



**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

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

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

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

**TEMA:**

---

**“LA BAILOTERAPIA EN LA SALUD FISICA DE LOS ESTUDIANTES  
DE OCTAVO AÑO DEL COLEGIO JUAN FRANCISCO MONTALVO DE  
LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.**

---

**AUTOR:** Jorge Washington Lalama Rojas

**TUTOR:** Lic. Mg Luis Alfredo Jiménez Ruiz

**Ambato – Ecuador**

**2016**

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACION O TITULACION**

**CERTIFICA:**

Yo, Lic. .Mg Luis Alfredo Jiménez Ruiz, con número de cédula CC. 180339446-7, en mi calidad de tutor de trabajo de graduación o Titulación, sobre el Tema: ” **LA BAILOTERAPIA EN LA SALUD FISICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DEL COLEGIO JUAN FRANCISCO MONTALVO DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA**”, Desarrollado por el egresado Jorge Washington Lalama Rojas, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizó la presentación del mismo ante el Organismo Pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Concejo directivo.

EL TUTOR



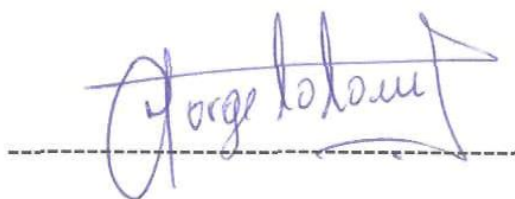
Lic. Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

CC.1803394467

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

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

EL AUTOR



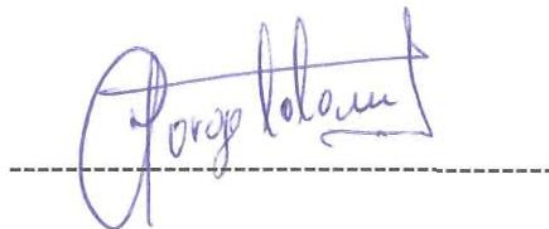
Jorge Washington Lalama Rojas

C.I. 1803461431

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el Tema: **”LA BAILOTERAPIA EN LA SALUD FISICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DEL COLEGIO JUAN FRANCISCO MONTALVO DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA ”**, autorizo su reproducción Total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

AUTOR



Jorge Washington Lalama Rojas

C.I: 1803461431

## **APROBACION DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO**

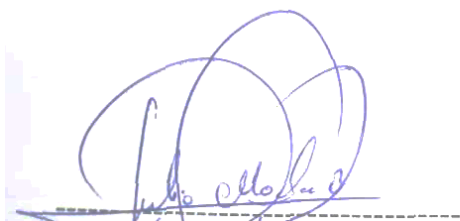
### **Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LA BAILOTERAPIA EN LA SALUD FISICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DEL COLEGIO JUAN FRANCISCO MONTALVO DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA ”**.

Presentada por el señor Jorge Washington Lama Rojas, egresado de la Carrera de Cultura Física de la promoción: Marzo-agosto, una vez revisada y calificada de la educación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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

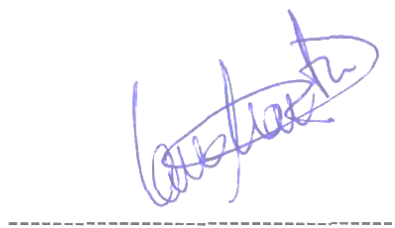
### **LA COMISION**



Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

C.C. 1802723161

MIEMBRO



Ph.D. Laura Martin Casado

Pasaporte N° AAG041855

MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

Dedico este proyecto mi dios por darme la vida a  
jesucristo por darme un hogar, una familia.

Dedico esta tesis a mis Hijos, quien han sacrificado sus  
momento especiales en apoyarme.

Para ellos todo mi esfuerzo y sacrificio y trabajo puesto  
realización de esta tesis.

## **AGRADECIMIENTO**

Doy gracias primero a Dios por darme la vida y por ayudarme a levantarme en cada tropiezo que he nido y por darme la oportunidad de progresar y ser autosuficiente en esta vida.

