y la danza.

El gesto es un movimiento significativo, cargado de sentido que refleja el sentimiento, deseo y emoción de la persona, siendo sus características las siguientes:

Es un movimiento expresivo del cuerpo.

En general no implica desplazamiento.

Las distintas partes del cuerpo pueden gesticular.

Es un movimiento fugaz, un momento fugaz del trazado de un movimiento.

Se da en mayor proporción en la cara y las manos.

Llama la atención o comunica algo, dando énfasis o sentimiento.

Es intencional pues transmite sensaciones, estados anímicos de la persona y emociones.

Es un elemento tónico que da la carga emocional a la actuación expresiva

La postura es una actitud corporal general que determina la actitud psíquica de la persona. Junto al gesto, permite de manera más fácil expresar, comunicar e incluso dramatizar cualquier personaje, sobre todo cuando no se hace uso de la palabra. Siguiendo a Quintana (1997), algunas de las funciones de la postura son:

Es un elemento tónico que da la carga emocional a la actuación expresiva arrogancia o la inseguridad.

Comunicar factores de tipo cultural, al tener cada cultura unas posturas socialmente aceptadas y otras no.

Servir de referencia para saber si la persona con la que se está se siente a gusto o no.

La mirada es un “medio muy eficaz de comunicación ya que tiene un gran poder expresivo” (Quintana, 1997). En ella afloran nuestras emociones, intenciones y deseos. Rutter y Stephenson (1979) establecen, entre otros, las siguientes funciones de la mirada:

Expresar actitudes interpersonales, invitando o no a la comunicación

Regular o controlar la interacción motriz

Establecer y consolidar jerarquías entre los individuos

Manifestar conductas de poder sobre otros

Desencadenar conductas de cortejo.

Actuar de feedback sobre los efectos de la propia conducta sobre el otro.

La dramatización es una manifestación expresiva que utiliza el cuerpo de manera que se identifica con una acción, se representan acontecimientos, sucesos, hechos, historias, o vivencias con intención de ser entendidas por los demás. Para ello se utilizan imágenes, sonidos, objetos, hechos o acciones de todo tipo. En el contexto escolar se aplica el término de "Juego Dramático".

El mimo es una técnica de expresión en la que los músculos del rostro, acompañados de las posturas, dan expresión a los gestos que tratan de transmitir mensajes entendidos por los demás. Esta técnica requiere un gran control y dominio corporal, con intervención sucesiva, asociada y disociada de varias partes del cuerpo a la vez, y con la regulación tónica justa en cada uno de los movimientos.

La danza representa la forma más común de la función expresiva que tiene el movimiento. Expresa simbolismos para dar a conocer emociones, sentimientos, deseos y posiciones que reflejan la idiosincrasia de cada civilización.

Una de las manifestaciones de la danza es la que representa la expresión colectivizada del estereotipo popular, siendo en la mayoría de ocasiones danzas colectivas (danza folklórica tradicional o del pueblo).

QUINTANA Angeles, "Ritmo y Educación Física", Editorial GYMNOS, 1997.Madrid

Fines de la expresión corporal.

- La expresión corporal tiene como fin revivir, reencontrar y revitalizar el cuerpo en todo su esplendor, energía y potencia, con un sentido lúdico y explorador, gozoso e iluminador de las vivencias y con un fin de sentirse más desinhibido y desbloqueado, más dinámico y expresivo-comunicativo, más relajado y sereno, más vibrante y vital. Pues la expresión corporal libera al cuerpo de las rigideces convencionales, de los miedos marcados en el cuerpo, y de las ansiedades arraigadas en la memoria.
- La expresión corporal aviva la visión vivencial del propio cuerpo. No hay expresión corporal creativa sin conciencia corporal, sin ésta la expresión es mecánica.
- Es preciso desfossilizar y desrobotizar al ser humano, rompiendo con la monotonía de los movimientos y hábitos de comportamiento, haciéndolos a cámara lenta para permitir tomar conciencia de ellos o re-haciéndolos de formas nuevas e inéditas con originalidad expresiva para sentir otros miembros poco utilizados del cuerpo de otro modo, es decir de un modo personal.

- Rescatar y desarrollar una condición intrínsecamente humana: la capacidad de absorber o recibir por su aparato senso-perceptivo impresiones del mundo interno y externo, y la de manifestar y comunicar respuestas personales propias de estas impresiones, por medio del lenguaje corporal.
- Ser capaces de reconocer la riqueza expresiva en los movimientos y en cualquier manifestación cultural basada en lo motriz (danza, expresión corporal, manifestaciones deportivas...)
- Emplear, adaptar, variar, componer e improvisar patrones, habilidades y destrezas expresivas del gesto y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.
- Utilizar el cuerpo para comunicarte con los demás y con lo que nos rodea.
- Darnos cuenta de las expresiones del cuerpo de los demás, mejorando así nuestras posibilidades de comunicación.

Objetivos de la expresión corporal

Muchos son los objetivos que podemos desarrollar, pero destacaremos los más importantes según lo anota Patricia Stokoe, precursora de la Expresión Corporal en América Latina.

- Aceptación de nuestras posibilidades y limitaciones; aceptar la realidad.
- Desarrollo de la espontaneidad, y desinhibición.
- Desarrollo de la creatividad, dando rienda suelta a la imaginación e ideas de cada uno.
- Mejora y disfrute de las relaciones interpersonales que se producen en el desarrollo de las actividades.
- Conocer y asimilar diferentes formas de comunicarnos.
- Comprender mejor los diferentes códigos de comunicación.
- Mejorar nuestra capacidad expresiva a través del lenguaje no verbal.
- Fomento de la interiorización y actitud reflexiva.
- Desarrollo de la cooperación y la confianza en los demás.
- Aceptar el propio cuerpo para ayudar a encontrar y descubrir la realidad corporal propia.

- Sentir sensaciones corporales placenteras que orienten en la construcción del equilibrio psico-físico.
- Expresarse a través del cuerpo (lenguaje corporal) para favorecer su expresividad.
- Descubrir la importancia de la respiración.
- Liberar tensiones.
- Aprender a desinhibirse.
- Crear con el cuerpo.”

Patricia Stokoe, “*La Expresión Corporal*” Ed. Paidós, Buenos Aires, 1977.

Beneficios de la expresión corporal

La expresión corporal es una actividad que desarrolla la sensibilidad, la imaginación, la creatividad, y la comunicación humana. Es un lenguaje por medio del cual el individuo puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse. La práctica de la expresión corporal proporciona un verdadero placer por el descubrimiento del cuerpo en movimiento y la seguridad de su dominio. dentro de los mayores beneficios están:

- Capacidad de disfrute y alegría -Desinhibición
- Disponibilidad -Respeto -Actitud imaginativa frente a la vida
- Comunicación -Exteriorización e interiorización.
- Integración – Cooperación –Confianza -Encauzar la agresividad
- Sensibilización -Desarrollo de la memoria, actividad mental y la atención.
- Afán de superación.
- Favorece la comunicación interpersonal al facilitar la conexión con los otros, utilizando el cuerpo como canal de comunicación.
- Es un medio de observación, reflexión y creación.
- Es una técnica que ayuda a que el individuo se conecte mejor con su propio cuerpo, se reencontre con su propio YO y, tome conciencia tanto de sí mismo como de las cosas que le rodean.
- Sirve para desarrollar la espontaneidad, la creatividad expresiva, la imaginación y el sentido de juego, favorece la adquisición de técnicas corporales instrumentales como lo es la relajación.

- Es interdisciplinar y estimula al profesorado a considerar al alumnado como seres totales, ya que implica a la vez en el aprendizaje aspectos importantes como lo son los sociales.

MOVIMIENTO Y RITMO.

Definición de movimiento

Para MELAS Ileana “el movimiento son todas las ejecuciones motrices humanas, que se puede preparar para la existencia de ciertos gestos motores que se constituyen en base de cualquier ejecución específica que puede realizar el hombre”

MELAS Ileana “El movimiento natural”, Editorial Paidotribo. Madrid. 2005

Estructura de los movimientos

Son aquellas manifestaciones de la motricidad que aparecen y se desarrollan de manera innata y que constituye la base de formas superiores de movimientos. Sobre estas estructuras se irá edificando toda la motricidad del individuo ya sea de manera intencional. Existen dos estructuras del movimiento: esquemas motores conocidos como patrones de movimiento y los esquemas posturales.

Los esquemas motores, son las formas esenciales de movimiento. Su adquisición es progresiva en la vida del ser humano como correr, saltar, caminar, gatear, girar, etc.

Los esquemas posturales, hacen referencia al tronco y los segmentos corporales. Son posturas estáticas ya que se refieren a diferentes formas que el cuerpo puede adoptar a partir de una determinada posición en el espacio, los más frecuentes son doblarse, flexionar, estirar, aducir, abducir, rotar, etc.

Tipos de movimiento

Según DIAZ Jordi Lucea, existe diferentes tipos de movimientos, clasificados en: movimientos reflejos, movimientos voluntarios y movimientos automáticos.

Los movimientos reflejos: se puede definir como respuesta inmediata de naturaleza nerviosa que se produce en la mayor parte de los seres vivos ante un estímulo determinado externo o interno, el acto de reflejo es un proceso involuntario que ocurre al ser estimulando un receptor sensorial y su base anatómica la proporciona el llamado arco reflejo.

Los movimientos voluntarios: son aquellos en el cual tienes plena voluntad y consentimiento de lo que haces, lo que piensas y por ti mismo lo haces, las cuales pueden clasificarse en: locomotores y manipulativas.

- **Movimientos voluntarios locomotores:** son movimientos que tienen como objetivo fundamental el llevar el cuerpo de un lado a otro del espacio, entre ellos tenemos: correr, caminar, brincar, saltar, galopar, deslizar, arrastrar, gatear, rodar y combinación de los mismos.
- **Movimientos voluntarios manipulativos:** son capaces de imprimir y recibir fuerza de los objetos, así como de controlar y manipular sus movimientos: entre ellos tenemos: lanzar, atrapar, golpear, patear, batear, empujar, levantar un objeto.

Movimientos automáticos: se realiza de una manera inconsciente, en este tipo de movimientos hay que distinguir aquellos que son innatos en el individuo y sobre los cuales no se tiene un control absoluto pero sí se puede incidir en ellos, por ejemplo: los de la respiración o los latidos del corazón.

Clasificación de los patrones motores básicos

Patrones o esquemas motores locomotores: marcha, carrera, salto.

Patrones o esquemas motores manipulativos: lanzamiento, atrape-ataje, pateo, golpe con las manos.

Patrones o esquemas motores estabilizadores: giros, equilibrios.

DIAZ Jordi Lucea. <http://gimnasiaiv2012.blogspot.com/2012/05/movimiento-humano.html>

Ritmo

Definiciones

“El ritmo puede definirse como la combinación armoniosa de sonidos, voces o palabras, que incluyen las pausas, los silencios y los cortes necesarios para que resulte grato a los sentidos.”

Definición de ritmo - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/ritmo/>

“En la educación Física, el ritmo constituye la coordinación motora y la integración de todas las fuerzas estructurales tanto corporales como psíquicas y espirituales.”

GARCIA Juan José, “Desarrollo curricular para la formación de maestros especialistas en Educación Física”. Editorial GYMNOS, 1993 Madrid.

En términos generales, se denomina ritmo, a la sucesión de los acontecimientos, cuando estos guardan un orden acompasado. Los elementos se repiten armoniosa y organizadamente, ya sean sonoros o visuales, conformando una estructura. Es un concepto dinámico. Lo estático carece de ritmo.

En la vida del individuo, su movimiento y la manera en que fluye, produce una dinámica, un ritmo, e incluso es posible distinguir fases en el movimiento que acentúan esa dinámica, por lo tanto acentúan el ritmo del movimiento.

El ritmo tanto en la educación como en la reeducación, de la expresión corporal, del deporte y toda actividad física realizada por el hombre, este término se relaciona directamente todo movimiento humano, por lo tanto el ritmo es un medio que establece una comunicación entre el individuo y el mundo exterior. El ritmo permite pasar de la inhibición a la expresión, de reacciones anárquicas a movimientos controlados y regulados.

La relación que existe entre la intensidad con la cantidad de energía utilizada en un movimiento y la velocidad que se da a un gesto o movimiento junto con las variaciones de ritmo van a dar al movimiento toda su forma expresiva.

En el amplio campo de la expresión corporal, el movimiento es el único medio de expresión y comunicación del hombre; todo movimiento corporal observado en diferentes manifestaciones artísticas como la danza, el teatro y la música tiene su

ritmo. El ritmo constituye un fenómeno biológico y orgánico, no sólo lo oímos, sino también lo vemos, lo sentimos y vivimos con nuestros sentidos.

En el campo de ritmo y movimiento donde se enmarcan diferentes manifestaciones físicas, intelectuales, sociafectivas y artísticas es importante aplicar principios de variación y cambio de perspectiva con la finalidad de ampliar el mundo del movimiento corporal a través del desarrollo del sonido rítmico para mejorar el sentido auditivo, rescatar sonidos olvidados y descubrir movimientos antes no realizados, en cada caso realizando cambios de intensidad, dirección, posición, solos, parejas o grupos.

Esta unidad de ritmo y movimiento se centra en desarrollar actividades corporales con música, movimientos con sonidos corporales, movimientos con instrumentos, gimnasias rítmicas, danzas, bailes, rondas, etc.

Todas estas actividades permiten al ser humano expresar sus sentimientos, emociones y pensamientos. En el campo de la expresión corporal y específicamente de la danza este tema es más perceptible.

Elementos del ritmo

El tiempo.- Sucesión de estímulos con intervalos de idéntica duración, es la velocidad con que se manifiesta, dentro del tiempo, una secuencia rítmica.

El compás.-Unidad de tiempo en una secuencia rítmica

Pulso.- Medida de unidad a partir de la cual suele estructurarse el ritmo musical.

Acento.-Caída o acentuación del ritmo en la música.

COORDINACIÓN MOTRIZ

Antes de abordar el tema de la coordinación motriz, iniciaremos presentando algunas definiciones del término “coordinación”. Varios autores se manifiestan sobre la coordinación y uso de este término, así tenemos algunos de ellos:

“un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía”.

Castañer y Camerino (1991): manifiesta que Coordinación es:

“La capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento”

Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998)

“Es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones”

Y Jiménez y Jiménez (2002)

La mayoría de autores coinciden en afirmar que son acciones motoras desarrolladas con inteligencia para alcanzar algo. Esta capacidad se va desarrollando en el niño desde que nace. No todas las personas tenemos la misma capacidad de control sobre nuestro cuerpo, debido a varios factores, existe gente que no coordina adecuadamente algunos de sus segmentos corporales al realizar algún ejercicio o movimiento, y por lo tanto el efecto de los ejercicios en muchos casos no es el mismo que podemos conseguir con una correcta ejecución. Es importante que sepamos los beneficios que una adecuada coordinación corporal nos va a brindar. La expresión corporal puede ser un medio para conseguirlo.

COORDINACIÓN MOTRIZ

Concepto.-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 para formar 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.

Coordinación es la relación armoniosa entre el sistema nervioso y muscular que permite a partir de estímulos recibidos por los sentidos la realización de movimientos con un alto grado de eficiencia motriz.

Condicionantes de la Coordinación motriz

Para lograr un desarrollo correcto de la coordinación motriz, es decir del control del movimiento, es importante un desarrollo previo y armónico de una serie de factores determinantes como:

- Esquema corporal.-Se refiere a aspectos como la lateralidad, la relajación, el control tónico y el control de la postura.
- Los factores de ejecución.-Son las cualidades físicas básicas, que representan al aspecto cuantitativo del movimiento; son decisivas en la ejecución correcta de cualquier actividad motora
- El equilibrio dinámico.- O reequilibrio es aquel que entra en juego cuando al existir desplazamiento, se debe ir cambiando de postura, manteniendo en cada una de ellas el equilibrio.

Tipos de Coordinación

a) Coordinación dinámico-general.-Le Boulch, la define como

“aquellos movimientos que exigen el recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implican locomoción”.

Le Boulch (1997)

Este tipo de coordinación dentro del ámbito expresivo y dancístico particularmente se ve mejorado, fundamentalmente, a través de la práctica de desplazamientos, saltos, giros y equilibrios.

b) Coordinación dinámica específica

Es la coordinación que nos va a permitir establecer una relación adecuada entre el propio cuerpo y un objeto, con el fin de conducir los movimientos hacia el objeto o directamente hacia el blanco, es decir nos permite dar respuesta adecuadamente a aquellas tareas que implican manejo de objetos y/o implementos.

Todo movimiento, para resultar armonioso, requiere una previa impresión visual anterior al acto, así mismo, para que un movimiento tenga una correcta ejecución, es necesario que previamente se haya logrado una plena disociación de los segmentos del cuerpo, lo cual permite que en la ejecución del gesto no intervengan otros grupos musculares y solo lo hagan los necesarios para la realización del acto motor. Hay dos tipos de coordinación dinámica específica:

- **Coordinación dinámico-manual u óculo-manual:** este tipo de movimiento corresponde al movimiento de las manos que se efectúa con precisión previamente establecida, se trata de la coordinación “ojo-mano”.
- **Coordinación dinámico-pédica u óculo-pédica:** se refiere a la utilización de los pies de manera óptima con todo tipo de móviles, se trata de la coordinación “ojo-pie” u “ojo-cabeza”; las actividades que la desarrollan se relacionan a los lanzamientos, recepciones, etc.,

Características de la coordinación

- La precisión en la ejecución
- Debe realizarse con el mínimo gasto energético.
- Nivel o grado de automatismo

Por medio de la práctica de ejercicios de coordinación se logra desarrollar diferentes habilidades y destrezas corporales en relación al movimiento.

HABILIDADES MOTORAS – ARTÍSTICAS

La Habilidad.-La habilidad es una potencialidad o talento que tiene una persona para realizar funciones que los lleve a lograr los objetivos que él mismo se ha trazado. Ser hábiles requiere, sobretodo, de contar con ciertas capacidades de orden interno o de pensamiento. Por tanto quien es capaz es también hábil en realizar una acción que funcione coherentemente o tenga resultados aceptables y que respondan a resolver una dificultad con la mejor destreza, es decir, “hacerlo bien” y no simplemente hacerlo como salga.

Habilidades Motoras

Entendemos por habilidades motoras, todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas.

Es necesario fomentar el desarrollo y dominio correcto de las habilidades como: saltar, correr, caminar, etc., ya que constituyen la parte esencial y básica de nuestra motricidad general, y así poder llevar a cabo las más específicas. Esto

permitirá en el desarrollo del niño la adquisición de los objetivos de la educación física.

Clasificación de las habilidades motoras

En este amplio grupo de habilidades motoras del ser humano podemos encontrar dos grupos: las habilidades definidas y conocidas como **básicas** o fundamentales y las habilidades definidas y conocidas como **específicas** para unos y especializadas y complejas para otros.

Habilidades motoras básicas.- Pertenecen a aquellas familias de habilidades, amplias, generales, comunes a muchos individuos. Dentro de este grupo tenemos a las locomotrices, no locomotrices y las de proyección o recepción.