Gracias a mi hogar por apoyarme a mis maestros por brindarme sus conocimientos y experiencias para poderme desarrollar en mi carrera profesional.

Gracias a todos los que me ayudaron y a los que no también muchas gracias.

**Jorge Washignton Lalama Rojas**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

Paginas Preliminares	
PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACION.....	ii
AUTORIA DE INVESTIGACION.....	iii
CESION DE DERECHOS DEL AUTOR.....	iv
APROVACION DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
INDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xv
INTRODUCCION.....	1

### CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION.....	3
1.1. TEMA:.....	3
1.2.PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4 OBJETIVOS.....	11
1.4.1. OBJETIVO GENERAL.....	11
1.4.2. OBJETIVO ESPECÍFICO.....	11

### CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO.....	13
-----------------------	----



2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	13
2.2. FUNDAMENTACION FILOSOFICA.....	15
2.3 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.....	16
2.4 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	17
2.5 CATEGORIAS FUNDAMENTALES .....	19
2.6 FUNDAMENTACION TEORICA.....	22
2.7 HIPOTESIS.....	44
2.8. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	44

### **CAPITULO III**

3. METODOLOGÍA .....	45
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN. ....	45
3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	45
3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	46
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	47
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	48

### **CAPITULO IV**

4.1. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS .....	52
4.2. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS .....	72
4.3. COMBINACIÓN DE FRECUENCIAS .....	72
4.4. MODELO LÓGICO .....	73

### **CAPÍTULO V**

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	76
5.1 CONCLUSIONES .....	76
5.2 RECOMENDACIONES .....	77

## **CAPÍTULO VI**

6. PROPUESTA.....	78
6.1. DATOS INFORMATIVOS .....	78
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	80
6.3 JUSTIFICACIÓN .....	81
6.4. OBJETIVOS: .....	85
6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	85
6.6. FUNDAMENTACIÓN .....	86
6.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	89
BIBLIOGRAFÍA .....	130
ANEXOS .....	134

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Población y Muestra .....	47
<b>Tabla N° 2</b> Variable independiente: BAILOTERAPIA .....	48
<b>Tabla N° 3</b> Variable dependiente: Salud Física.....	49
Tabla N° 4 Plan para la recolección de información.....	50
<b>Tabla N° 5</b> Sano y saludable .....	52
<b>Tabla N° 6</b> Estilo de Vida .....	53
<b>Tabla N° 7</b> Salud Física.....	54
<b>Tabla N° 8</b> Bailoterapia.....	55
<b>Tabla N° 9</b> Bailoterapia y salud .....	56
<b>Tabla N° 10</b> Estado Físico.....	57
<b>Tabla N° 11</b> Coordinación.....	58
<b>Tabla N° 12</b> Postura .....	59
<b>Tabla N° 13</b> Relaciones Personales.....	60
<b>Tabla N° 14</b> Actividad Física .....	61
<b>Tabla N° 15</b> Sano y Saludable.....	62
<b>Tabla N° 16</b> Estilo de Vida .....	63
<b>Tabla N° 17</b> Actividad Recreativa.....	64
<b>Tabla N° 18</b> Bailoterapia.....	65
<b>Tabla N° 19</b> Mejorar la Salud.....	66
<b>Tabla N° 20</b> Ejercicio Físico .....	67
<b>Tabla N° 21</b> Movimientos Expresivos .....	68
<b>Tabla N° 22</b> Postura Corporal .....	69
<b>Tabla N° 23</b> Relaciones Personales.....	70
<b>Tabla N° 24</b> Actividad Recreativa.....	71
<b>Tabla N° 25</b> Costo Estimado .....	79
<b>Tabla N° 26</b> Modelo Operativo .....	127
<b>Tabla N° 27 Plan de Evaluación.....</b>	129

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Árbol de Problemas.....	6
<b>Gráfico N° 2</b>	Categorías Fundamentales.....	19
<b>Gráfico N° 3</b>	Constelación de Ideas de la Variable Independiente:.....	20
<b>Gráfico N° 4</b>	Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	21
Gráfico N° 5	Salud y Bailoterapia.....	44
<b>Gráfico N° 6</b>	Sano y saludable.....	52
Grafico N 7	Estilo de Vida.....	53
Grafico N 8	Salud Física.....	54
Grafico N 9	Bailoterapia.....	55
Grafico N 10	Bailoterapia y Salud.....	56
Grafico N 11	Estado Físico.....	57
Grafico N 12	Coordinación.....	58
Grafico N 13	Postura.....	59
Grafico N 14	Relaciones Personales.....	60
Grafico N 15	Actividad Física.....	61
Grafico N 16	Saludable.....	62
Grafico N 17	Estilo de Vida.....	63
Grafico N 18	Actividad Recreativa.....	64
Grafico N 19	Bailoterapia.....	65
Grafico N 20	Mejorar la Salud.....	66
Grafico N 21	Ejercicio Físico.....	67
Grafico N 22	Movimiento Expresivo.....	68
Grafico N 23	Postura Corporal.....	69
Grafico N 24	Relaciones Personales.....	70
Grafico N 25	Actividad Recreativa.....	71
Grafico N 26	Campana de Guaus.....	74

**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**  
**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:** “LA BAILOTERAPIA EN LA SALUD FISICA DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DEL COLEGIO JUAN FRANCISCO MONTALVO DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

**AUTOR:** Jorge Washington Lalama Rojas

**TUTOR:** Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

**Resumen:**

La investigación está encaminada a promover la Bailoterapia en toda la población Estudiantil del Colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato. Por ello nos proponemos divulgar los beneficios que aporta la misma para mejorar la salud física de los estudiantes y a si elevar la calidad de vida de los mismos, demostrando lo saludable que es realizarla y de la forma de disfrutar mientras se lo practica.

La bailoterapia que se lo realiza debe tener un claro conocimiento teórico y práctico por parte del docente de Cultura Física lo que conlleva a que se preparen y busquen una capacitación profesional o sea parte de talleres acerca de esta actividad recreativa, que servirá como alternativa de solución en esta investigación para mejorar la salud física y prevenir enfermedades en los estudiantes y así despertar en ellos el interés por realizar actividad física.

Y finalizamos esta investigación realizando una propuesta para la elaboración de un manual de pasos básicos en ritmos latinos, que beneficie la enseñanza en los estudiantes, para la utilización de la bailoterapia durante las horas de cultura física y que servirá como alternativa de solución para mejorar su salud física y crear un buen habito saludable.

**Palabras Claves:** Practica, Bailoterapia, saludable, movilidad, actividad recreativa deportiva, proyecto pedagógico, habito saludable.

## INTRODUCCION

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable Independiente que es la bailoterapia y la Variable Dependiente que es Salud Física los mismos que serán parámetros a investigarse.

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

**EL CAPITULO I: EL PROBLEMA.-** Contiene el planteamiento del problema, Las contextualizaciones, Macro, Meso, Micro, el árbol de Problemas, la formulación del problema, las interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, La justificación ,y los objetivos generales y específicos.

**EL CAPITULO II: EL MARCO TEORICO.-** Comprende los antecedentes de la Investigación ,las fundamentaciones, las red Inclusiones conceptuales, las Constelaciones de Ideas de cada Variable, las Categorías de la Variable Independiente y de la Variable Dependiente, La hipótesis, y el señalamiento de las Variables.

**EL CAPITULO III. LA METODOLOGIA.-** Abarca el enfoque, las modalidades de Investigación, los niveles o tipos , la población, la operacionalización de las dos Variables Independiente y Variable Dependiente, las técnicas e Instrumentos de Investigación, el plan de recolección de Información, la validez y la confiabilidad, el plan de procesamiento de la Información, y el Análisis e Interpretación de Resultados.

**EL CAPITULO IV: ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.-** En este capítulo se explica el Análisis e Interpretación de Resultados mediante Tablas y Gráficos extraídos de la aplicación de las Encuestas Realizadas a las personas vinculadas con la Bailoterapia en el colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

**EL CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.-** En esta parte del trabajo de la Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante el Trabajo de Campo, y además se plantea las recomendaciones pertinentes.