Siguiendo la clasificación de Castañer y Camerino (1991), se pueden establecer tres:

Locomotrices: son movimientos que tienen como objetivo principal llevar al cuerpo de un lado a otro del espacio, en su desarrollo se involucran algunos elementos relacionados al espacio como son: direcciones, planos y ejes. Estas habilidades se adquieren y desarrollan en forma automática, ya que se trata de movimientos naturales, y sobre éstos es posible desarrollar varias habilidades fundamentales, que crecen y diversifican en función de factores externos que rodean al ser humano. Entre estas habilidades tenemos: caminar, correr, saltar, galopar, deslizarse, rodar, trepar, etc.

No locomotrices: su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio. Es primordial el desarrollo de la capacidad perceptivomotriz y adaptación espacio-temporal del cuerpo y la participación de las capacidades físiomotrices para lograr superar la fuerza de gravedad. Son habilidades, en las que se trata de mantener una estabilidad del equilibrio estático y dinámico ante una situación o tarea motriz propuesta. Dentro de este grupo tenemos: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, girarse, retorcerse, empujarse, levantarse, colgarse, equilibrarse, etc.

De proyección o recepción: se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Se caracterizan por la capacidad de imprimir fuerza a los objetos o personas, así como también imprimir y amortiguar la fuerza al recibir objetos o personas con quienes se interactúa. Dentro de este grupo tenemos: lanzar, atrapar, patear, golpear, batear, rodar, etc.

CASTAÑER Marta CAMERINO FOGUET Oleguer "La Educación física en la enseñanza primaria" 2001 Barcelona

Otra clasificación de habilidades motoras básicas

Además de la clasificación anterior, *Contreras Jordán (1998)* también hace una enumeración de las habilidades que se incluyen en cada grupo:

1.- Desplazamientos: Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la caminata y la carrera.

2.- Saltos: El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases:

-Fase previa o preparación al salto.

-Fase de acción.

Su realización implica la puesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación.

3.- Giros: Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes que atraviesan el ser humano: vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona.

Podemos establecer varios tipos de giros:

-Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.

-Giros en contacto con el suelo.

-Giros en suspensión.

-Giros con agarre constante de manos (barra fija).

-Giros con apoyos y suspensión múltiple y sucesiva.

4.- Equilibrio: está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del sistema visual, vestibular y, kinestésico. Así, por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad.

Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. y con aspectos funcionales tales como la superficie, la altura del centro de gravedad y la complejidad del ejercicio, etc.

Podemos hablar de dos tipos de equilibrio:

-El equilibrio estático: proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.

-El equilibrio dinámico: es el estado mediante el cual, la persona se mueve, durante este movimiento se modifica constantemente su polígono de sustentación.

5.- Coordinación: La coordinación puede definirse como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas.

Contreras Jordán, Didáctica de la Educación Física” 1998, Barcelona

Tipos de coordinación.-Atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir: la coordinación dinámica general y específica, mismas que anteriormente fueron abordadas.

Características de las habilidades básicas

Las características que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Tienen que ser comunes a todas las personas.
- Que sean básicas para poder vivir.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Las habilidades motoras especializadas

La motricidad del individuo evoluciona pasa de lo más simple a lo más complejo, es decir parte de una motricidad elemental para luego alcanzar otra serie de movimientos mucho más organizados y específicos determinados por la sociedad y la cultura, es decir, se va de las habilidades motrices básicas a las específicas, considerando que la habilidad básica es una habilidad genérica que constituye la base de actividades motoras más avanzadas y específicas. Esto sucede en muchos ámbitos, tanto es así que las expresiones motrices relacionadas con la actividad física, el deporte, la expresión corporal y la danza han tenido un crecimiento destacable en la actualidad.

En otras palabras las específicas o especializadas son la consecuencia directa de la combinación de habilidades básicas, esas que se aprehendieron en edades tempranas y que luego de especificarse en algún deporte o ámbito particular, adoptaron una forma de manifestación que está condicionada por un reglamento y un contexto que la reconocen.

Se podría enumerar numerosas, dependiendo del ámbito, sin embargo en términos generales las artísticas son: La recepción e sonidos, la capacidad de expresión e imaginación, la memoria visual, la expresión colectiva, el equilibrio del sistema nervioso, la autoexpresión, la atención y concentración, la organización espacio temporal,

En el campo de la danza las habilidades motrices también son el resultado de la combinación de las habilidades básicas creándose las propias de la danza, todas relacionadas directamente con la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio, que demandan de un alto grado de concentración y amplios saberes de biomecánica, ya que el propósito de coreógrafos, bailarines, y maestros es de perfeccionar el movimiento, alcanzar un alto rendimiento y evitar lesiones. Entre las más destacadas están:

Salto

Los saltos y los brincos son un elemento clave en la danza a más de causar sorpresa, se reviste de peligro y gimnasia deslumbrante. Un salto bien ejecutado puede dejar un impacto en el público. Existen varios saltos, la mayoría de estos

saltos se encuentran en ballet clásico y contemporáneo, danza moderna, danza lírica y jazz.

Uno de los saltos más importantes es el Grande Jeté, un bailarín puede realizar este salto clásico de dos maneras, como un "jeté grande" o un "saut de chat." En la primera el bailarín salta hacia delante con las piernas rectas. El objetivo es tener un salto plano de con las piernas abiertas 180 grados en el aire y paralelas al suelo. En el "saut de chat", la pierna delantera comienza doblada y se extiende recta, mientras está en el aire. Una variante es el salto de estilo español donde la bailarina se arquea hacia atrás y golpea la pierna de atrás hacia la cabeza.



Otro salto considerado muy importante también es el llamado "Tour Jeté", es un salto de giro. La bailarina se prepara hacia el fondo del escenario y levanta una pierna en el aire, y luego cae sobre el suelo con la otra pierna. Las piernas deben estar rectas, ir tan alto como sea posible y cepillarse una contra la otra a medida que pasan uno al otro en el giro.

Saltos de cambio

Los saltos de cambio comienzan como un "grande jeté" y cambian en el aire. El bailarín debe tener la altura en su salto para hacer el cambio pronunciado en el aire, y debe tener un gran poder cuando salta del suelo para permitir que las piernas se mueven mientras están en el aire.”

Alineación

La alineación corporal puede definirse como una buena postura en su sentido más clásico. Una adecuada alineación corporal es la base esencial para desarrollar la técnica de la danza. Para el bailarín de ballet esta alineación integra constantemente la cabeza, el torso, los brazos y las piernas en una totalidad coherente, mientras el cuerpo se mueve a través del espacio o mientras se mantiene una posición. La alineación es un principio primario y dinámico que se

mueve eficientemente como un todo y es sensible a los movimientos de sus partes. El cuerpo entero es como una estructura de bloques: si uno de los bloques está desalineado se afecta el resto que esté por encima o por debajo. Una vez el cuerpo está desalineado, otras partes del cuerpo realizan compensaciones que causan aun mayor desalineación y eventualmente lesiones: todas las articulaciones mayores del cuerpo se pueden ver afectadas.

Buena alineación Para la danza

El término “línea” en danza se refiere a la configuración del cuerpo de un bailarín, ya sea en movimiento o en reposo. Una buena línea es en parte un aspecto físico con el cual ha nacido el bailarín, pero también puede ser desarrollado por el entrenamiento.

Rotación.

La rotación externa de las piernas es una de las características más distintivas de la danza; dicha rotación debe emanar de la cadera. El fémur rota por la acción de varios músculos. El control muscular de la pelvis, las piernas y el abdomen es esencial para mantener una correcta alineación del cuerpo y facilitar la rotación. El tobillo se encuentra perpendicular al piso, de manera que el pie no rueda no hacia dentro ni hacia fuera de sus bordes. La alineación vertical de las caderas, piernas, rodillas, tobillos y pies debe ser mantenida ya sea con las rodillas flexionadas o extendidas.

Distribución del peso

La distribución del cuerpo es crucial en la conservación del equilibrio y del movimiento eficiente del bailarín. La alineación es de suma importancia para la correcta distribución del peso en uno o en los dos pies. A medida que el bailarín se mueve, el peso del cuerpo se está recentrando continuamente sobre uno o los dos pies. En la posición a pie plano todos los cinco dedos y la planta del pie soportan el peso del cuerpo. El peso del cuerpo se centra verticalmente sobre un área triangular. Dicho triángulo conecta el metatarso del dedo gordo, el quinto metatarsiano y el tobillo. El bailarín debe trasladar el peso hacia los metatarsianos,

ya sea que se encuentre apoyado en los dos pies, en uno o en releve (empinado sobre los metatarsianos).

Postura

En los ejercicios y en las combinaciones el bailarín asume una postura con el peso distribuido en ambos pies o cuando pasa a través de las distintas posiciones de los pies. Para asumir una apropiada postura del peso debe estar igualmente distribuido sobre ambos pies. El bailarín aprende estas posiciones kinestésicamente, ya sea para descansar o para recobrar el equilibrio antes de trasladar el peso a un pie o a una dirección diferente.

Transferencia del peso corporal

La acción de trasladar el peso de dos pies a uno, o de uno a dos, requiere una postura correcta. El bailarín hace que la transferencia del peso se vea sin esfuerzo. Respirar con el movimiento, usar la rotación y estirar el cuerpo hacia arriba permiten que los cambios de peso se vean fluidos y sin esfuerzo. Ser capaz de ejecutar los cambios de peso es crucial para el logro de un suave cambio de apoyo y de las direcciones que constituyen algo importante en la danza.

Colocación

La colocación se refiere a la conservación de los hombros y las caderas en el mismo plano y paralelas la una a la otra en relación con el piso. Este principio le permite al bailarín incrementar la claridad y la precisión en el manejo de las direcciones mientras las piernas se mueven en las distintas direcciones. La colocación del torso provee estabilidad durante el desplazamiento de la pierna que trabaja, mientras la pierna de apoyo se estira hacia arriba.

Elongación del torso

Alongarse a través de las piernas, por medio del estiramiento de las mismas desde el piso, involucrando la musculatura abdominal y elevando el torso por encima de las caderas, constituye un importante elemento técnico que contribuye a definir la estética de la danza. El bailarín involucra los músculos abdominales elevándolos hacia arriba, desde el hueso púbico hasta el esternón, aumentando la distancia

entre las costillas y las caderas. El uso correcto de la elongación le permite al bailarín verse ligero y con la capacidad de desafiar la gravedad.

Aplomo

El aplomo es la línea vertical imaginaria que se utiliza para evaluar la alineación y el centro vertical del bailarín. Visto de frente en primera posición de ballet, la línea de aplomo, también llamada línea central, se desplaza desde la parte superior de la cabeza, a través de la mitad de la nariz, boca, mentón, esternón, ombligo, la pelvis y el punto medio de los talones. El concepto de aplomo también se aplica durante el movimiento. En este caso, consiste en la habilidad del bailarín para cambiar de nivel y se centra el peso del cuerpo a través de su eje vertical. Durante la ejecución de movimientos que trasladan el peso de dos pies a uno o de uno a dos, el balance, la postura, la transferencia del peso y el aplomo deben aplicarse de forma integrada. El aplomo le permite al bailarín moverse verticalmente hacia arriba y hacia abajo en el espacio con confianza y gracia.

Equilibrio

La danza considera el equilibrio desde el punto de vista anatómico y estético. Para hallar el balance anatómico debemos intersecar los tres planos del cuerpo: el frontal, que divide el cuerpo en el plinto anterior y posterior; el sagital, que lo divide en lado derecho y lado izquierdo; y el transverso, que lo divide en plano inferior y superior. El balance es un principio dinámico que el bailarín trata de percibir en todo su cuerpo, ya sea en una posición estática o durante el movimiento.

Para mejorar su equilibrio, el bailarín asimila la ejecución correcta de los ejercicios y los pasos en las diferentes posiciones posturales.

El aplomo le permite al bailarín moverse verticalmente hacia arriba y hacia abajo en el espacio con confianza y gracia.

Giros

Girar en la danza implica seguir varios pasos o etapas. Esto permite al bailarín a mantener la forma y evitar mareos que lo podrían llevar a tener una caída. El Ballet en especial tiene un conjunto estricto de pasos necesarios para realizar un

giro. El pasar correctamente por todas estas etapas permite al bailarín completar un movimiento de giro equilibrado y suave.

La primera es el equilibrio estático, esta fase ocurre antes del giro y es una forma apropiada para comenzar un giro. Antes de realizar cualquier movimiento, un bailarín establece un equilibrio fuerte y una conexión con el suelo.

La segunda es la del equilibrio dinámico, ésta ocurre durante todo el giro. Esto significa que el bailarín mantiene su centro de equilibrio sin necesidad de cambiar su alineación vertical. El centro de gravedad debe permanecer entre los pies de los bailarines.

Flexibilidad

Si bien la palabra flexibilidad suele tomarse por la mayoría de las personas como un sinónimo de elongación, esto no es realmente así. El vocablo flexibilidad es más complejo y está formado por tres componentes: la elongación, la elasticidad muscular y la movilidad articular. Para desarrollar la flexibilidad existen algunos métodos propuestos por varios estudiosos del tema”.

Diccionario de Ballet Danza Ballet® | www.danzaballet.com/diccionario-de-ballet

2.5.- HIPÓTESIS.

La Biomecánica de la Danza influye positivamente en el desarrollo de habilidades motora - artísticas en el arte escénico folclórico en la Unión Nacional de danza del Ecuador capítulo Tungurahua”

2.6.- SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

Variable Independiente: La biomecánica de la Danza

Variable Dependiente: Habilidades Motora – Artísticas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- ENFOQUE INVESTIGATIVO

La investigación es cuanti-cualitativa.

Es Cuantitativa por cuanto se utilizó procesos matemáticos (valores o datos estadísticos), para esto se aplicó encuestas que arrojaron datos en la investigación.

Es Cualitativa porque se va a valorar la Biomecánica de la Danza en el desarrollo de las habilidades artísticas motoras en el arte escénico folclórico en la Unión Nacional de Danza del Ecuador capítulo Tungurahua

3.2.- MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

3.2.1.- INVESTIGACIÓN DE CAMPO.

Este trabajo de investigación se realizó en el lugar de los hechos, donde en base a encuestas en la Unión Nacional de Danza del Ecuador capítulo Tungurahua.

3.2.2.- INVESTIGACIÓN BIBLIOGRÁFICA, DOCUMENTAL.

El presente trabajo de investigación es Bibliográfica, Documental y Lincográfica, debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a la Biomecánica de la Danza y su influencia en el desarrollo de habilidades motora – artísticas.

3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1.- HISTÓRICO LÓGICO.

Es histórico y lógico porque enfoca sistemáticamente causas y efectos las cuales permitirán en base al trabajo de investigación presentar alternativas de solución al problema planteado.

Porque narrará los hechos desde los tiempos más remotos hasta la actualidad.

3.3.2.- ANALÍTICO – SISTEMÁTICO.

Visto el problema nos permite analizar el contexto de la Biomecánica de la Danza y su influencia en el desarrollo el arte escénico folclórico en la Unión Nacional de Danza del Ecuador capítulo Tungurahua.

3.3.3.- EXPLORATORIO.

Este método permite conocer más sobre la Biomecánica de la Danza y su influencia en el desarrollo de habilidades motora - artísticas en la Unión Nacional de Danza del Ecuador capítulo Tungurahua

Las soluciones que se planteen serán debido a las causas que surgen del problema y presenta los lineamientos de la alternativa de solución que surtan efectos, que corroboren a solucionar el problema.

3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA.

Tomados en consideración: los directores de los grupos folclóricos y bailarines la Unión Nacional de Danza del Ecuador capítulo Tungurahua

Divididos en:

POBLACIÓN	NÚMERO
DIRECTIVOS DE UNIDANZA	6
DIRECTORES DE GRUPOS FOLCLÓRICOS	20
BAILARINES	324
TOTAL	350

Tabla 1.- población y muestra

Elaborado por: Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

MUESTRA

Población = 350

Error de Muestreo = 0.09%

N= 350

E= 0.09%

Cálculo de la muestra

Formula:

$$n = \frac{N}{e^2(N-1)+1}$$

$$n = \frac{350}{0.09^2(350-1)+1}$$

$$n = \frac{350}{(0.0081)(349)+1}$$

$$n = \frac{350}{3.8269}$$

$$n = \mathbf{91.4578}$$

Luego de encontrar la muestra para facilitar la investigación se procede a encuestar de la siguiente manera:

POBLACIÓN	No	%
DIRECTIVOS DE UNIDANZA	6	6.59%
DIRECTORES DE GRUPOS FOLCLÓRICOS	10	10.98%
BAILARINES	75	68.25%
TOTAL	91	100%

Tabla 2.- Muestra y Porcentajes Encuestados

Elaborado por: Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

3.5.- Operacionalización de las Variables

VARIABLE INDEPENDIENTE: LA BIOMECAÁNICA DE LA DANZA				
CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>La Biomecánica de la danza se encarga de tener un conocimiento pleno de la actividad física y los objetivos que persigue para el desarrollo de la postura corporal en la práctica y con ello las exigencias a nivel artístico, físico y psicológico que el bailarín será sujeto sin importar su género, para desenvolverse su ámbito</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actividad Física. -postura corporal -Valores Artísticos -Relación Afectiva. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimientos Motores. - Postura Anatómica. - Actitud. -Técnica - Creatividad. - Espontaneidad. -Relaciones Afectivas. - Calidad de vida 	<p>¿Cree usted que la biomecánica de la Danza mejora la técnica de los movimientos motores artísticos?</p> <p>¿La biomecánica de la Danza desarrollará la postura corporal en los bailarines de Unidanza?</p> <p>¿Considera que con la biomecánica de la Danza se mejorará la actitud, espontaneidad, la creatividad escénica y especialmente la técnica dancística de los bailarines?</p> <p>¿A través de la biomecánica de la Danza se producen relaciones afectivas entre los bailarines al ejecutar movimientos artísticos?</p> <p>¿Es posible que con la biomecánica de la Danza el bailarín pueda tener una mejor calidad de vida al mejorar su postura corporal?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - TÉCNICA: Encuesta -INSTRUMENTO: Cuestionario. -UNIDADES DE OBSERVACION: Directores y bailarines de UNIDANZA

Tabla 3.- Fuente Marco Teórico
Elaborado por: Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch

VARIABLE DEPENDIENTE: HABILIDADES MOTORA - ARTÍSTICAS

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS INSTRUMENTOS
<p>Las Habilidades Motoras-Artísticas son movimientos escénicos rítmicamente dirigidos por un instructor donde se necesita mucha flexibilidad, coordinación y Equilibrio para lograr una postura corporal y con ello se consigue el descubrimiento de talentos.</p>	<p>Movimientos escénicos.</p> <p>Flexibilidad.</p> <p>Coordinación.</p>	<p>-Destrezas.</p> <p>- Habilidades</p> <p>-Expresión Corporal</p> <p>-Mejora articulaciones.</p> <p>-Evita lesiones</p> <p>-Movimientos Coordinados</p> <p>Práctica de movimientos</p>	<p>-¿Cree usted que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las destrezas y habilidades en los bailarines?</p> <p>¿La Expresión Corporal es fundamental para mantener una buena técnica dancística?</p> <p>-¿A través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las articulaciones y se evita lesiones en los bailarines?</p> <p>-¿Los movimientos coordinados en los bailarines se pueden desarrollar a través de las habilidades motoras – artísticas?</p>	<p>- TECNICA: Encuesta</p> <p>-INSTRUMENTO: Cuestionario.</p> <p>-UNIDADES DE OBSERVACION: Directores y bailarines de UNIDANZA</p>

Tabla 4.- Fuente Marco Teórico

Elaborado por: Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

3.6.- TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.6.1.- TÉCNICA

Para esta investigación se utilizó la técnica de la encuesta porque nos permite visualizar los todos los aspectos relacionados con la investigación realizada.