**EL CAPITULO VI: LA PROPUESTA.-** En este capítulo se realiza una propuesta de solución frente al problema de Investigación. La Bailoterapia en la salud física de los estudiantes de octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

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

## **CAPITULO I**

### **1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACION**

#### **1.1 TEMA:**

LA BAILOTERAPIA EN LA SALUD FISICA DE LOS ESTUDIANTES DE LOS OCTAVO AÑO DEL COLEGIO JUAN FRANCISCO MONTALVO DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA”.

#### **1.2 .PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.2.1 Contextualización**

**En el Ecuador** es evidente que a nivel nacional la mayoría de estudiantes de las diferentes instituciones educativas, conviven con enfermedades silenciosas que impiden el normal crecimiento físico y del interés de realizar alguna actividad física, estas enfermedades como el sedentarismo y la obesidad son problemas que han venido acarreado años atrás hasta la actualidad, por falta de actividades recreativas e innovadoras en la secundaria, problema que recae directamente a los docentes Cultura Física ya que son responsables de que sus estudiantes tengan una educación integra y saludable.

Entonces los docentes tienen que aprovechar esta actividad física recreativa moderna como es la bailoterapia, como una alternativa de solución para mejorar la salud física de los estudiantes de octavos años, y se da por ello el escaso conocimiento de esta actividad recreativa y su importancia y además de gozar múltiples beneficios como son la: corrección de sus movimientos corporales o su buen funcionamiento articular y muscular del cuerpo humano entre otros.



Según el Pedagogo español José María Cagigal. (1928), afirma que “La Educación Física es ante todo educación hacia un nuevo milenio y colabora en una formación de una persona íntegra, procura su desarrollo psicomotor y Fomenta la Calidad de vida a través del ejercicio físico y la práctica deportiva”, según el autor la educación física permite a una formación de una persona íntegra y saludable fomentando su calidad de vida.

Según Cosajus J. antonio ( 2011), en actualidad la importancia que tiene el realizar ejercicio físico de una manera regular y controlada cumple un papel importante durante la adolescencia ya que el ejercicio físico es la base importante en la prevención de enfermedades y porque ayuda a mantener y desarrollar la capacidad funcional que empieza significativamente en la adolescencia y durante ella.

Existen muchos docentes que no aplican esta actividad recreativa innovadora para que el estudiante conozca y ponga en práctica mediante un proceso de enseñanza dada por el docente de cultura física debidamente capacitado sobre la bailoterapia, para que despierte el interés en los estudiantes de realizar actividad física de una manera divertida y alegre.

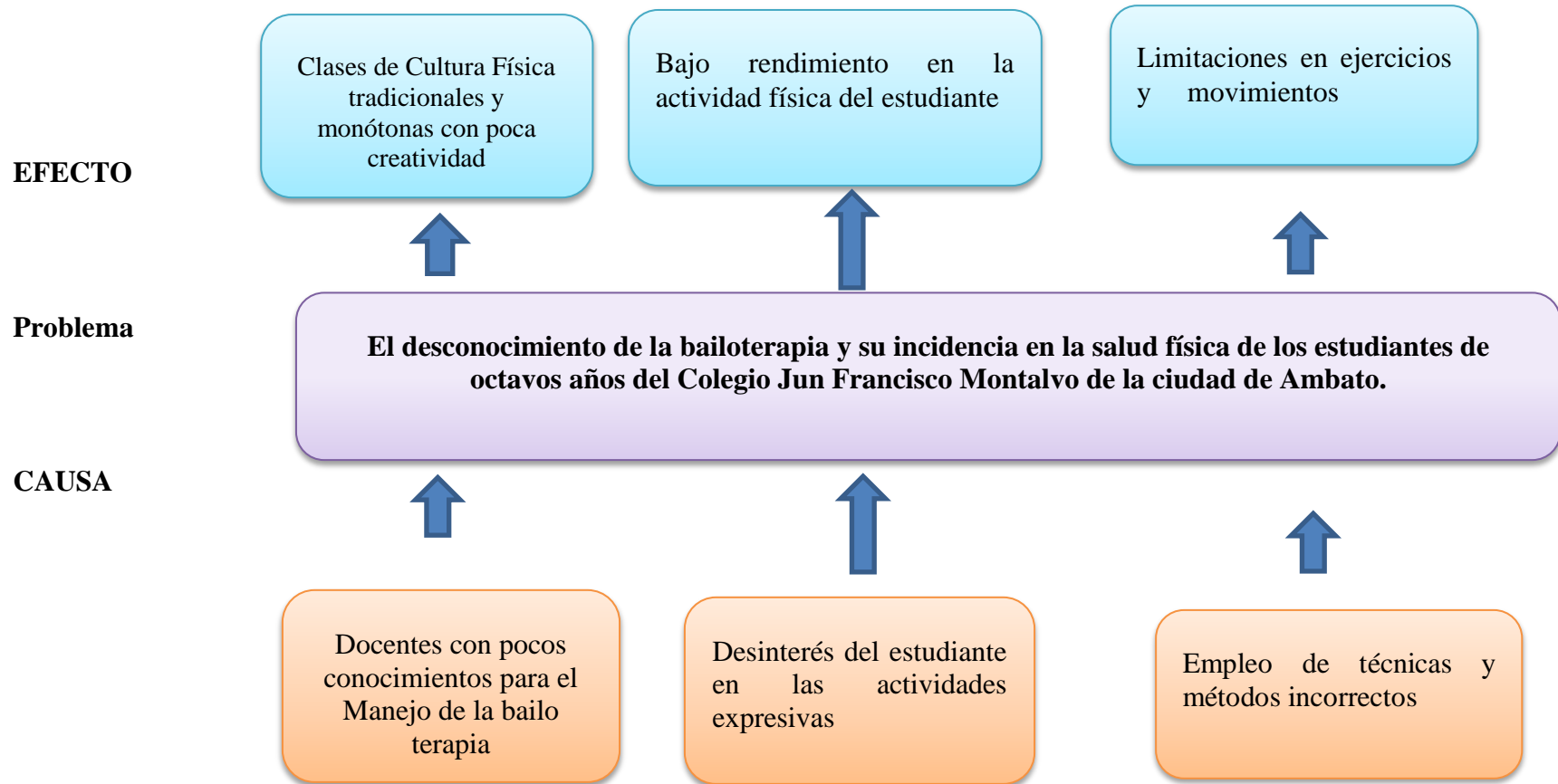
**Tungurahua** es una de las provincias donde ha llegado la bailoterapia con gran influencia por medio de un programa innovador que impulsa el ministerio del deporte que es Ejercítate Ecuador en la que ha tenido mucha acogida y ha dado muchos resultados positivos en conservar y mejorar la salud de quienes lo practican , en las cuales se deberían también impulsar en las horas de cultura física de las instituciones educativas y por proponer a esta actividad física recreativa como una metodología de enseñanza para los estudiantes mejoren su salud física.

La tradicional metodología de enseñanza por parte del docente es muy notoria en instituciones, esto se debe al no tener una capacitación profesional por parte del docente sobre la bailoterapia o el de despertar el interés de esta actividad recreativa y el de poder darles a conocer y valorar sobre la importancia que tiene la salud física en los estudiantes.

**En el Colegio “Juan Francisco Montalvo”** los estudiantes necesitan de que el docente de Cultura Física aplique la bailoterapia como una metodología a seguir para que se incluya a la planificación de la clase en la que incluya pasos básicos y coreografías utilizando diferentes ritmos musicales, que ayudaran de una forma u otra a quien se decida a utilizar este estilo dentro de sus clases y predominando fundamentalmente la salud física en los estudiantes.

De este modo, con la práctica de esta actividad recreativa durante la adolescencia se favorece el crecimiento armónico y equilibrado para así tener estudiantes íntegros y que gocen de una buena salud física.