3.6.2.- INSTRUMENTO

Para esta investigación se utilizó el cuestionario como instrumento de la encuesta dirigida a los directores y bailarines de los grupos folclóricos que componen la Unión Nacional de Grupos Folclóricos de Tungurahua lo que nos permitirá recopilar datos de una forma real.

3.7.-PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de investigación.
2. ¿De qué personas u objetos?	Directores de Grupos de Unidanza Bailarines de Unidanza
3. ¿Sobre qué aspecto?	La Danza Folklórica y su incidencia en el desarrollo de Habilidades Motoras - Artísticas
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Walter G. Aguilar Ch.
5. ¿A quiénes?	Directores de Grupos de Unidanza Bailarines de Unidanza
6. ¿Cuándo?	Primer trimestre del año 2015
7. ¿Dónde?	Unión Nacional de Grupos Folclóricos capítulo Tungurahua
8. ¿Cuántas veces?	Tres veces
9.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta
10.- ¿Con que?	Cuestionario estructurado

Tabla 5.- Plan de Recolección de Información

Elaborado por: Lic. Walter G. Aguilar Ch, Mg

3.8.- Procesamiento y Análisis de la Información.

El procesamiento de la información se realizó de acuerdo al orden establecido por los autores, Directores y bailarines de la Unión Nacional de Danza capítulo Tungurahua

3.8.1.- Plan de Análisis e interpretación de resultados.

El análisis se realizará cuantitativamente, puesto que se elaborará cuadros estadísticos que destacará las tendencias fijadas, relaciones fundamentales de acuerdo a la pregunta.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados

ENCUESTA DIRIGIDA A DIRECTIVOS DE UNIDANZA CAPÍTULO TUNGURAHUA

Pregunta 1.- ¿Cree usted que la biomecánica de la Danza mejora la técnica de los movimientos motores artísticos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	6	100%
No	0	0%
TOTAL	6	100%

Tabla N° 6. Técnica de los movimientos motores artísticos
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

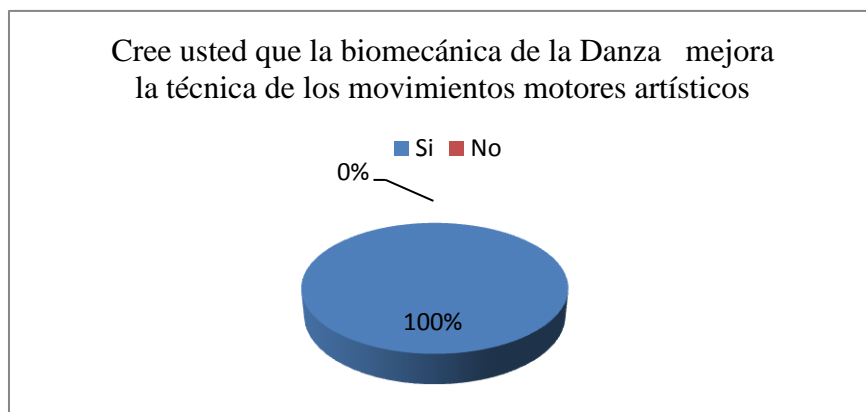


Figura N° 5 Técnica de los movimientos motores artísticos
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.- La tabla y el gráfico estadístico arrojan resultados afirmativos por parte de los 6 directivos que corresponde al 100%, están de acuerdo que la biomecánica de la Danza mejora la técnica de los movimientos motores artísticos, lo que servirá para desarrollar mejor actitud postural por parte de los bailarines de Unidanza

Pregunta 2.- ¿La biomecánica de la Danza desarrollará la postura corporal en los bailarines de Unidanza?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	5	83%
Nunca	0	0%
Tal vez	1	17%
TOTAL	6	100%

Tabla N° 7 postura corporal
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

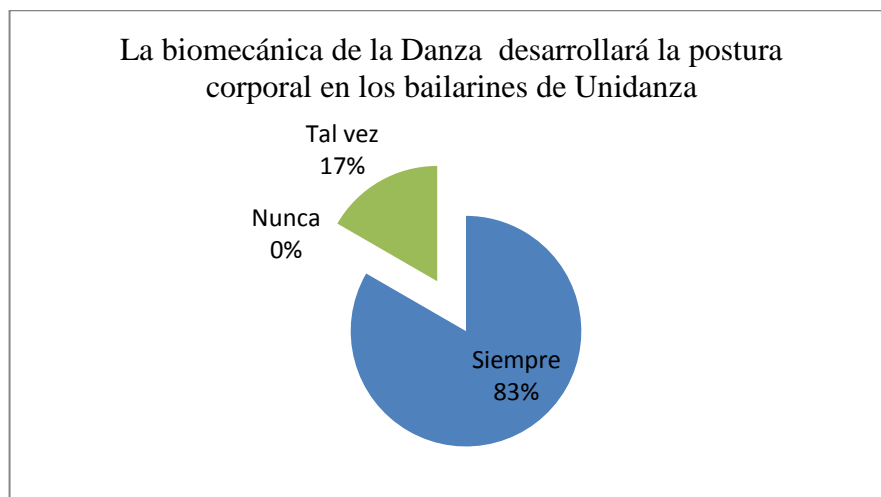


Figura N° 6 postura corporal
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.

De la encuesta aplicada, al preguntar a los directivos si considera que con la biomecánica de la Danza desarrolla y mejorar su postura corporal arrojaron los siguientes resultados de los 6 encuestados 5 manifestaron que siempre que corresponde al 83%, 1 contestó que tal vez que corresponde al 17% y el nunca no tubo aceptación, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados.

Pregunta 3.- ¿Considera que con la biomecánica de la Danza se mejorará la actitud, espontaneidad, la creatividad escénica y especialmente la técnica dancística de los bailarines?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	6	100%
Nunca	0	0%
Tal vez	0	0%
TOTAL	6	100%

Tabla N° 8 Actitud, espontaneidad, la creatividad escénica
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

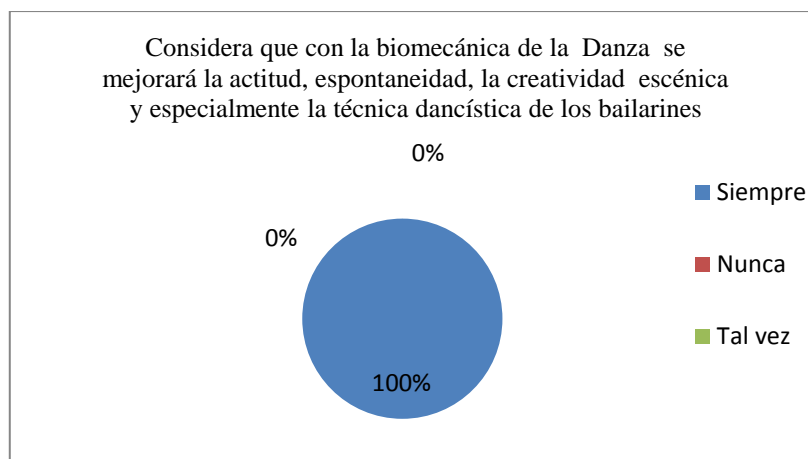


Figura N° 7 Actitud, espontaneidad, la creatividad escénica
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los directivos encuestados están de acuerdo que a través de la biomecánica de la Danza se mejorará la actitud, espontaneidad, la creatividad escénica y especialmente la técnica dancística de los bailarines, lo que conlleva a que las presentaciones artísticas haya un despliegue de energía y técnica depurada en el momento de la actuación.

Pregunta 4.- ¿A través de la biomecánica de la Danza se producen relaciones afectivas entre los bailarines al ejecutar movimientos artísticos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	83%
No	1	17%
TOTAL	6	100%

Tabla N° 9 Movimientos artísticos
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

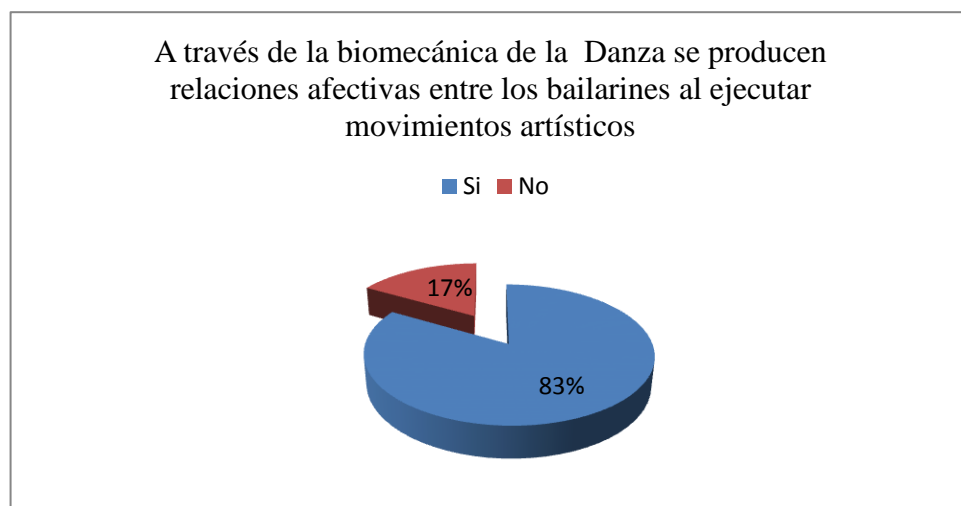


Figura N° 10 Movimientos artísticos
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 83% de los directivos encuestados están de acuerdo que a través de la biomecánica de la Danza se producen relaciones afectivas entre los bailarines al ejecutar movimientos artísticos, y que un 17% no están de acuerdo, lo que nos indica gráficamente que la afectividad entre los bailarines se puede conseguir con un trabajo optimo relacionada con la biomecánica.

Pregunta 5.- ¿Es posible que con la biomecánica de la Danza el bailarín pueda tener una mejor calidad de vida al mejorar su postura corporal?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	83%
No	1	17%
TOTAL	6	100%

Tabla N° 10 Postura corporal
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.



Figura N° 9 Postura corporal
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

De la encuesta aplicada, al preguntar a los directivos en qué nivel es posible que con la Danza Folclórica el estudiante pueda tener una mejor calidad de vida arrojaron que de los 6 encuestados 4 manifestaron que un nivel alto que corresponde al 67%, 1 en un nivel medio que corresponde al 16,5% y 1 en el nivel bajo que corresponde a un 16,5%, lo que nos indica gráficamente que mediante un buen trabajo postural a través de la biomecánica, servirá no solo para la danza sino también para la vida cotidiana.

Pregunta 6.- ¿Cree usted que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las destrezas y habilidades en los bailarines?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	5	83%
Nunca	0	0%
Tal vez	1	17%
TOTAL	6	100%

Tabla N° 11 Destrezas y habilidades
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

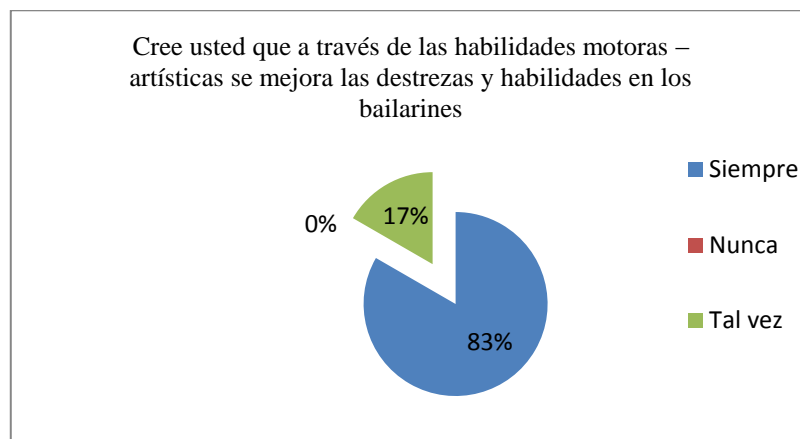


Figura N° 10 Destrezas y habilidades
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

De la encuesta aplicada, al preguntar a los directivos de Unidanza si considera que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las destrezas y la Expresión Corporal en los bailarines arrojaron los siguientes resultados de los 6 encuestados 5 manifestaron que siempre que corresponde al 83%, 1 contestó que tal vez que corresponde al 17% y el nunca no tuvo aceptación, lo que nos indica que es positivo el desarrollo de las habilidades motoras puesto que con ellas vamos a lograr una mejor puesta en escena.

Pregunta 7.- ¿La Expresión Corporal es fundamental para mantener una buena técnica dancística?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	4	67%
Nunca	0	0%
Tal vez	2	33%
TOTAL	6	100%

Tabla N° 12 Técnica dancística
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

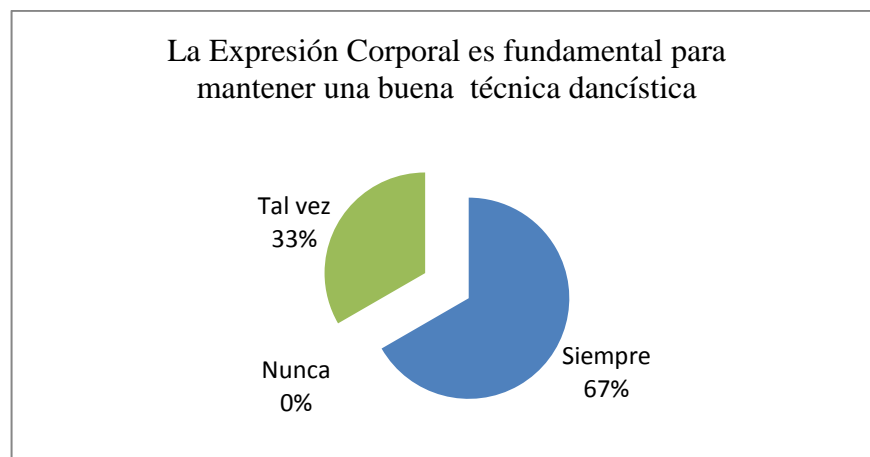


Figura N° 11 Técnica dancística
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 7, al preguntar a los directivos que si considera que a través de la Expresión Corporal es fundamental para mantener una buena técnica dancística arrojaron los siguientes resultados de los 6 encuestados 4 manifestaron que siempre que corresponde al 67%, 2 contestaron que tal vez que corresponde al 33% y el nunca no tuvo aceptación, de esta manera se visualiza que todo movimiento escénico y coreográfico depende de una buena expresión corporal.

Pregunta 8.- ¿A través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las articulaciones y se evita lesiones en los bailarines?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	6	100%
Nunca	0	0%
Tal vez	0	0%
TOTAL	6	100%

Tabla N° 13 Lesiones en los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

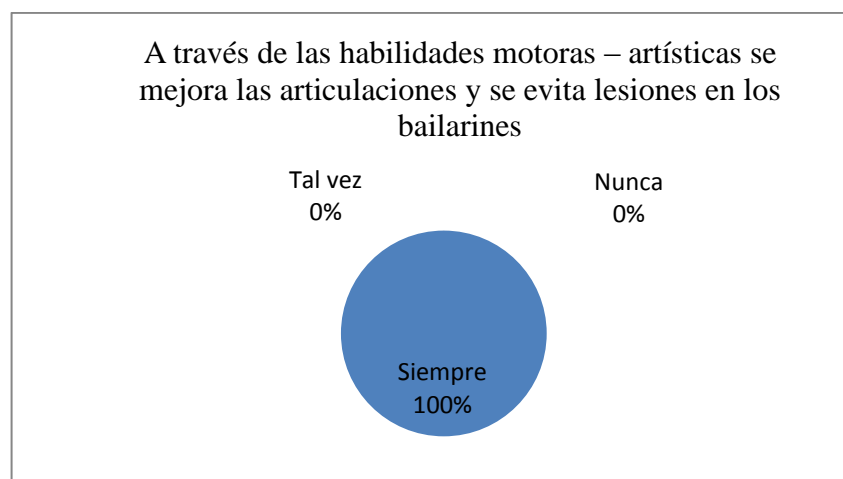


Figura N° 12 Lesiones en los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Al realizar esta interrogante de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 100% de los directivos encuestados están de acuerdo que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las articulaciones y se evita lesiones en los bailarines, permitiendo así una mejor exposición artística.

Pregunta 9.- ¿Los movimientos coordinados en los bailarines se pueden desarrollar a través de las habilidades motoras – artísticas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	5	83%
No	1	17%
TOTAL	6	100%

Tabla N° 14 habilidades motoras – artísticas
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

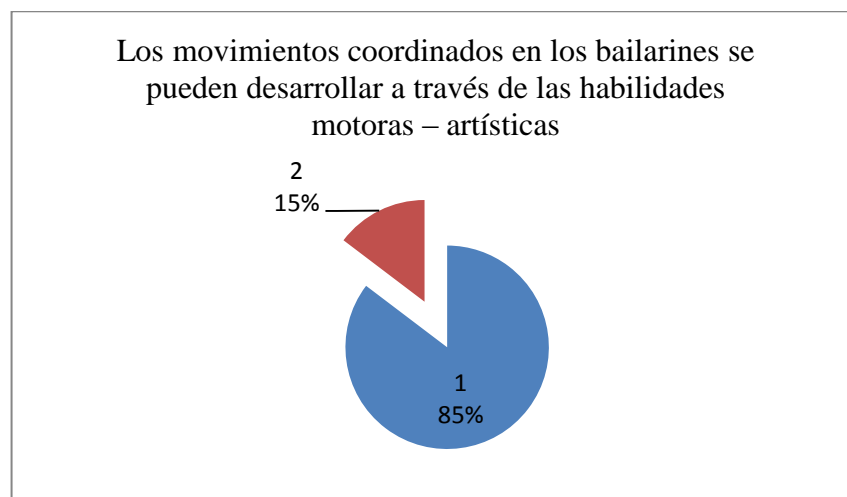


Figura N° 13 habilidades motoras – artísticas
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Al realizar la pregunta N°- 9 Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 83% de los directivos de la Unión Nacional de Danza del Ecuador encuestados están de acuerdo que a Los movimientos coordinados en los bailarines se pueden desarrollar a través de las habilidades motoras – artísticas y apenas el 17% no está de acuerdo, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados, mediante una propuesta real que vaya a cubrir expectativas.

ENCUESTA DIRIGIDA A DIRECTORES DE LOS GRUPOS FOLCLÓRICOS DE UNIDANZA

Pregunta 1.- ¿Cree usted que la biomecánica de la Danza mejora la técnica de los movimientos motores artísticos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	100%
No	0	0%
TOTAL	10	100%

Tabla N° 15 movimientos motores artísticos
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

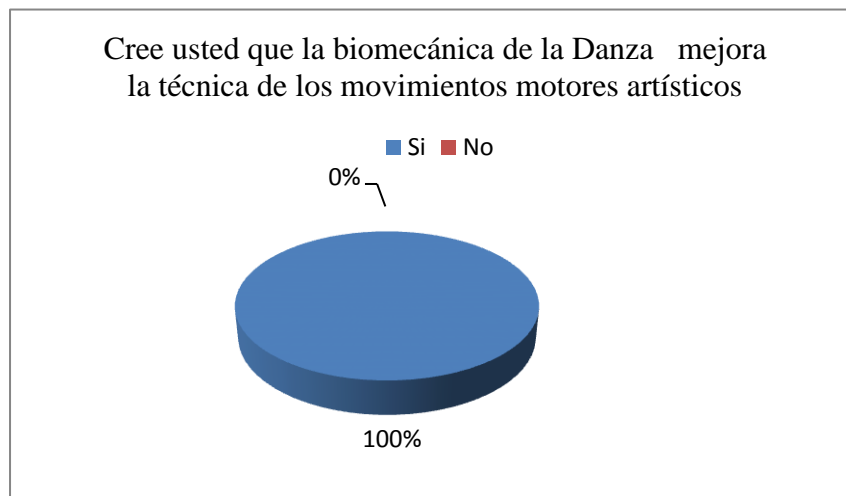


Figura N°14 movimientos motores artísticos

Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.- Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 1, contestaron afirmativamente 10 directores que corresponde al 100%. Observando el gráfico, se refleja que todos están de acuerdo que la biomecánica de la Danza mejora la técnica de los movimientos motores artísticos y permite una mejor exposición de la figura corporal del bailarín en el momento de ejecutar un paso de baile.

Pregunta 2.- ¿La biomecánica de la Danza desarrollará la postura corporal en los bailarines de Unidanza?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	6	60%
Nunca	1	10%
Tal vez	3	30%
TOTAL	10	100%

Tabla N° 16 Bailarines de Unidanza
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

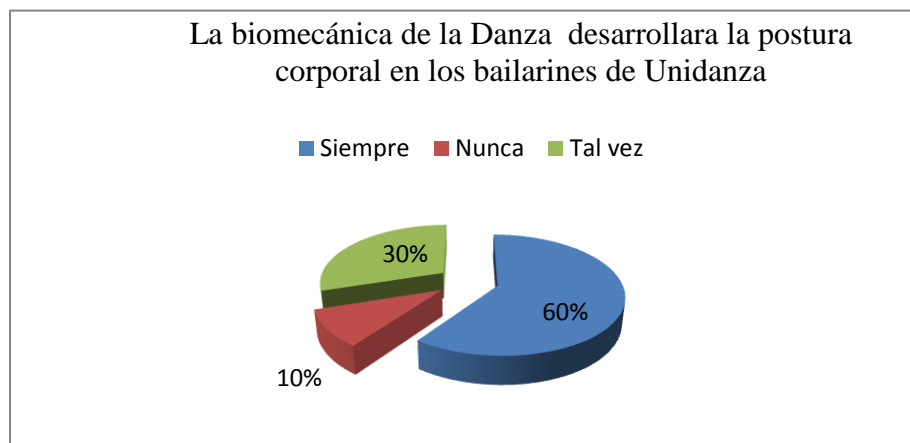


Figura N° 15 Bailarines de Unidanza
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.

De la encuesta aplicada, al preguntar a los directores de los grupos folclóricos de Unidanza si considera que con la biomecánica de la Danza desarrollará la postura corporal en los bailarines de Unidanza arrojaron los siguientes resultados de los 10 encuestados 6 manifestaron que siempre que corresponde al 60%, 3 contestaron que tal vez que corresponde al 30% y el nunca apenas el 10%, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados a través de un programa de ejercicios corporales que desarrollen una mejor actitud escénica.

Pregunta 3.- ¿Considera que con la biomecánica de la Danza se mejorará la actitud, espontaneidad, la creatividad escénica y especialmente la técnica dancística de los bailarines?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	8	80%
Nunca	0	0%
Tal vez	2	20%
TOTAL	10	100%

Tabla N° 17 Técnica dancística de los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

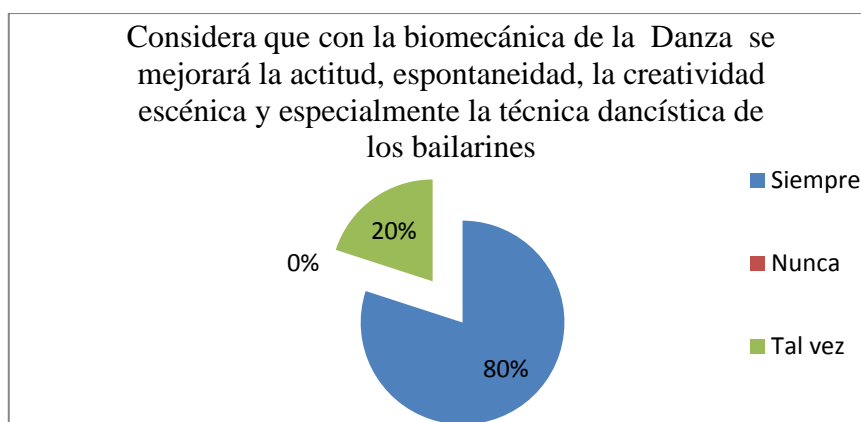


Figura N° 16 Técnica dancística de los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 80% de directores de los grupos folclóricos de Unidanza encuestados están de acuerdo que a través de la biomecánica de la Danza se mejorará la actitud, espontaneidad, la creatividad escénica y especialmente la técnica dancística de los bailarines, un 20% manifestaron que tal vez y un 0% contestaron que nunca, lo que nos indica que están de acuerdo que con un buen manejo de la biomecánica de la danza se puede conseguir mejores éxitos para todos los bailarines de la asociación.

Pregunta 4.- ¿A través de la biomecánica de la Danza se producen relaciones afectivas entre los bailarines al ejecutar movimientos artísticos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	90%
No	1	10%
TOTAL	10	100%

Tabla 18 N° Movimientos artísticos
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

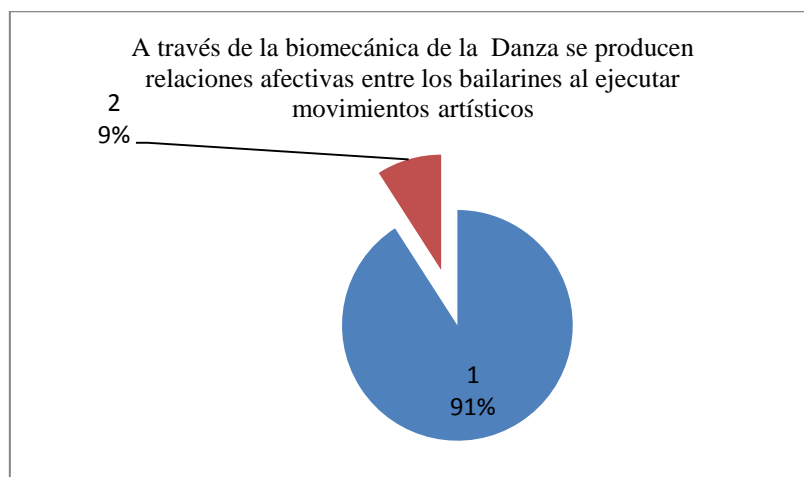


Figura N° 17 Movimientos artísticos
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 90% de los directores de los grupos folclóricos encuestados están de acuerdo que a través de la biomecánica de la Danza se producen relaciones afectivas entre los bailarines al ejecutar movimientos artísticos y un 10% este análisis permite interpretar que movimientos bien ejecutados con técnica adecuada en cada grupo folclórico se incrementará las relaciones afectivas entre bailarines lo que conlleva un mejor desenvolvimiento escénico al interpretar una coreografía.

Pregunta 5.- ¿Es posible que con la biomecánica de la Danza el bailarín pueda tener mejor nivel de vida al mejorar su postura corporal?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nivel Alto	8	80%
Nivel Medio	1	10%
Nivel Bajo	1	10%
TOTAL	10	100%

Tabla N° 19 Postura corporal
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

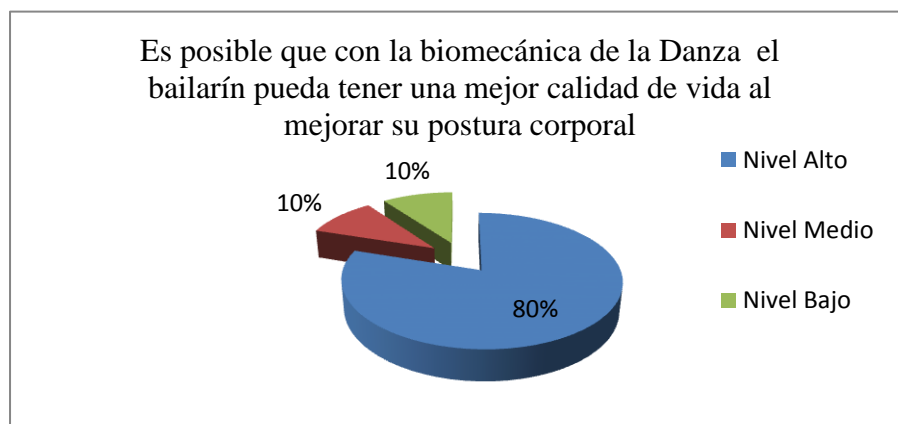


Figura N° 18 Postura corporal
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

De la encuesta aplicada, al preguntar a los Directores de Unidanza capítulo Tungurahua en qué nivel es posible que con la Danza Folclórica el bailarín pueda tener una mejor calidad de vida arrojaron los siguientes resultados. Que de los 10 encuestados 8 manifestaron que un nivel alto que corresponde al 80%, 1 en un nivel medio que corresponde al 10% y 1 en el nivel bajo que corresponde a un 10%, esto hace pensar que es importante un programa de ejercicios para que todos los grupos piensen de igual manera que se mejora el nivel de vida cuando se mantiene una postura corporal adecuada.

Pregunta 6.- ¿Cree usted que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las destrezas y habilidades en los bailarines?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	7	70%
Nunca	1	10%
Tal vez	2	20%
TOTAL	10	100%

Tabla N° 20 Habilidades en los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

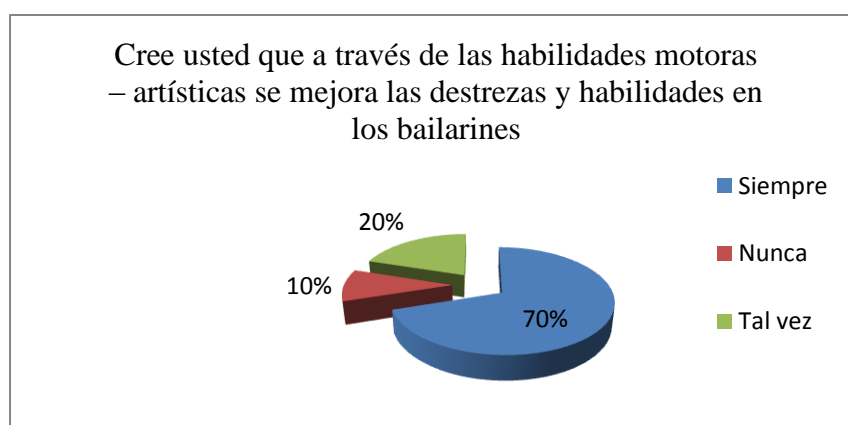


Figura N° 19 Habilidades en los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

De la encuesta aplicada, al preguntar a los directores de los grupos folclóricos si considera que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las destrezas y habilidades en los bailarines arrojaron los siguientes resultados de los 10 encuestados 7 manifestaron que siempre que corresponde al 70%, 2 contestaron que tal vez que corresponde al 20% y 1 contestó que nunca que corresponde a un 10%, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados, mediante la elaboración de un programa de ejercicios que nos permita alcanzar los objetivos de mejorar destreza y habilidades en cada uno de los bailarines de UNIDANZA.

Pregunta 7.- ¿La Expresión Corporal es fundamental para mantener una buena técnica dancística?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	5	50%
Nunca	2	20%
Tal vez	3	30%
TOTAL	10	100%

Tabla N° 21 Técnica dancística

Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

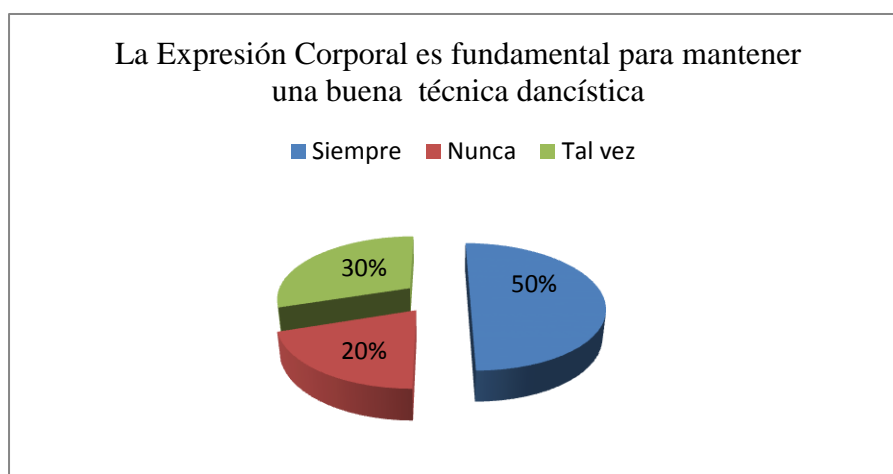


Figura N° 20 Técnica dancística

Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 7, al preguntar a los Directores de la Asociación de grupos folclóricos que si considera que a través la Expresión Corporal es fundamental para mantener una buena técnica dancística arrojaron los siguientes resultados de los 10 encuestados 5 manifestaron que siempre que corresponde al 50%, 3 contestaron que tal vez que corresponde al 30% y 2 contestaron que nunca que corresponde a un 20%, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados, mediante el diseño de un programa de ejercicios que mejoren la postura corporal de los bailarines de Unidanza.

Pregunta 8.- ¿A través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las articulaciones y se evita lesiones en los bailarines?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	7	70%
Nunca	0	0%
Tal vez	3	30%
TOTAL	10	100%

Tabla N° 22 Lesiones en los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

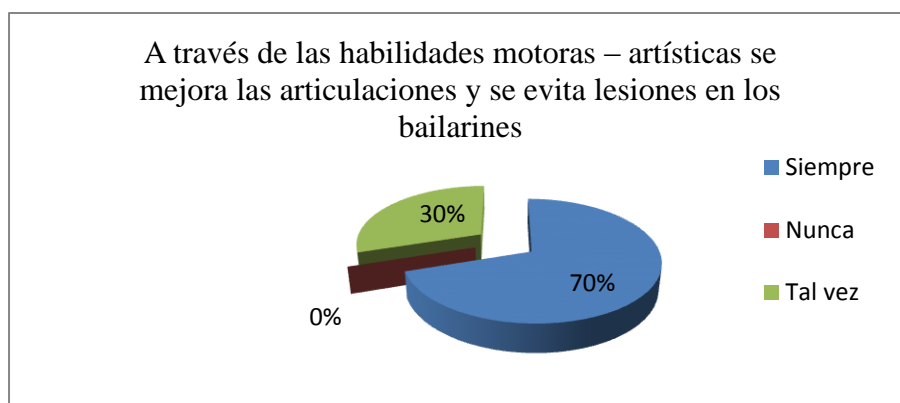


Figura N° 21 Lesiones en los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Al realizar la pregunta N°- 8 Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 70% de los Directores de Unidanza encuestados están de acuerdo que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las articulaciones y se evita lesiones en los bailarines, mientras que un 30% dicen que tal vez, lo que indica gráficamente que hay que trabajar en un programa adecuado de lubricación articular para evitar lesiones en los bailarines y así desarrollar las habilidades motoras artísticas en UNIDANZA.

Pregunta 9.- ¿Los movimientos coordinados en los bailarines se pueden desarrollar a través de las habilidades motoras – artísticas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	90%
No	1	10%
TOTAL	10	100%

Tabla N° 23 Habilidades motoras – artísticas
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

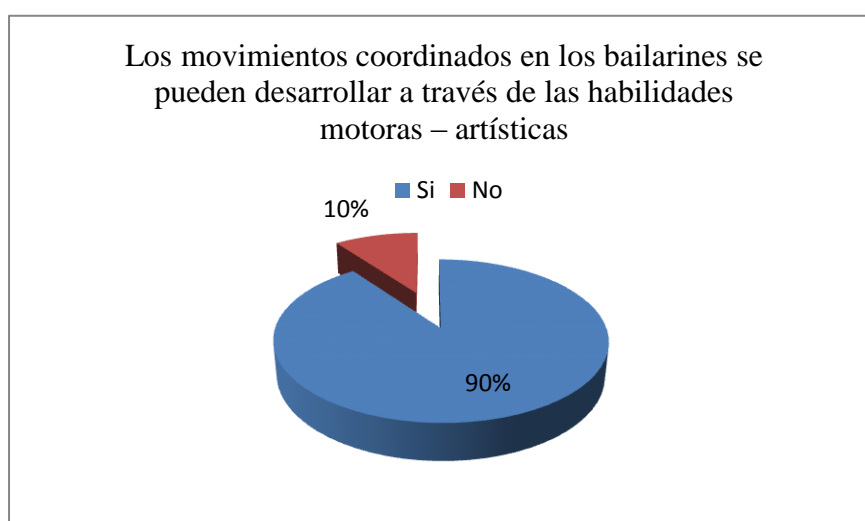


Figura N° 22 Habilidades motoras – artísticas
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Al realizar la pregunta N°- 9 Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 90% de los Directores de los grupos folclóricos de Unidanza encuestados están de acuerdo que a través de Los movimientos coordinados en los bailarines se pueden desarrollar a través de las habilidades motoras – artísticas y apenas el 10% no está de acuerdo, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados, siempre y cuando se diseñe un programa de ejercicios que llegue a ese fin.

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS BAILARINES DE LOS GRUPOS FOLCLÓRICOS DE UNIDANZA

Pregunta 1.- ¿Cree usted que la biomecánica de la Danza mejora la técnica de los movimientos motores artísticos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	60	80%
No	15	20%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 24 Movimientos motores artísticos
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

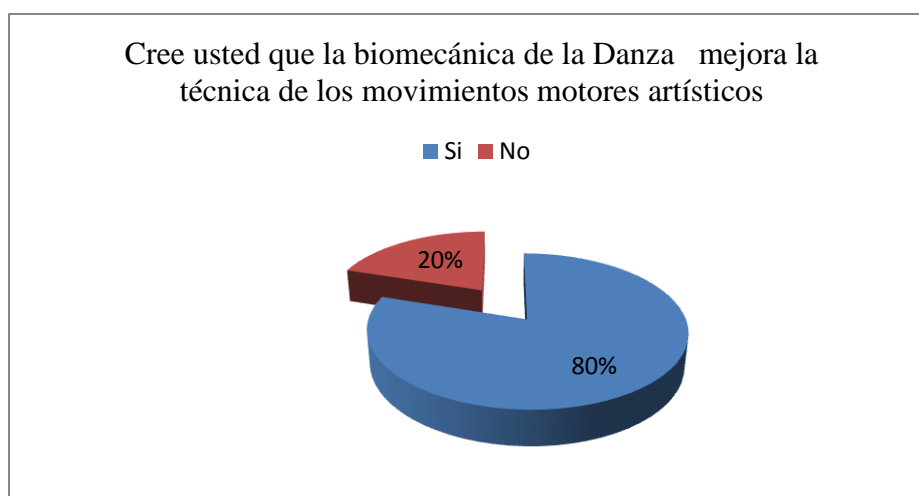


Figura N° 23 Movimientos motores artísticos
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.- Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 1, que dice que biomecánica de la Danza mejora la técnica de los movimientos motores artísticos contestaron afirmativamente 60 bailarines que corresponde al 80% y 15 bailarines manifestaron que no dando un porcentaje del 20%, lo que indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados y esto se conseguirá dándoles a conocer de lo que trabaja la biomecánica en la danza.