**GRAFICO 1: ÁRBOL DE PROBLEMAS**



**Gráfico N° 1** Árbol de Problemas

**Elaborado por:** Jorge Washington Lalama Rojas

### **1.2.2 Análisis Crítico**

Se establece que los docentes de cultura física tienen pocos conocimientos para el manejo de bailoterapia, en lo que ha influido directamente en los estudiantes ya que ellos encuentran en los docentes como el único medio de realizar actividad física recreativa, y como una de las opciones de realizarla y de una manera divertida tenemos a la bailoterapia como una alternativa de solución, para que las clases de cultura física dejen de ser tradicionales y monótonas con poca creatividad, y esto conllevará a que docentes busquen esa capacitación que le permitirá proyectar, aplicar y evaluar al estudiante para que realicen una correcta ejecución del cuerpo y para que no tengan ningún tipo de complicaciones físicas a corto y a largo plazo.

El desinterés del estudiante en las actividades expresivas no les permite desarrollarse de tal manera que el estudiante pueda expresar sus sensaciones y emociones a los demás mediante el movimiento corporal, y este desinterés de los estudiantes dará paso a un bajo rendimiento en cualquier actividad física que realice el estudiante.

Se señala que algunos docentes improvisan esta actividad recreativa empleando técnicas y métodos incorrectos como el de no evaluar al estudiante o el de no enseñar de una forma teórica, sobre la importancia y manejo de la bailoterapia afectando directamente a los estudiantes de octavos años, dando así ejercicios y movimientos limitados o repetitivos dados por el docente de Cultura Física.

### **1.2.3 Prognosis**

Teniendo en cuenta que en esta institución educativa los estudiantes de octavos años están expuestos por estos males como es el sedentarismo y obesidad que afecta directamente a los jóvenes estudiantes en su salud física y el no tener un claro conocimiento de la bailoterapia, se requiere implementar un programa de bailoterapia que brindara su importancia y beneficios para contrarrestar y mejorar la salud física de los estudiantes de octavos años.

Al no aceptar esta alternativa de solución no se podrá mejorar la salud física de los

estudiantes y no se podrá erradicar estos factores negativos que impiden el normal crecimiento físico y la importancia en desenvolvimiento de las actividades recreativas.

Conscientes que el principal problema es el escaso conocimiento de la bailoterapia que tienen los estudiantes los docentes de cultura física también de una capacitación profesional sobre la bailoterapia, y que eso se está evidenciando en cada una de sus horas clases, en donde se puede apreciar claramente que no utilizan a la bailoterapia como un método alternativo para el desarrollo de sus capacidades físicas básicas y el bienestar de una buena salud física en los estudiantes, existen muchos docentes que no aplican estas metodologías nuevas de enseñanza, o tratan de imitarlo dándose ejecuciones inadecuadas de ejercicios y movimientos corporales, se puede esperar que a futuro sigan generándose a que los jóvenes vayan alejándose de la actividad física surgiendo enfermedades a tempranas edades y más que todo impidiendo una buena salud física en los estudiantes.

#### **1.2.4 Formulación del Problema**

¿Existe dentro del colegio la implementación de un programa de bailoterapia para mejorar la salud física de los estudiantes de octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua?

#### **1.2.5 Interrogantes de la investigación**

¿Cuáles son los conocimientos de los estudiantes sobre los beneficios de la bailoterapia en su salud física en el colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato?

¿Existe la posibilidad de la aplicación de un programa de bailoterapia en el colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato?

¿Qué alternativa de solución existe para contrarrestar el problema encontrado?

### **1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación**

La investigación se desarrollara en el Colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua

#### **Delimitación del Contenido**

**Campo:** Cultura Física

**Área:** Educación física

**Aspecto:** Bailoterapia – Salud física

#### **Delimitación Espacial**

La investigación se desarrollara en el colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua a los estudiantes de octavos años.

#### **Delimitación Temporal**

La presente investigación se llevó a cabo desde el mes de Septiembre del 2014 hasta principios del mes de Marzo del 2015.