Pregunta 2.- ¿La biomecánica de la Danza desarrollará la postura corporal en los bailarines de Unidanza?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	67	89%
Nunca	2	8%
Tal vez	6	3%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 25 Bailarines de Unidanza
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

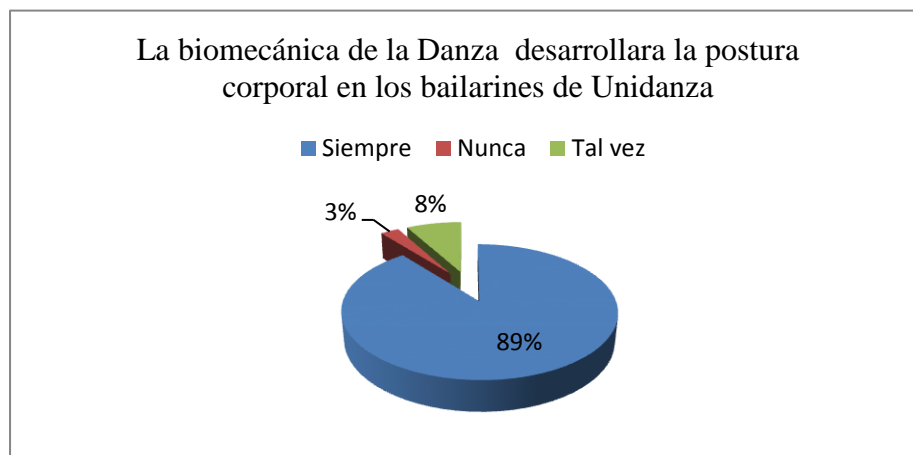


Figura N° 24 Bailarines de Unidanza
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.

De la encuesta aplicada, al preguntar a los bailarines que si considera que con la biomecánica de la Danza desarrollará la postura corporal en los bailarines de Unidanza arrojaron los siguientes resultados de los 75 encuestados, 67 manifestaron que siempre que corresponde al 89%, 6 contestaron que tal vez que corresponde al 8% y el nunca apenas 2 bailarines que corresponde al 3%, lo que permite claramente determinar que la biomecánica mejora la postura corporal en los bailarines, siempre y cuando se produzca una concientización de lo importante que es mantener una excelente postura en la danza.

Pregunta 3.- ¿Considera que con la biomecánica de la Danza se mejorará la actitud, espontaneidad, la creatividad escénica y especialmente la técnica dancística de los bailarines?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	66	88%
Nunca	5	7%
Tal vez	4	5%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 26 Técnica dancística
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

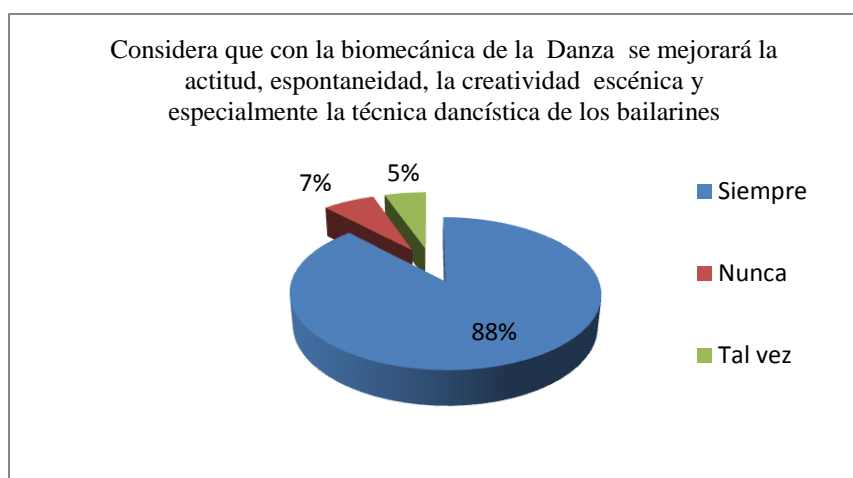


Figura N° 25 Técnica dancística
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación.

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 88% de los niños encuestados están de acuerdo que a través de la biomecánica de la Danza se mejorara la actitud, espontaneidad, la creatividad escénica y especialmente la técnica dancística de los bailarines, un 5% dicen que tal vez y un 7% contestaron que nunca, esto determina que la biomecánica si mejora y desarrolla la creatividad, la espontaneidad y en especial la actitud artística cuando se realiza una exposición coreográfica.

Pregunta 4.- ¿A través de la biomecánica de la Danza se producen relaciones afectivas entre los bailarines al ejecutar movimientos artísticos?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	71	95%
No	4	5%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 27 Movimientos artísticos
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

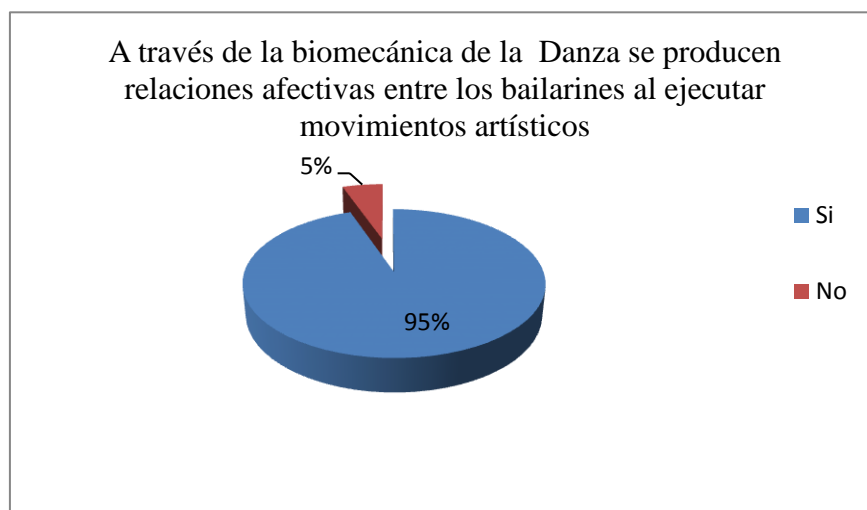


Figura N° 26 Movimientos artísticos
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 95% de los bailarines encuestados están de acuerdo que a través de la biomecánica de la Danza se producen relaciones afectivas entre los bailarines al ejecutar movimientos artísticos y un 5% no están de acuerdo, se puede observar que el porcentaje elevado nos permite visualizar que con trabajo biomecánico óptimo se mejoran las relaciones afectivas de los bailarines de los diferentes grupos de UNIDANZA.

Pregunta 5.- ¿Es posible que con la biomecánica de la Danza el bailarín pueda tener un mejor nivel de vida al mejorar su postura corporal?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nivel Alto	58	77%
Nivel Medio	11	15%
Nivel Bajo	6	8%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 28 Postura corporal
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

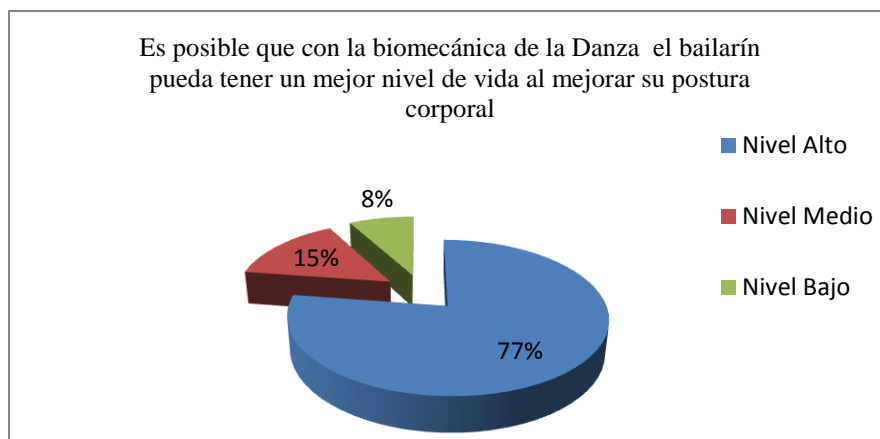


Figura N° 27 Postura corporal
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

De la encuesta aplicada, al preguntar a los bailarines en qué nivel es posible que con la biomecánica de la Danza el bailarín pueda tener una mejor nivel de vida al mejorar su postura corporal arrojaron los siguientes resultados. Que de los 75 encuestados 58 manifestaron que un nivel alto que corresponde al 77%, 11 en un nivel medio que corresponde al 15% y 6 en el nivel bajo que corresponde a un 8%, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados y esto se puede conseguir con la aplicación de un programa de ejercicios que permita en los bailarines mantener una postura corporal óptima no solo en la danza sino también para su vida diaria

Pregunta 6.- ¿Cree usted que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las destrezas y habilidades en los bailarines?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	53	71%
Nunca	9	12%
Tal vez	13	17%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 29 Habilidades en los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

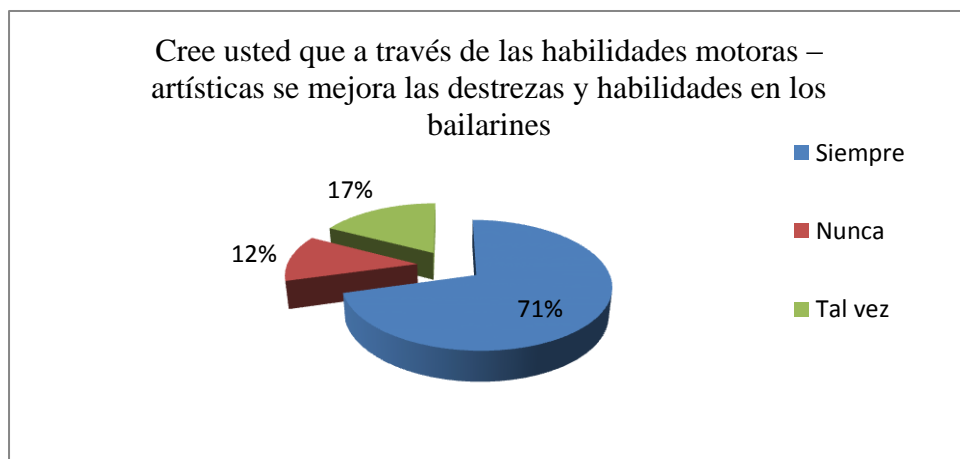


Figura N° 28 Habilidades en los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

De la encuesta aplicada, al preguntar a los bailarines si considera que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las destrezas y habilidades en los bailarines arrojaron los siguientes resultados de los 75 encuestados 53 manifestaron que siempre que corresponde al 71%, 13 contestaron que tal vez que corresponde al 17% y 9 contestaron que nunca que corresponde a un 12%, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados y la forma más adecuada es brindándole información teórica práctica de los que trabaja la biomecánica en la danza.

Pregunta 7.- ¿La Expresión Corporal es fundamental para mantener una buena técnica dancística?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	62	83%
Nunca	2	3%
Tal vez	11	14%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 30 Técnica dancística
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

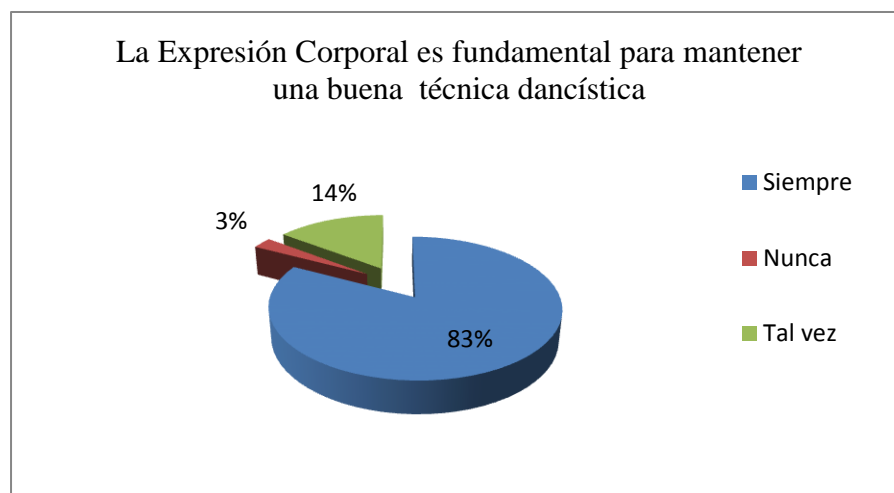


Figura N° 29 Técnica dancística
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Según la encuesta aplicada en la pregunta N°- 7, al preguntar a los bailarines que si considera que a través de la Expresión Corporal es fundamental para mantener una buena técnica dancística arrojaron los siguientes resultados de los 75 encuestados 62 manifestaron que siempre que corresponde al 83%, 11 contestaron que tal vez que corresponde al 14% y 2 contestaron que nunca que corresponde a un 3%, lo que nos indica que se debe diseñar un programa de ejercicios que mejoren la postura corporal y a su vez la expresión para que en el momento de poner en escena una danza se pueda observar una buena técnica artística.

Pregunta 8.- ¿A través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las articulaciones y se evita lesiones en los bailarines?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	63	84%
Nunca	3	4%
Tal vez	9	12%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 31 Lesiones en los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

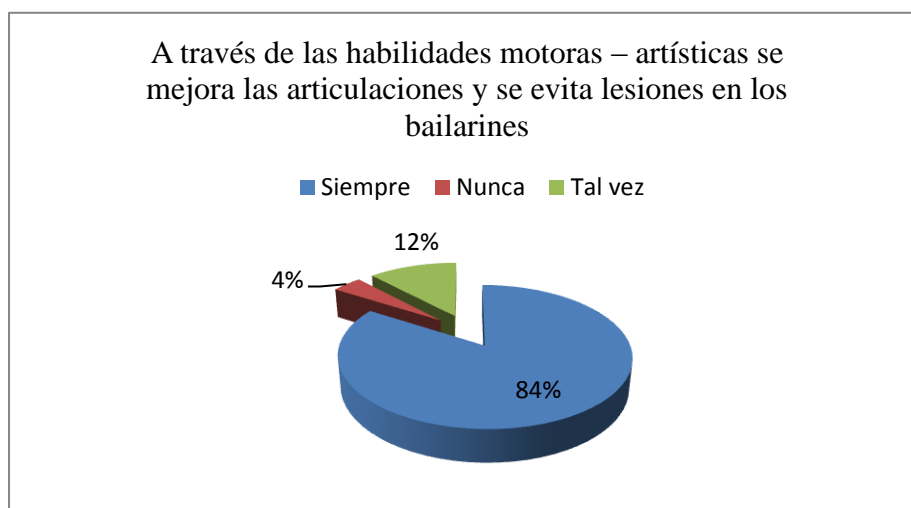


Figura N° 30 Lesiones en los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Al realizar la pregunta N°- 8 Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 84% de los bailarines encuestados están de acuerdo que a través habilidades motoras – artísticas se mejora las articulaciones y se evita lesiones en los bailarines, mientras que un 12% dicen que tal vez y un 4% afirman que nunca, lo que nos indica gráficamente que hay que trabajar para lograr un criterio total de los encuestados haciendo consciencia que un buen trabajo en calentamiento articular mejorará todos los segmentos articulares y musculares.

Pregunta 9.- ¿Los movimientos coordinados en los bailarines se pueden desarrollar a través de las habilidades motoras – artísticas?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	64	85%
No	11	15%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 32 Habilidades motoras – artísticas
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

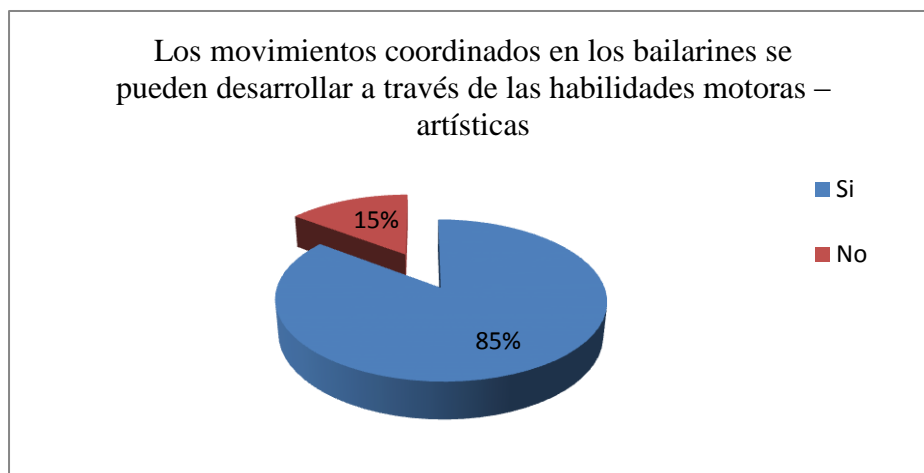


Figura N° 31 Habilidades motoras – artísticas
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Fuente. Encuesta

Análisis e Interpretación

Al realizar la pregunta N°- 9 Tomado de la encuesta y al analizar el cuadro y el gráfico podemos darnos cuenta que el 85% de los bailarines encuestados están de acuerdo que a través de movimientos coordinados en los bailarines se pueden desarrollar a través de las habilidades motoras – artísticas y apenas el 15% no está de acuerdo, por lo expuesto se interpreta que los movimientos coordinados son determinantes en el momento de poner en práctica las habilidades motoras artísticas en escena.

4.2. Verificación de Hipótesis

Para verificar la hipótesis se utiliza la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que permita establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras. Es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Combinación de frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligieron tres preguntas representativas a través del formulario de encuestas de cada una de las variables.