#### **Unidades de Observación**

Colegio “Juan Francisco Montalvo”

### **1.3 Justificación**

En la actualidad, nuestra sociedad vive en lo que se llama la cultura del estrés y la obesidad que se caracteriza por las situaciones y circunstancias que se dan durante el diario vivir o de la vida cotidiana además existe una sobrecarga emocional dada por la presión de nuestro entorno, provocando agotamiento físico, desconcentración, indecisión, desinterés entre otros factores negativos que se dan por la ausencia de la actividad física para comenzar a combatir estos males se debe considerar a la bailoterapia como una alternativa de solución.(JOSE, Córdova 2015)

El presente trabajo investigativo es **importante** debido a que la Bailoterapia tiene mucha influencia en la salud física en los estudiantes de los octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato en el periodo 2015 en la que se desarrolla en una forma íntegra mediante la correcta utilización de

motivaciones activas, estrategias y diferentes actividades a través del baile y que permitan en cada uno de los jóvenes a desarrollar todas su potencialidades para alcanzar el éxito deseado en el desarrollo social y personal del estudiante.

Es de **interés** porque va encaminado a incentivar a los actuales y futuros profesores de Cultura Física a que se capaciten continuamente, para que se desempeñen con un nivel óptimo de conocimientos al dirigir sus clases con los jóvenes y les permita fortalecer sus cualidades físicas y desarrollen de una forma íntegra y busquen un mejoramiento en su estado físico, comprobando que la bailoterapia es un método eficaz anti estrés y generador de sustancias orgánicas que favorecen la homeostasis del organismo, y de esta manera se promoverá el hábito de la actividad física hacia los estudiantes ya que les permitirá desarrollar sus potencialidades para alcanzar una buena calidad de vida y sean entes proactivos en el ámbito deportivo y social.

**Los beneficiarios** de la investigación serán los estudiantes de los octavo año ya que mediante la bailoterapia su incidencia será notable para su salud física ya que los estudiantes y las autoridades tendrán la oportunidad de palpar esta metodología innovadora en bienestar de ellos y serán un ejemplo a seguir para otras instituciones educativas ya sean dentro del cantón Tungurahua y fuera de ella.

El **impacto** del presente proyecto investigativo como es la bailoterapia y su influencia en la salud física de los estudiantes de octavo año, es de gran impacto ya que previene la aparición de diferentes enfermedades y a su vez ,como medida terapéutica para prevenir y curarlos, permitirá mejorar la salud física de los estudiantes ya que hoy en día, en la vida de los estudiantes necesitan que sean un ente proactivo y no pasivo, además lograrán en cada uno de ellos despertar el interés por realizar actividades físicas recreativas, y para que mejoren su rendimiento en cualquier actividad física que realice o de un deporte determinado logrando así ser efectivos y eficaces en el campo de acción práctica y deportiva.

La culturización de la bailoterapia le facilitara un equilibrio y desarrollo integral al joven estudiante, le permitirá que se llene de más energía y mejore su desempeño y buen rendimiento dentro del aula y fuera de ella.

El desarrollo del presente trabajo es **factible** porque permite insertar una nueva metodología educativa en el área de cultura física, con una buena estimulación y motivación en la bailoterapia y su influencia en la salud física de los estudiantes permitiendo ser entes sociales al cambio comportamental y proactivo de esta actividad física, alcanzando la superación en el deporte y mejorando su calidad de vida y desarrollando sus cualidades físicas, y más que todo les ayudara a valorar la actividad física y sus resultados se palparan en su rendimiento óptimo ya sea físicamente y psicológicamente.

Los beneficiarios de este programa serán los estudiantes de octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

Analizar la aceptación en la implementación de un programa de Bailoterapia para mejorar la salud Física de los estudiantes del octavo año de Educación Básica Fiscal del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

### **1.4.2 Objetivo Específico**

- Determinar el conocimiento de los estudiantes sobre los beneficios de la Bailoterapia en su salud física, dentro del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.
- Comprobar la posibilidad de la aplicación de un programa de Bailoterapia en colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato
- Proponer una alternativa de solución al problema planteado a través de un manual de pasos básicos de ritmos latinos dirigido a los estudiantes de



octavos años de educación básica fiscal del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato, para mejorar la salud física.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

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

Verificando en los Archivos Universitarios de la Universidad Técnica de Ambato hemos considerado importante tomar en cuenta los proyectos realizados anteriormente que han tenido concordancia con mi tema propuesto; los cuales describimos a continuación:

Universidad Técnica de Ambato: Carrera de Cultura Física.