Pregunta 2.- ¿La biomecánica de la Danza desarrollará la postura corporal en los bailarines de Unidanza?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	67	89%
Nunca	2	8%
Tal vez	6	3%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 33 Bailarines de Unidanza
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

Pregunta 3.- ¿Considera que con la biomecánica de la Danza se mejorará la actitud, espontaneidad, la creatividad escénica y especialmente la técnica dancística de los bailarines?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	66	88%
Nunca	5	7%
Tal vez	4	5%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 34 Técnica dancística
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

Pregunta 6.- ¿Cree usted que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las destrezas y habilidades en los bailarines?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	53	71%
Nunca	9	12%
Tal vez	13	17%
TOTAL	75	100%

Tabla N° 35 Habilidades en los bailarines
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

Frecuencias Observadas

ALTERNATIVA	Siempre	Nunca	Tal vez	SUBTOTAL
¿La biomecánica de la Danza desarrollará la postura corporal en los bailarines de Unidanza?	67	2	6	75
¿Considera que con la biomecánica de la Danza se mejorará la actitud, espontaneidad, la creatividad escénica y especialmente la técnica dancística de los bailarines?	66	5	4	75
¿Cree usted que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las destrezas y habilidades en los bailarines?	53	9	13	75
SUBTOTAL	186	16	23	225

Tabla N° 36 Frecuencias observadas
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

Frecuencias Esperadas

ALTERNATIVA	Siempre	Nunca	Tal vez	SUBTOTAL
¿La biomecánica de la Danza desarrollará la postura corporal en los bailarines de Unidanza?	62	5.33	7.67	75
¿Considera que con la biomecánica de la Danza se mejorará la actitud, espontaneidad, la creatividad escénica y especialmente la técnica dancística de los bailarines?	62	5.33	7.67	75
¿Cree usted que a través de las habilidades motoras – artísticas se mejora las destrezas y habilidades en los bailarines?	62	5.33	7.67	75
SUBTOTAL	186	16	23	225

Tabla N° 37 Frecuencias esperadas
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

Modelo Lógico

Ho = La Biomecánica de la Danza no influye en el desarrollo de habilidades motora - artísticas en el arte escénico folclórico en la Unión Nacional de danza del Ecuador capitulo Tungurahua”

H1= La Biomecánica de la Danza si influye en el desarrollo de habilidades motora - artísticas en el arte escénico folclórico en la Unión Nacional de danza del Ecuador capitulo Tungurahua”

Nivel de Significación

El nivel de significación con el que se trabaja es del 5%.

$$\chi_c^2 = \sum \left[\frac{(O_i - E_i)^2}{E_i} \right]$$

En donde:

χ_c^2 = Chi-cuadrado

\sum = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = Frecuencia esperada o teórica

Grado de Libertad

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

GL = (filas-1) (columnas-1)

GL = (3-1) (3-1)

GL = 2*2

GL = 4

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
67	62.00	5.00	25.00	0.403
2	5.33	-3.33	11.09	2.080
6	7.67	-1.67	2.79	0.364
66	62.00	4.00	16.00	0.258
5	5.33	0.33	0.11	0.021
4	7.67	-3.67	13.47	1.756
53	62.00	-9.00	81.00	1.306
9	5.33	3.67	13.47	2.527
13	7.67	5.33	28.41	3.704
TOTAL				12.419

Tabla N° 38 Grado de libertad

Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

Gráfico de Verificación

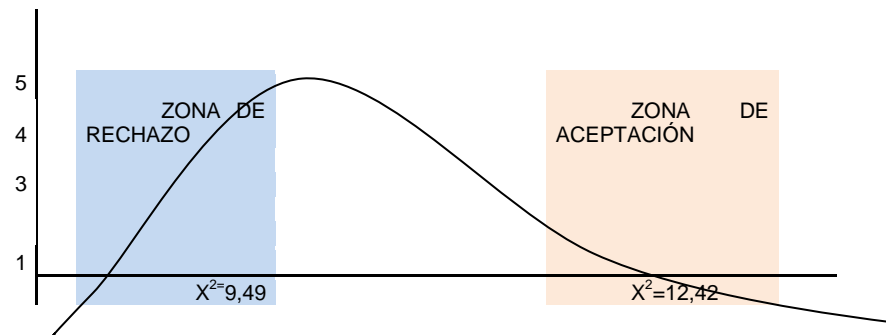


Figura N° 32
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

Grado de significación

$$\alpha = 0.05$$

Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

Tabla N° 38 Grado de significación

Fuente: http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%B3n_chi-cuadrado.

Decisión: Con 4 GL con un nivel de 0,05 $X^2_t = 9.49$

Conclusión

El valor de $X^2_t = 9.49 < X^2_c = 12.42$ se hallan por lo tanto en la región de rechazo, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna que dice:

H1= La Biomecánica de la Danza si influye en el desarrollo de habilidades motora - artísticas en el arte escénico folclórico en la Unión Nacional de danza del Ecuador capítulo Tungurahua”

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Concluido el trabajo he obtenido las siguientes conclusiones:

- Los resultados evidencian que la Biomecánica de la Danza si incide en el desarrollo de habilidades motora – artísticas en los bailarines de los grupos folclóricos de UNIDANZA
- La investigación realizada a los directivos, Directores de los grupos folclóricos que pertenecen a Unidanza y los bailarines de los mismos se concluye que la Biomecánica de la Danza mejora los movimientos motores, desarrolla las capacidades físicas y mejora la postura corporal en los bailarines.
- Se ha comprobado que con la Biomecánica de la Danza, se producen relaciones afectivas entre bailarines y además pueden llegar a tener una mejor calidad de vida tanto en el desenvolvimiento escénico como también en el desarrollo de las actividades diarias.
- Mediante las Habilidades Motora – Artísticas mejora las destrezas, expresión corporal, mejora las articulaciones y evita lesiones en los bailarines, como también mejora los movimientos coordinados en el momento de ejecutar una estructura coreográfica.

5.2. Recomendaciones.

- Se debe informar a todos los integrantes de la Unión Nacional de Grupos Folclóricos del Ecuador capítulo Tungurahua que el desarrollo de habilidades motora – artísticas en los niños a través de una propuesta de alternativa para solucionar el problema sobre los movimientos motores, desarrollo de capacidades físicas y mejorar la postura corporal de los bailarines.
- Concientizar a los expositores de la danza sobre el rescate de nuestros valores culturales y ritmos tradicionales que han estado desapareciendo paulatinamente con el pasar del tiempo y con ello crear un ambiente mucho más humano, social y participativo, mejorando de esta manera la calidad de vida de los estudiantes.
- Realizar sesiones de trabajo participativo, para desarrollar las Habilidades Motora – Artísticas corrigiendo las destrezas, expresión corporal, mejorando las articulaciones mediante un buen calentamiento y así evitar que los bailarines se lesionen habitualmente en la práctica de las actividades que implique movimientos del cuerpo.
- Practicar ejercicios para coordinar los movimientos a través de un programa sistemático y planificado de ejercicios para mejorar la postura corporal y crear conciencia de que el cuerpo humano es el instrumento más hermoso de expresión en el montaje de coreografías de tipo Folclórico y que los bailarines sean los embajadores culturales de la UNIDANZA, provincia y país.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1 Datos Informativos

Tema:

“GUÍA DIDÁCTICA DE EJERCICIOS DE EXPRESIÓN CORPORAL PARA MEJORAR LA POSTURA CORPORAL EN LOS BAILARINES DE LA UNION NACIONAL DE GRUPOS FOLCLORICOS DEL ECUDOR CAPÍTULO TUNGURAHUA”.

Institución Ejecutora:	UNIDANZA TUNGURAHUA
Cantón:	Ambato
Provincia:	Tungurahua
Responsable:	Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.
Horario de ensayos:	19h30 a 21h30
N.- de directores:	14
N.- de bailarines:	450
Barrio:	12 de noviembre
Tipo de Institución:	Autónoma

6.2 Antecedentes

Luego de realizado las investigaciones respectivas dentro de la Asociación de Grupos Folclóricos del Ecuador capítulo Tungurahua se ha podido verificar que no existe ningún trabajo relacionado a la Expresión corporal para mejorar la postura corporal en los bailarines de Unidanza.

El cuerpo humano como instrumento de movimiento alcanza un avance notorio y definido en los bailarines y no hay duda de su universalidad cultural.

Utilizar el cuerpo para enunciar emociones, sentimiento y sensaciones en las artes escénicas o para disputar una medalla través de los deportes, o a través de la creatividad ser parte de las artes plásticas constituye evidencias de la dimensión epistémica del uso corporal.

En vista de lo expuesto y por el inadecuado desarrollo de la ejercicios de expresión corporal para mejorar la postura corporal en los bailarines de Unidanza, se ha llegado a la conclusión que la elaboración de una guía didáctica, es la mejor camino para guiar a los bailarines hacia la perfeccionamiento de los niveles de desempeño en los movimientos corporales, lo que conllevará a que los artistas populares y expositores de la danza demuestren sus habilidades y capacidades de expresión y aprendizaje, en el conocimiento de su corporeidad.

6.3 Justificación

La presente guía didáctica de ejercicios de expresión corporal para mejorar la postura corporal en los bailarines de la Unión Nacional de Grupos Folclóricos del Ecuador capítulo Tungurahua guarda **importancia** puesto que posibilita acciones motrices, comunicativas, creativas y sociales que derivan de la expresión corporal, dentro del marco de las artes escénicas.

La Postura Corporal dentro de la danza folklórica, forma parte de este gran **interés** de estudio ya que presenta un contenido con numerosos valores educativos que favorece al perfeccionamiento de la creatividad del bailarín, al desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, a la mejora de la expresión corporal, a la socialización en el escenario y a una educación rítmico-musical gracias al conocimiento, práctica y valoración de diferentes tipos de danzas folklóricas.

Los **beneficiarios** directos serán los bailarines de UNIDANZA puesto que se pretende orientar técnicamente a los expositores de la danza, para que obtenga toda la información necesaria para la correcta y beneficiosa práctica de cada una de las acciones del movimiento corporal, además de la gama ejercicios para el bienestar de su propio cuerpo y el descubrimiento y aprendizaje de los significados corporales así como de la socialización y exposición del movimiento en el escenario a través de la coreografía y en los contextos artísticos en donde se desenvuelve

La ejecución de la propuesta es **factible** realizarla puesto que se cuenta con el apoyo incondicional de los directivos y directores de los grupos Folclóricos de Tungurahua en la parte administrativa y en la parte más importante la operativa con el apoyo incondicional.

En todo lo que al factor económico y logístico se refiere su presupuesto es considerable por lo que será posible llegar al objetivo propuesto, y de esta manera difundir la expresión corporal en la práctica de la danza folklórica, con el propósito de lograr cambios cuantitativos y cualitativos en los bailarines de UNIDANZA.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Perfeccionar la postura corporal a través de la expresión corporal, en el proceso de enseñanza- aprendizaje en la práctica de la danza folklórica en los bailarines de Unidanza, mediante la aplicación de una guía didáctica.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Fundamentar de forma teórica y metodológica el proceso enseñanza- aprendizaje de la postura corporal mediante la expresión corporal en la práctica de la danza folklórica en Unidanza, mediante la guía didáctica.
- Relacionar las posibilidades de movimiento del cuerpo y el esquema corporal.
- Desarrollar la creatividad, expresividad, imaginación y espontaneidad, tanto en directores como bailarines, experimentando y concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrece el cuerpo y el movimiento, mediante un proceso metodológico que ofrece la guía didáctica.
- Desarrollar la comunicación expresiva mediante la exposición de sentimientos, gesto y la expresión oral.

6.5 Análisis de Factibilidad

La presente propuesta es factible realizarla, ya que se cuenta con el apoyo incondicional del Directorio, Directores de los grupos y en especial al cuerpo de bailarines de Unidanza.

Además los directores contarán con la guía didáctica, que beneficiará a la integración dentro del área personal y social con el fin de desarrollar un adecuado movimiento corporal y de esta manera expresar su identidad cultural.

Es factible deducir que a través de los resultados conseguidos que existen desatinos en la coordinación de los movimientos corporales así como la identificación de emociones y sentimientos dentro de la danza folklórica, por lo cual esta guía será útil y factible aplicarla.

6.6 Fundamentación científica

La guía didáctica de acuerdo al Diccionario Enciclopédico de Educación (2003) es “un documento pedagógico en el que se recogen principios, técnicas de actuación y normas que el maestro puede aplicar en clase, estas técnicas ayudan al maestro a planificar mejor su trabajo y le proporciona información de las técnicas didácticas más idóneas para obtener un mejor rendimiento académico de sus estudiantes.

El concepto de expresión corporal se puede tomar, en un sentido amplio, como parte de un lenguaje que utiliza el cuerpo. En este sentido, tiene el mismo significado que la expresión gestual.

En un sentido más específico, se puede referir a un medio concreto, a una técnica a favor del lenguaje corporal.

6.7 Metodología

La metodología de la guía de Expresión Corporal se desarrollará de la siguiente manera:

GUÍA DIDÁCTICA DE EXPRESIÓN CORPORAL

La expresión corporal es el lenguaje más natural y sutil que utilizamos desde los primeros años de vida.

Es emanar emociones y sentimientos a través de un estado de ánimo positivo producido por cualquier estímulo, tanto interno como externo, sonoro, visual o auditivo en su manifestación más común el “movimiento”.

Se consigue contemplar desde el espacio visual artístico, como imitación, expresión, creatividad y espontaneidad.

POSTURA CORPORAL

La postura corporal no es otra cosa que la posición que adopta el cuerpo de acuerdo a las necesidades del movimiento y estos a su vez toman un nombre técnico como: decúbito supino o prono, decúbito lateral derecho e izquierdo entre otras, que van adoptando sus nombres de acuerdo al plano en el que se encuentre.

Al momento que el cuerpo puede adoptar distintas forma de movimientos también se puede hablar de una infinita variedad de posiciones deseadas y beneficiosas a la vez. Se considera que aquellas posturas que mantienen al cuerpo erguido con su espalda recta permiten manejar una buena oxigenación tanto para la columna coma para los músculos

El mantener una postura adecuada con la espalda erguida ayudará a mejorar su calidad de vida durante sus labores diarias en especial cuando la actividad laboral es frente a un ordenador.

Lo contrario de lo expuesto anteriormente, al mantener una posición inclinada hacia delante, dificulta la respiración puesto que comprime los órganos que interviene en la digestión y esto a su vez genera dolencias crónicas como la escoliosis o el lumbago

Es indispensable conocer que existen varios factores que pueden intervenir en una mala posición corporal, que estos a su vez son de origen fisiológico y hereditario en cuanto al tono muscular o a la longitud de las extremidades superiores o inferiores o también en el campo emocional cuando las personas pierden su postura a causa de la tristeza o alegría, desbordando así un sinnúmero de malas posturas

Pero también existen factores externos que van determinando posiciones, y esto es la forma y tamaño de una silla, de una cama, de un colchón que utilizamos a diario o el peso y dimensiones de ciertos elementos que utilizamos como una mochila etc.

Una posición correcta está determinada por la simetría y alineación que debe guardar cada segmento del cuerpo de acuerdo al eje de gravedad. Es así que el ser humano con la adopción de una buena postura corporal no exagera las curvas lumbares, cervicales o dorsales sino que conservan las curvas fisiológicas.

Al no mantener una buena postura corporal trae consigo molestias y dolores de tipo patológico como:

Escoliosis: básicamente es la desviación de la columna vertebral en forma de S o de C. Lordosis: aumento considerable de la curvatura posterior de la columna

Cifosis: apareamiento de la conocida joroba

EXPRESIÓN CORPORAL

La realización de estos primeros movimientos expresivos para mejorar la postura corporal parten del trabajo con el propio cuerpo, girando en torno a: discernimiento, conocimiento, movimientos y sensaciones corporales y control del cuerpo. Son ejercicios de sensaciones, equilibrio y flexibilidad, se busca de mejorar el conocimiento, la conciencia y todas las posibilidades de cada parte del cuerpo.

EL CALENTAMIENTO ARTICULAR

Objetivo: Identificar las articulaciones del cuerpo humano y estimularlas para un trabajo específico.


Valor a Desarrollar: Incrementar la autoestima, confianza en el trabajo desplegado.

Medios: Voz alta y clara

Materiales: Música pre grabada, grabadora, CDS

Número de participantes: Todo el grupo

Ejercicio: realizar movimiento en diferentes direcciones: adelante-atrás, giro izquierda-derecha, inclinación derecha-izquierda y circundación por la derecha e izquierda.

CALENTAMIENTO ARTICULAR	
EJERCICIO 1.- MOVIMIENTO ARTICULAR DEL CUELLO	
Objetivo: Activar las articulaciones del cuerpo para empezar un trabajo específico	
Valores a desarrollar: Alcanzar la confianza, la seguridad y el gusto de realizar actividad física.	
Formación: Grupos	Número de bailarines: 30
Materiales: Ninguno	Sala de ensayos: Iniciación
Tiempo de duración: 5 minutos	
DESCRIPCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • En una posición cómoda de pie con las piernas ligeramente separadas y relajadas, realizar movimientos con la cabeza de lado a lado como si se estuviera diciendo que “no”. • En la misma posición realizar movimiento con la cabeza arriba y abajo como si se estuviera diciendo que “si”. • Siguiendo con la misma posición realizar círculos amplios con la cabeza de un lado y del otro. 	
	
Fuente propia:	

EJERCICIO 2.- MOVIMIENTO ARTICULAR DE LOS HOMBROS

Objetivo: mejorar los movimientos articulares del tren superior mediante movimientos coordinados y en diferentes direcciones

Valores a desarrollar: Alcanzar la confianza, la seguridad y el gusto para la danza.

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- En una posición de pie, se realizan movimientos hacia atrás como dibujando círculos.
- Se comienzan a realizar círculos pequeños que irán creciendo progresivamente.
- Una vez que se llega al círculo más grande comienza a disminuir el tamaño hasta llegar a la posición inicial.
- Lo mismo se hará hacia delante, alternadamente



Fuente propia:

EJERCICIO 3.- MOVIMIENTO ARTICULAR BRAZOS Y ANTEBRAZOS

Objetivo: Ejecutar extensiones y giros con brazos y antebrazos para desarrollar amplitud en movimientos expresivos

Valores a desarrollar: Perseverancia en el trabajo

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Posición cómoda de pie, con las piernas ligeramente separadas, brazos a los costados con las palmas viendo hacia el frente.
- Realizar flexión de los codos cerrando las palmas de las manos.
- Realizar flexión y extensión de los codos los dos al mismo tiempo.
- Realizar flexión y extensión de los codos alternando los brazos.
- Realizar movimientos de pronación y supinación



Fuente propia:

EJERCICIO 4.- MOVIMIENTO ARTICULAR MUÑECAS Y MANOS

Objetivo: Estimular las articulaciones de las muñecas para posteriormente manejar una comunicación no verbal

Valores a desarrollar: Amor a la danza

Formación: Grupos **Número de bailarines:** 30

Materiales: Ninguno **Sala de ensayos:** Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Se realizan círculos con las muñecas, las palmas de las manos están cerradas.
- Se realizan círculos con las muñecas, las palmas de las manos están abiertas.
- Los círculos deben ser amplios, y el movimiento debe ser suave.



Fuente propia:

EJERCICIO 5.- MOVIMIENTO ARTICULAR ESPALDA

Objetivo: Desarrollar movilidad articular para predisponer expresión dancística

Valores a desarrollar: Puntualidad y responsabilidad

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Posición de pie, con las piernas juntas, dejando una pequeña separación entre los pies.
- Se va flexionando la espalda lentamente, iniciando por la cabeza y así siguiendo vértebra por vértebra hasta llegar a una flexión completa de la espalda.
- Los brazos están relajados al frente, una vez que se alcanza esa flexión completa de la espalda, se va regresando vértebra por vértebra, dejando al final la cabeza



Fuente propia:

EJERCICIO 5.1 - MOVIMIENTO ARTICULAR ESPALDA

Objetivo: Desarrollar movilidad articular para predisponer expresión dancística

Valores a desarrollar: Puntualidad y responsabilidad

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- En una posición cómoda sentada sobre los talones y las rodillas flexionadas.
- Durante la inhalación, estirar los brazos hacia arriba con las manos juntas, los brazos deben estar a un lado de la cabeza.
- Después realizar una pequeña curvatura en la espalda, dibujando una letra “C” con el cuerpo.
- Los brazos se quedan en esa posición, después regresa la espalda a la posición inicial.



Fuente propia:

EJERCICIO 6.- MOVIMIENTO ARTICULAR CADERA Y PELVIS

Objetivo: Desarrollar movilidad articular para predisponer expresión dancística

Valores a desarrollar: Trabajo en equipo

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- En posición de pie, con las piernas ligeramente separadas, las manos irán sujetando la cintura
- Se realizarán movimientos laterales y en forma de círculos, al realizar estos movimiento se flexionarán ligeramente las rodillas
- Posición de pie, con las piernas ligeramente separadas.
- Se realizarán desplazamientos de la cadera hacia delante y después se hará el desplazamiento para atrás.



Fuente propia:

EJERCICIO 7.- MOVIMIENTO ARTICULAR PIERNAS Y RODILLAS

Objetivo: Desarrollar movilidad articular de las extremidades inferiores y evitar lesiones

Valores a desarrollar: Amor a la danza

Formación: Grupos **Número de bailarines:** 30

Materiales: Ninguno **Sala de ensayos:** Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- En posición de pie, con las piernas ligeramente juntas y los pies paralelos.
- Realizar flexión y extensión de las piernas, sin levantar los talones del piso.
- Con las misma posición del ejercicio anterior.
- Apuntar los pies y elevar una pierna, sin que se encorve la espalda, es una elevación mínima.
- Después se controla la bajada de la pierna



Fuente propia:

EJERCICIO 8.- MOVIMIENTO ARTICULAR - PIES Y TOBILLOS

Objetivo: Desarrollar movilidad articular para predisponer expresión dancística y evitar lesiones

Valores a desarrollar: Puntualidad y responsabilidad

Formación: Grupos **Número de bailarines:** 30

Materiales: Ninguno **Sala de ensayos:** Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

Posición de pie con los hombros relajados, las manos pueden ir a los costados, en la cintura o sujetadas de una barra, esto según se acomode.
Levantar el talón de un pie para realizar flexión de los dedos, se irán alternando
Caminar con los talones y punta de pies alternando.
caminar con la parte interna y externa del pie.
Realizar pequeños círculos con los tobillos



Fuente propia:

CALENTAMIENTO GENERAL	
EJERCICIO 9.- • Carrera Suave (al trote):	
Objetivo: activar al cuerpo para un trabajo específico	
Valores a desarrollar: Valorar el esfuerzo personal	
Formación: Grupos	Número de bailarines: 30
Materiales: Ninguno	Sala de ensayos: Iniciación
Tiempo de duración: 5 minutos	
DESCRIPCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Carrera Suave (al trote): a modo de activación general o de puesta en marcha de todo el organismo. 	
	
Fuente propia:	

EJERCICIO 10.- MOVILIDAD ARTICULAR:

Objetivo: activar al cuerpo para un trabajo específico

Valores a desarrollar: Valorar el esfuerzo personal

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Movilidad articular: se trata de calentar más concretamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden lógico, bien ascendente o descendente. (tobillos, rodillas, cadera, hombros...)



Fuente propia:

EJERCICIO 11.- DESPLAZAMIENTOS DINÁMICOS

Objetivo: desarrollar agilidad en movimientos rápidos de tronco

Valores a desarrollar: perseverancia

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Desplazamientos dinámicos: diversos ejercicios útiles para movilizar diferentes grupos musculares (carrera lateral, cruzando piernas, elevación de rodillas/talones, etc.)



Fuente propia:

EJERCICIO 12.- ESTIRAMIENTOS:

Objetivo: Estimular los músculos para evitar desgarres

Valores a desarrollar: Valorar el esfuerzo de la práctica dancística

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Estiramientos: Mantener el estiramiento al menos 20 segundos sin llegar al dolor. No debemos hacer rebotes ni movimientos bruscos para evitar la



Fuente propia:

SEGUNDA FASE:

CONCIENTIZAR EL ESPACIO Y EL TIEMPO A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

Se realizan actividades orientadas al conocimiento y manejo de elementos espaciales (entiéndase por espacios) como: direcciones, trayectorias, distancias, cantidades y dimensiones; y elementos temporales que son: sonido, silencio, acentuación, velocidad y duración de los mismos.

Objetivo: Desarrollar habilidades motoras artísticas que contribuyan a fortalecer el sentido del espacio-tiempo en el trabajo físico y a responder en forma adecuada a exigencias de manejo corporal de diferentes entornos.

Que el bailarín aprenda a manejar el espacio, tanto en forma personal como general.

Valor a Desarrollar: Libertad y obediencia para ejecutar combinaciones de los movimientos enunciados evidenciar sus éxitos y desarrollar una autoestima positiva.

Materiales: grabadora, Cd, música pregrabada

Número de participantes: 30 bailarines Individual o por equipos

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA POSTURA CORPORAL .- CABEZA	
EJERCICIO 13.- Identificando una buena postura general	
Objetivo: Reforzar la musculatura posterior del cuello de modo que la cabeza recupere su verticalidad, ya que en el mantenimiento de la postura, los músculos sólo son actores secundarios.	
Valores a desarrollar: Perseverancia y amor al arte	
Formación: Grupos	Número de bailarines: 30
Materiales: Ninguno	Sala de ensayos: Iniciación
Tiempo de duración: 5 minutos	

DESCRIPCIÓN

- Llevar la cabeza hacia arriba, como si estuviera pendiendo de una sogá desde el centro, es una de las maneras básicas a la que puedes recurrir para comenzar a desarrollar el sentido perceptivo en tu cuerpo y mejorar la postura corporal en cualquier acción que realices.



Fuente propia:

EJERCICIO 14.- Identificando una buena postura general

Objetivo: manejar una columna recta, hombros afuera, barbilla levantada, pecho fuera, abdomen adentro. Si puedes trazar una línea recta que pase por tu oreja, hombro, cadera, rodilla y tobillo. Perfecto. Hallaste tu postura.

Valores a desarrollar: Respetar las individualidades

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Usando un espejo, alinea tus oídos, hombros y pantorrillas. Una alineación propia muestra tus oídos ligeramente al frente de tus hombros y tobillos. De nuevo, con estos puntos has una línea recta, pero la espina dorsal por sí sola forma una suave curva en “S”. Verás que no te duele nada. Si tienes algún dolor, fíjate en tu espejo para ver si forzas tu espalda con una posición no natural.
- La espina dorsal tiene 2 curvas naturales que tienes que mantener llamadas “Doble C” o “S”. Son las curvas halladas de la base de la cabeza a los hombros así como la curva desde los hombros hasta el la base de la espina. Cuando estés parado derecho, asegúrate de que tu peso se distribuya uniformemente sobre tus pies. Tal vez sientas que te balanceas al frente y tal vez te sientas que te ves raro, pero no es así.



Fuente propia:

EJERCICIO 15.- Alinea tu cabeza con el cuello y los hombros

Objetivo: Mantener una posición ideal del cuello y hombros para establecer una alineación perfecta

Valores a desarrollar: Respetar las individualidades y el trabajo en equipo

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Si te encuentras con la cabeza muy inclinada hacia una dirección, centra tu cabeza. Mira el frente y pon la barbilla en línea paralela al suelo. Siente las siete vértebras de tu cuello elevadas hacia arriba. Busca el punto medio de la línea horizontal imaginaria que cruza los hombros y centra tu cabeza en ese punto.



Fuente propia:

EJERCICIO 16.- barbilla-nuca

Objetivo: Adoptar una posición correcta de la cabeza para lograr una alineación perfecta con el tronco

Valores a desarrollar: amor y respeto a su cuerpo

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

DESCRIPCIÓN

Para llevar a nuestro cuello y cabeza de vuelta a una alineación adecuada, realice el ejercicio de barbilla nuca mientras está sentado erguido en una silla, sin inclinar su cabeza en ninguna dirección. Jale su barbilla y cabeza hacia atrás. Sentirá un estirón detrás de su cuello. Relaje su barbilla y vuelva a posición neutral. Repita varias veces. Puede hacer este ejercicio durante el día para mantener una buena postura, así,

mientras va manejando, jale su barbilla y empuje su cabeza para tocar el asiento detrás de usted.



Fuente propia:

EJERCICIO 17.- Cabeza y cuello

Objetivo: Desarrollar secuencia de mantenimiento y repeticiones la debemos aplicar a todos los ejercicios.

Valores a desarrollar: amor la danza

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

DESCRIPCIÓN

Movemos lentamente la cabeza hacia el lado derecho, mantenemos la posición durante treinta segundos y la movemos despacio hacia el contrario. Repetimos tres o cinco veces y volvemos la cabeza a la posición inicial relajándonos.



Fuente propia:

EJERCICIO 18.- EJERCICIOS PARA MEJORAR LA POSTURA DE BRAZOS

Objetivo: Ejecutar una buena postura corporal no sólo te ayuda a prevenir lesiones y molestias frecuentes, sino también, incrementa tu autoconfianza, favorece el aspecto físico y te ayuda a ganar elegancia.

Valores a desarrollar: Respeto a las individualidades y amor a la danza

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Girar los brazos hacia adelante y hacia arriba completamente extendidos y al mismo tiempo, despegar los talones del suelo, sosteniéndose en punta de pie.
- Descender los brazos extendidos lentamente por los lados del cuerpo y simultáneamente, apoyar los talones en el suelo para culminar en una posición de pie, al igual que al inicio del ejercicio.



Fuente propia:

EJERCICIO 19.-

Objetivo: Con estos ejercicios se trabajarán músculos involucrados en una correcta **postura corporal** que consiste en, poseer la cabeza alineada con la espalda, el abdomen plano, los hombros ligeramente hacia atrás pero sin tensión, el pecho en alto y relajado, una ligera curvatura lumbar y las rodillas rectas pero no rígidas.

Valores a desarrollar: Alcanzar la confianza, la seguridad en los movimientos expresivos.

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- De pie, incline el torso hacia adelante unos 60 grados, relaje los hombros y deje caer los brazos hacia abajo.
- Lentamente, levante los brazos por los lados del cuerpo y hacia atrás, mientras retrae suavemente el mentón. Mantenga la posición unos segundos y descienda los brazos con un movimiento controlado, sin arquear en demasía la columna lumbar.



Fuente propia:

EJERCICIO 20.-

Objetivo: Con estos ejercicios se trabajarán músculos involucrados en una correcta **postura corporal** que consiste en, poseer la cabeza alineada con la espalda, el abdomen plano, los hombros ligeramente hacia atrás pero sin tensión, el pecho en alto y relajado, una ligera curvatura lumbar y las rodillas rectas pero no rígidas.

Valores a desarrollar: Alcanzar la confianza, la seguridad en los movimientos expresivos

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- De pie, tocar con ambas manos los hombros de su mismo lado, con los brazos delante del pecho y los codos hacia abajo.
- Llevar los brazos hacia los lados y hacia atrás, manteniendo los codos junto al tronco. Al mismo tiempo, retraer la cabeza e intentar estirla hacia arriba. Mantener la posición unos segundos y regresar a la **postura** inicial.



Fuente propia:

EJERCICIO 21.-

Objetivo: Desarrollar por medio de estos ejercicios los músculos involucrados en una correcta **postura corporal** que consiste en, poseer la cabeza alineada con la espalda, el abdomen plano, los hombros ligeramente hacia atrás pero sin tensión, el pecho en alto y relajado, una ligera curvatura lumbar y las rodillas rectas pero no rígidas.

Valores a desarrollar: Alcanzar la confianza, la seguridad en los movimientos expresivos

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 15 minutos

DESCRIPCIÓN

Sentado en el suelo, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados delante del cuerpo, inclinar el torso hacia adelante y extender ambos brazos hacia el frente. Sin movilizar el tronco, lleve los brazos hacia arriba y hacia atrás, para después regresar a la posición de partida.



Fuente propia:

EJERCICIO 22.-

Objetivo: Con estos ejercicios se trabajarán músculos involucrados en una correcta **postura corporal** que consiste en, poseer la cabeza alineada con la espalda, el abdomen plano, los hombros ligeramente hacia atrás pero sin tensión, el pecho en alto y relajado, una ligera curvatura lumbar y las rodillas rectas pero no rígidas.

Valores a desarrollar: Alcanzar la confianza, la seguridad en los movimientos expresivos.

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- En decúbito ventral, es decir, tumbados boca abajo en el suelo, llevar las manos hacia los hombros con los codos por los lados del cuerpo.
- Girar los brazos hacia afuera y hacia atrás, sin dejar de flexionar los codos, y al mismo tiempo, levantar levemente la cabeza y espalda alta. Conservar la posición unos pocos segundos y regresar a la postura inicial.



Fuente propia:

EJERCICIO.- 23

Objetivo: manejar una adecuada postura corporal para expresar movimientos expresivos

Valores a desarrollar: Alcanzar la confianza, la seguridad en la actividad expresiva.

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- De pie, con el tronco inclinado hacia adelante unos 45 grados, despegar los codos del tronco y elevarlos de manera que queden perpendicular al cuerpo y a la altura de los hombros. Flexionar los codos y llevar las manos hacia adelante del cuerpo, con las palmas hacia abajo y los pulgares frente a los hombros.
- Desde allí, extender los codos y llevar los brazos lentamente hacia atrás. Regresar a la posición de inicio.



Fuente propia:

EJERCICIO 24.-

Objetivo: lograr equilibrio en la ejecución del movimiento motriz de brazos y codos

Valores a desarrollar: Alcanzar la confianza, la seguridad.

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- De pie, con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante y los codos flexionados y por los lados de manera que los dedos toquen los hombros, realizar pequeños círculos con los codos, sin movilizar las manos de los hombros.
- Llevar los codos hacia arriba y hacia atrás repetidas veces de forma controlada.



Fuente propia:

EJERCICIO 25.-

Objetivo: lograr equilibrio en movimientos circulares de brazos en punta de pies

Valores a desarrollar: Esfuerzo y perseverancia

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- De pie, con el torso ligeramente inclinado hacia adelante, extender los brazos a los lados del cuerpo, de manera que se ubiquen a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia arriba.
- Realizar pequeños círculos con los brazos, comenzando por mover las manos lentamente hacia arriba y hacia atrás. Repetir tantas veces como se desea.



Fuente propia:

EJERCICIO 26.-

Objetivo: Lograr una postura corporal alineada para la danza

Valores a desarrollar: Alcanzar la confianza, la seguridad.

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- De pie, con las manos cerradas en puño, extender los brazos por encima de la cabeza y desde allí, descender los codos por los lados del cuerpo para llevar las manos hacia los hombros, lentamente y repetir.



Fuente propia:

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA POSTURA DE LA COLUMNA VERTEBRAL

EJERCICIO 27.- Ejercicios de postura para la columna vertebral

Objetivo: Desarrollar una postura adecuada de la espalda te traerá beneficios no solo físicos si no visuales; proyectarás seguridad e inclusive te hará ver mucho más delgado y con una figura estilizada.

Valores a desarrollar: Amor y respeto a su propio cuerpo

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

En posición de pies:

Los hombros deben estar echados hacia atrás, de tal forma que saques un poco el pecho, siguiendo la forma natural de la columna.

Tu estómago debe estar contraído, como si tu ombligo buscara encontrarse siempre con la columna vertebral



Fuente propia:

EJERCICIO 28.- Equilibrio

Objetivo: Ayudar a mantener tu columna alineada y el equilibrio distribuyendo tu peso en tus piernas

Valores a desarrollar: Esfuerzo y perseverancia

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

Al caminar:

Mantén la postura que te indicamos al estar de pie y así, en línea recta y con la barbilla arriba camina distribuyendo tu peso por tus piernas.

Contrae los glúteos en cada paso, eso ayudará a que mantengas tu columna alineada.

Puedes usar un libro sobre tu cabeza y mantener el equilibrio de éste como un ejercicio desde casa.



Fuente propia:

EJERCICIO 29.- Posición de sentarse

Objetivo: mejorar la postura corporal al momento de estar sentado, adopta una posición perfecta

Valores a desarrollar: Respeto a tu propio cuerpo

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

Al sentarse:

Destensa tus hombros y envíalos hacia atrás de forma natural, tu tórax debe estar ligeramente echado hacia adelante

Tus glúteos deben tocar el respaldo y tu espalda también; respetando la curvatura que se hace en el coxis.

L

as rodillas deben permanecer juntas y los talones unidos al piso.



Fuente propia:

EJERCICIO 30.- Alineación de columna

Objetivo: Manejar una posición totalmente alineada estirando los músculos de la columna

Valores a desarrollar: Amor a la danza

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

Con una posición totalmente alineada y de pie iniciamos, te recomendamos que hagas movimientos circulares de tus hombros antes de iniciar.

2.- Junta ambas manos a la altura del pecho, recuerda siempre contraer el estómago.

3.- Estira tus brazos hacia arriba, como intentando tocar el cielo. Tu mirada debe permanecer al frente

4.- Agáchate hasta tocar tus pies. Recuerda, siempre contrae el estómago.

5.- Colócate en cuclillas y flexiona tu pierna izquierda a altura de tu pecho, estira por detrás la rodilla derecha. Estira tu espalda.

6.- Regresa a posición de “tabla”, con los brazos y piernas perfectamente estirados.

7.- En esa misma posición baja hasta llegar al piso.

8.- Tumbado en el piso trata de levantar tu tórax lo más posible, como si tu cara quisiera mirar el cielo

9.- Levántate formando un triángulo con tu pecho y piernas; siempre el estómago contraído.

10.- Realiza la postura 5 nuevamente pero ahora con la pierna derecha flexionada y la pierna izquierda estirada.

11.- Suavemente levántate hasta llegar a la postura 4

12.- Sube de nuevo y estírate, como la posición 3, baja tus brazos al pecho y finalizamos con la postura inicial.



Fuente propia:

EJERCICIO 31.- Ejercicios de postura para el cuello y espalda

Objetivo: Realizar ejercicios de cuello y espalda forman parte de la cadena muscular posterior. Si permanecen acortadas, dificultan todos los movimientos que realizan los miembros superiores, afectando la precisión y exactitud de los mismos.

Valores a desarrollar: Dedicación y amor al trabajo corporal

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

En cuadrúpeda, (apoyar manos y rodillas contra el suelo). Coloca la parte superior de la cabeza (coronilla) contra la colchoneta. Impulsa suavemente el tronco hacia adelante, sintiendo como se estira el cuello y parte superior de la espalda (trapecio), vuelve lentamente y repite varias veces hasta aflojar toda la zona.



Fuente propia:

EJERCICIO 32.-

Objetivo: Recuerda que la flexibilidad es una cualidad física que se debería trabajar y entrenar de la misma manera que la **fuerza y los aeróbicos**, es decir, periódica y sistemáticamente, ya que los beneficios para el sistema neuromuscular, son superiores a cualquier otro método de acondicionamiento

Valores a desarrollar: Dedicación y amor al trabajo corporal

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Sentado en el suelo sobre los talones. Toma la cabeza por detrás con las manos entrelazadas. Inclina el tronco en flexión, llevando la cabeza hacia las rodillas hasta el punto que puedas bajar. Vuelve lentamente y repite.



Fuente propia:

EJERCICIO 33.- Apoya la espalda contra la pared

Objetivo: establecer mayor cantidad de puntos de contacto de la columna contra la pared para lograr el beneficio del ejercicio.

Valores a desarrollar: Dedicación y amor al trabajo corporal

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

De pie, Apoya la espalda contra la pared. Brazos estirados al costado del cuerpo. Tienes que intentar establecer la mayor cantidad de puntos de contacto de la columna contra la pared. Baja lentamente la cabeza, vértebra a vértebra, hasta despegar solamente la parte superior de la espalda, el resto permanece pegado. Vuelve suavemente y repite.



Fuente propia:

EJERCICIO 34.- Ejercicios de postura de espaldas al suelo

Objetivo: La propiocepción sirve para que el cuerpo pueda detectar el movimiento y posición de los diferentes segmentos articulares y así, por tanto, definir la postura que ocupa en el espacio

Valores a desarrollar: Dedicación y amor al trabajo corporal

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos



DESCRIPCIÓN

De espaldas al suelo. Piernas estiradas. Brazos al costado del cuerpo. Activar el abdominal llevando el ombligo hacia adentro. La espalda lumbar no tiene que estar separa del suelo más que el ancho de un dedo. Elevar una pierna extendida hasta los 90° cuidando de mantener la espalda en posición neutra, es decir, de la misma forma en que se inició el ejercicio, sin que aumente ni disminuya la curvatura. Repetir 10 veces de cada lado.

Fuente propia:

EJERCICIO 35.- Espalda recta

Objetivo: La finalidad de estos ejercicios es que aumentes tu sensibilidad neuromuscular para que puedas adoptar posturas correctas. Recuerda que la buena postura depende de la mejor posición que puedas adoptar en el espacio-tiempo y ésta depende de tu desarrollo perceptivo.

Valores a desarrollar: Dedicación y amor al trabajo corporal

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

De pie. Brazos al costado con palmas hacia abajo. Flexionar levemente las piernas que están separadas el ancho de hombros. Coloca la espalda recta, eliminando las curvaturas fisiológicas normales que tienen. Para hacer esto deberás replegar ligeramente la pelvis y estirar la columna cervical hacia el techo. Permanece en esa posición respirando normalmente, percibiendo los cambios de tensión y relajación de los músculos y sosteniendo la espalda lo más vertical que puedas.



Fuente propia:

EJERCICIO 36.- Apoyo en el piso	
Objetivo: manejar un esquema corporal adecuado para la columna	
Valores a desarrollar: dedicación y perseverancia al trabajo encomendado	
Formación: Grupos	Número de bailarines: 30
Materiales: Ninguno	Sala de ensayos: Iniciación
Tiempo de duración: 5 minutos	

DESCRIPCIÓN

- Permítete ayudarte con las manos, pero sin olvidar que tu espalda es la protagonista. Abre el pecho y sube, estira y flexiona la espalda lo más que puedas, pero sin que tu cadera se levante del suelo. No dejes que tu cabeza se caiga hacia atrás ni hacia adelante.



Fuente propia

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA POSTURA CORPORAL .- PIERNAS

EJERCICIO 37.- Equilibrio y postura con apoyo de los pies

Objetivo: Tal vez sea mi lado más conservador el que habla, pero no creo que sea una gran idea tratar de usar partes del cuerpo de un modo distinto al más óptimo que tenemos, producto del diseño acumulado por millones de años de evolución, especialmente si no hay una muy buen motivo.

Valores a desarrollar: dedicación y perseverancia al trabajo encomendado

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

1. Siéntate en el piso con comodidad, sácate los zapatos y, si puedes, las medias. Si el piso está frío, una colchoneta, un almohadón o una mantita ayudan mucho.
2. Apoya un pie sobre el muslo contrario, para que descanse (trabajamos un lado primero). El pie naturalmente presenta un arco que lo recorre en la dirección adelante-atrás. Con la mano del mismo lado que estás trabajando, busca la línea que recorre parte más alta de ese arco, y a su vez busca el centro de esta línea. Encontraste un punto que está más o menos equidistante de las partes blandas en el talón y en los metatarsos, y del borde interno y externo del pie.
3. Usa el pulgar de tu mano para masajear este punto con pequeños círculos. No uses demasiada fuerza, pero tampoco demasiado poca. Es importante que sepas que tal vez los masajes se desplacen algunos milímetros del punto que detectaste en el paso anterior porque te resulta más cómodo así, esto es normal y es correcto (pero no es obligatorio). Un minuto suele ser suficiente.
4. Termina el masaje con una presión más fuerte sobre el punto que encontraste, y sostén la presión por varios segundos, entre 15 y 30 suele funcionar bien.
5. Repetí 2, 3 y 4 usando el otro lado, trabajando el pie contrario con su mano.



Fuente propia:

EJERCICIO 38

Objetivo: En especial la región de descarga del peso sobre el pie influye directamente en la alineación corporal completa.

Valores a desarrollar: Amor a la danza y perseverancia al trabajo encomendado

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

1. Ahora levántate. Los pies siguen descalzos, o con las medias.
2. Con los pies un poquito separados (ancho de hombros está bien) y las rodillas sueltas y relajadas, intenta llevar tu mente a los dos puntos que encontraste en la primera parte, e imagina que esos centros viajan cada vez más profundo hacia el centro de la tierra.
3. Con el cuerpo relajado y concentrándote en los puntos que viajan hacia la tierra, mantén esta posición por algunos momentos, un minuto o dos. Es posible que se vayan soltando otras partes del cuerpo mientras esto sucede. Permítelo. Si te hace falta, vuelve a tocar los pies un momento para reforzar y verificar las sensaciones.
4. Cambiemos un poco. Siempre en mismo lugar, lleva el peso de tu cuerpo hacia adelante y luego hacia atrás, repitiendo este movimiento como un péndulo. Trata de detectar el momento del viaje en el que estás pasando por los puntos que trabajaste.
5. Gradualmente reduce la amplitud de los movimientos pendulares, haciéndolos cada vez más pequeños y más cercanos a los centros del pie que trabajaste, hasta que finalmente tu cuerpo vuelva a quedarse quieto y descansando sobre ellos, como en el punto 3. Si quieres, repetí 4 y 5 una vez más.



6. Por último, dedica unos momentos a caminar por el salón con esta nueva conciencia de los pies y de cómo te vinculas con ellos

Fuente propia:

EJERCICIO 39

Objetivo: Este ejercicio sirve para prevenir y aliviar estos problemas de espalda. Prácticalo como parte de tu rutina de ejercicios de calentamiento o como un ejercicio de relajación.

Valores a desarrollar: Respeto a las individualidades y amor al trabajo encomendado

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Acuéstate boca arriba en el suelo. Dobla las rodillas y júntalas, Las rodillas caen una contra la otra, soltando la tensión muscular acumulada en esa zona.
- Deja que tus pies descansen sobre el suelo. Coloca los pies a una distancia un poco más hacia afuera de tus caderas.
- Deja que tus brazos descansen sobre el suelo, a lo largo de tu torso de la manera más cómoda para ti.
- Pon tu atención en la respiración. Siente el aire viajar hasta tu espalda baja de una manera natural. No empujes la respiración. Simplemente abre el espacio vacío de tu vientre, pelvis y espalda baja para que entre y salga el aire.
- Pon tu atención en tus piernas mientras sigues respirando de esta manera profunda. El peso que está acumulado en tus piernas empieza a fluir como una corriente de agua hacia la cavidad de tus caderas y pies.



Fuente propia:

EJERCICIO 40.-

Objetivo: logra una posición óptima de la columna vertebral y alcanzar posturas adecuadas para la danza

Valores a desarrollar: Dedicación y perseverancia al trabajo encomendado

Formación: Grupos

Materiales: Ninguno

Número de bailarines: 30

Tiempo de duración: 5 minutos

Sala de ensayos: Iniciación

DESCRIPCIÓN

- Haz tu cuerpo rodar gentilmente hacia un lado, dejando la cabeza relajada sobre el suelo. Siente tu cuerpo descansar sobre el suelo en esta posición.
- Pon las palmas de tus manos contra el suelo y empuja contra el suelo para llegar a una posición sentada. Siente tu columna vertebral extendiéndose hacia arriba desde esa posición sentada.
- Coloca las palmas de tus manos contra el suelo al frente de tu cuerpo. Empuja contra el suelo con las palmas de tus manos al mismo tiempo que doblas la pelvis y la levantas del suelo. Al hacer esto, tus rodillas no cargan ningún peso ni tensión.
- Ahora el peso de tu cuerpo cae en tus pies y manos. Tu pelvis se encuentra en el aire y las rodillas están levemente dobladas.



Fuente propia:

EJERCICIO 41

Objetivo.- Mejorar tu capacidad de trabajar tu cuerpo a través del movimiento

Valores a desarrollar: Dedicación y perseverancia al trabajo encomendado

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Deja que tu cuello cuelgue de una manera relajada y natural. Camina con tus manos hacia tus pies, flexionando las rodillas lo necesario de manera que haya fluidez en el movimiento.
- Poco a poco empieza a alargar la columna vertebral vértebra a vértebra. Comienza con las vértebras lumbares. A medida que alcanzas una posición vertical, deja caer el peso de tu cuerpo a los pies. Deja que tu cabeza cuelgue hacia el frente hasta que llegues a las vértebras cervicales.
- Siente como todas las partes de tu cuerpo están en balance. Tus rodillas y espalda baja estrés de tensión.



Fuente propia:

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA POSTURA CORPORAL

EJERCICIO 42

Objetivo: Esta parte de la sesión está formada por ejercicios de movilidad articular, y por ejercicios de fortalecimiento para educar nuestra postura y simulación de cómo deberían los niños realizar las actividades cotidianas.

Valores a desarrollar: Conocer su cuerpo y quererlo para la danza

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

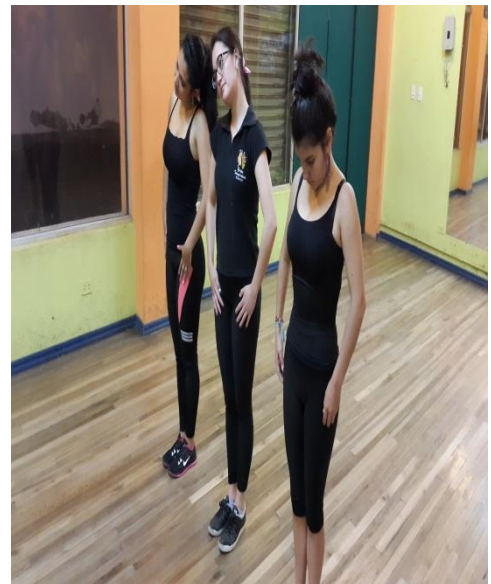
Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

Manteniendo el cuerpo erguido, hacer girar suavemente la cabeza varias veces hacia ambos lados.



Fuente propia:

EJERCICIO 43.-

Objetivo: Alcanzar máxima amplitud de movimiento y permitir a la articulación coxofemoral una lubricación adecuada para la ejecución de movimientos artísticos

Valores a desarrollar: amor a su propio cuerpo

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 15 minutos

DESCRIPCIÓN

- Desde la posición de erguido, con las rodillas un poco separadas, hacer girar el tronco describiendo un círculo, varias veces hacia la derecha y después hacia la izquierda.



Fuente propia:

EJERCICIO 45

Objetivo: alcanzar fuerza abdominal y equilibrio

Valores a desarrollar: Alcanzar la confianza, la seguridad y el gusto mejorar su cuerpo

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Agrupados con la espalda en el suelo, balancear la espalda como si fuésemos un balancín.



Fuente propia:

EJERCICIO 46

Objetivo: desarrollar espinales para compensar el trabajo de fuerza abdominal

Valores a desarrollar: perseverancia y responsabilidad en el trabajo.

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

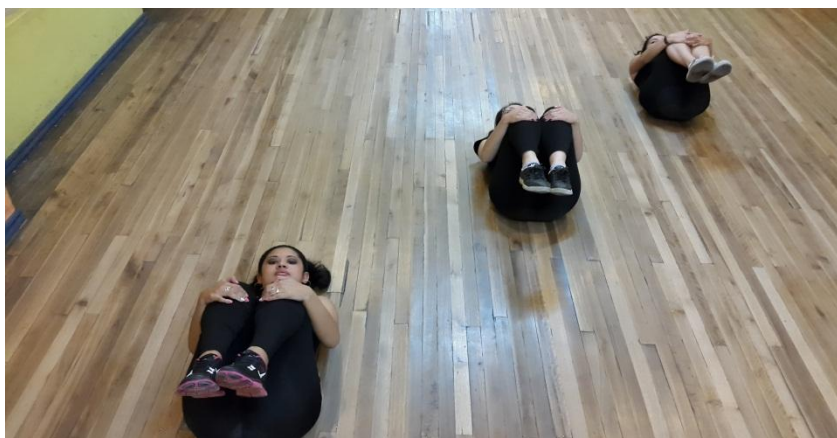
Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

1. Tumbado boca arriba sobre el suelo, o colchoneta, con la cadera y rodillas flexionadas en 90 grados, brazos delante de la frente, levantar el tronco y girar ligeramente hacia la derecha e izquierda.



Fuente propia:

EJERCICIO 47

Objetivo: Mejorar postura de la espalda

Valores a desarrollar: Alcanzar la confianza, la seguridad y el gusto de permanecer en la danza.

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Nos colocamos en cuadrúpeda, curvamos la espalda hacia abajo mantenemos unos segundos.



Fuente propia:

EJERCICIO 48.-

Objetivo: Alinear los segmentos corporales como brazos y piernas con la columna

Valores a desarrollar: perseverancia y amor a la danza

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

1. Tumbados boca abajo, levantamos ligeramente las piernas y las movemos de forma alterna.



Fuente propia:

EJERCICIO 49 .- desinhibir al alumnado y fomentar la participación e imaginación

Objetivo: Disociar las Diferentes partes del cuerpo

Valores a desarrollar: Desarrollar el trabajo en equipo

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Movemos al ritmo de la música solo una parte del Cuerpo: cabeza, hombros, codos, pies, rodillas, cadera, lengua... mover varias partes a la vez: cabeza y cadera, manos y pies, codos y rodillas, etc.
- En círculo alrededor de la clase moviendo todo el Cuerpo



Fuente propia

EJERCICIO 50.-

Objetivo: Disociar las Diferentes partes del cuerpo

Valores a desarrollar: perseverancia y amor a la danza

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

- Realizar por grupos de 7-8 personas una interpretación en forma de jaca, orientándola hacia un público situado en el medio de la sala. En nuestro grupo utilizamos las picas como palos de guerra.



Fuente propia:

EJERCICIO 51.-

Objetivo: Adaptar al cuerpo para la danza

Valores a desarrollar: desinhibir al alumnado y fomentar la participación e imaginación

Formación: Grupos

Número de bailarines: 30

Materiales: Ninguno

Sala de ensayos: Iniciación

Tiempo de duración: 5 minutos

DESCRIPCIÓN

Nos colocamos todos en círculo cogidos de la mano, y con música barroca realizamos unos pasos marcados por la profesora a ritmo de la música, todos a la vez.



Fuente propia:

EJERCICIO 52.- Hablar con las manos**Objetivo:** Adaptar al cuerpo para la danza**Valores a desarrollar:** Amor al arte**Formación:** Grupos**Número de bailarines:** 30**Materiales:** Ninguno**Sala de ensayos:** Iniciación**Tiempo de duración:** 5 minutos**DESCRIPCIÓN**

Realizamos movimientos con las manos simulando que estamos hablando con la boca. Se pegan las manos. Una realiza la acción de realizar una pelota con papel y la otra realiza la acción de alisar.

**Fuente propia:**

MODELO OPERATIVO

FASES	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	RECURSOS	RESPONSABLES	FECHAS	EVALUACIÓN
Socialización	Socializar con los actores la metodología para el desarrollo de los ejercicios de expresión corporal para mejorar la postura corporal	Reuniones Charlas de Trabajo	Hojas de evaluación Computadora Diapositivas	Autor del proyecto/ bailarines/ directores de Unidanza	Primer mes de inicio de parcial	Aplicación de instrumentos de evaluación
Planificación	Planificar la implementación de la propuesta	Elaboración de unidades para ejercicios	Hojas Computadora Impresora	Autor del proyecto/ bailarines/ directores de Unidanza	Segundo mes del parcial	Aplicación de instrumentos de evaluación
Ejecución	Ejecutar la aplicación de la propuesta	Calentamiento Repasos de serie de ejercicios expresivos Repasos artísticos	CD Grabadora Silbato Aros	Autor del proyecto/ bailarines/ directores de Unidanza	Los meses asignados para la rutina de movimientos	Aplicación de instrumentos de evaluación
Evaluación	Aplicar la guía de evaluación de la propuesta	Aplicación de ejercicios.	Instrumento de recolección de datos	Autor del proyecto/ bailarines/ directores de Unidanza	Al finalizar la rutina de movimientos	Aplicación de instrumentos de evaluación

Tabla N° 39 Modelo operativo
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

6.8 Administración

La propuesta será administrada y dirigida por el Investigador, Directivos y Directores de los grupos folclóricos que pertenecen a UNIDANZA y los Bailarines quienes serán los responsables directos de tener claro los objetivos y logros a desempeñarse para la ejecución de esta propuesta.

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

Será operativa esta propuesta mediante la entrega de copia de la guía didáctica de ejercicios de expresión corporal para mejorar la postura corporal en los bailarines de la Unión Nacional de Grupos Folclóricos del Ecuador Capítulo Tungurahua.

Previsión de la Evaluación

La evaluación será participativa, flexible y permanente, además se realizará mediante una evaluación inicial y diagnóstica, para luego proceder con la evaluación formativa.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Qué evaluar?	la guía didáctica de ejercicios de expresión corporal para mejorar la postura corporal en los bailarines de Unidanza
2. ¿Por qué evaluar?	Para determinar el impacto de la propuesta en Unidanza
3. ¿Para qué evaluar?	Para alcanzar los objetivos planteados en la propuesta
4. ¿Quién evalúa?	Directores de los grupos folclóricos
5. ¿Cuánto evaluar?	Evaluación formativa mensual
6. ¿Con qué evaluar?	Fichas de Observación

Tabla N° 40 Previsión de la Evaluación
Elaborado por Lic. Mg. Walter G. Aguilar Ch.

BIBLIOGRAFÍA

Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte, Mikel Izquierdo, Editorial Panamericana, Primera Edición, España, 2008.-

El cuerpo y sus movimientos, Bárbara A. Gowitzke, Morris Milner, Editorial Paidotribo, Primera Edición, Barcelona

biomecánica-en-la-danza-estudios-y-aplicaciones/

Estudios y aplicaciones Andrea Lucero Aplicación de la investigación biomecánica al estudio de danza*

Aguado Jódar, X. (1993). *Eficacia y Técnica Deportiva: Análisis del Movimiento Humano* (pp. 29-35). Barcelona, España: INDE Publicaciones).

Cómo la investigación en biomecánica puede ser útil en la danza. Fue publicado por James Shippen, Phd., Coventry University, UK.

Andrés Rosa Guillamón “*Biomecánica de la actividad física y el deporte: objetivos, principios y aparatos de medición*”. Murcia España

Fundamentos de la Fisiología del Ejercicio. Segunda Edición. William McAedell, Frank. I Katch

Física de los movimientos de danza | LIVESTRONG.COM...
www.livestrong.com/es/fisica-movimientos-danza-info_22170/

Concepto de ritmo - Definición en
DeConceptos.com <http://deconceptos.com/general/ritmo#ixzz3bMPIWbkj>

Concepto de ritmo - Definición en
DeConceptos.com <http://deconceptos.com/general/ritmo#ixzz3bMPIWbkj>

Fundamentos Prácticos de la Expresión Corporal
Lcdo. Arturo Leañez. Venezuela

Recopilación de Tesis de Maestría de Walter Aguilar

<http://www.balletfolkecuador.com/ballet-folklorico-luis-beltran-fiesta-religiosa.html>

<http://www.pachakuti.org/textos/campanas/indigenas/inti-raymi.html>.

Paulina Ossona. La Educación por la danza.

Ecuador Viva la Fiesta. - Pablo Cuvi y María Teresa Ponce.

El Folklore Ecuatoriano. - Paulo de Carvalho – Neto.

Manual de Danza. - SueLeese y Moira Packer.

<http://chotarumigf.blogspot.com/>

<http://www.buenastareas.com/my-account.php?from=join>

<http://www.balletandinoecuador.org/zonabae/index/ritmos.php>

<http://www.definicion.de/postura-corporal/#ixzz3bFtAOKZ>