AUTOR: Ubilluz, Darwain. (2012)

TEMA: “La bailoterapia en el estado anímico de los adultos mayores en la pastoral de la salud en la Vicaría de Baños de Agua Santa.”

CONCLUSIONES:

-Se detectaron una serie de deficiencias que incidían negativamente en la calidad de vida de los adultos mayores y por la insatisfacción y desmotivación por las clases que recibían y no tenían el apoyo familiar que se desvía y su propuesta

-Se concluyó además la creación de programas planificados y ejecutados por un profesional en el área, para que los adultos mayores tengan diferentes alternativas en el mantenimiento funcional.

Universidad Técnica de Ambato: Carrera de Cultura Física

AUTOR. Velastegui, Valle. (2011)

TEMA: “La música y su influencia en la práctica de rumba terapia de las personas que asisten al Gimnasio Body en el horario vespertino de la ciudad de Ambato”

CONCLUSIONES.:

-Se concluyó que las personas que asisten al gimnasio señalan que no se aplican las distintas coreografías debido a que no son de su agrado de las que la practican, ya que las clases de baile son monótonas y muy rutinarias esto podría impedir que las personas asistan al gimnasio porque ya están cansadas de lo mismo, esto ocasionaría una actividad física deficiente e inadecuada y un rendimiento desastroso que llevaría a un fracaso y a una pérdida de tiempo total hasta podrán llegar a quedarse sin personas y cerrar el gimnasio.

-Se concluyó además la Elaboración de un c. d actualizado con una variedad de coreografías y ritmos para promocionar el nuevo servicio que brinda el gimnasio Body a los usuarios.

AUTOR: Portero, Bedon. (2013)

TEMA: “La nutrición deportiva en el rendimiento físico de los estudiantes de bailo terapia del tercero de bachillerato del colegio experimental Ambato”

CONCLUSIONES:

-Una buena nutrición es muy importante para el desarrollo físico del estudiante que practican la Bailo terapia

-El consumo de nutrientes sanos ayudaran a desarrollar un excelente desarrollo físico en cada uno de los estudiantes y mejora sus funciones fisiológicos.

-Los nutrientes ingeridos en forma diaria y proporcional a largo plazo evitaran múltiples enfermedades conocidas en la actualidad.

-Se concluyó en Desarrollar una tabla de nutrientes sanos para el desarrollo físico.

## **2.2. FUNDAMENTACION FILOSOFICA**

La investigación se basa en un paradigma crítico propositivo ya que mira y analiza la realidad determinando que la verdad científica ya que es relativa y porque en este paradigma busca la salud física de los estudiantes a través del baile teniendo como resultado el mejoramiento de su salud y su calidad de vida del estudiante.

Esta investigación expuesta tiene un enfoque Social-Crítico porque se propone a buscar y analizar una problemática en el ámbito social en busca de una solución para que cambie esta problemática social en esta institución.

El baile como movimiento en el cuerpo humano es la mayor fuente de autoconocimiento en nuestra actividad formativa. Es necesario plantear en los movimientos unas premisas, que cumplidas, permitan ejercer una acción educativa sobre el sujeto ejecutor, ya que ese movimiento es fuente de experiencias que conducen a una interacción entre el sujeto y el medio en el que se ejecuta la tarea. (Barnés , 2014;pag.52)

Como nos dice este investigador el baile debe ser parte de nuestra actividad formativa durante el proceso de aprendizaje donde el sujeto debe ser parte del medio donde se desenvuelve.

La cultura física como un ente formativo en el estudiante y en la actividad física durante su proceso de enseñanza, permite en el estudiante su desarrollo físico e intelectual pues con este complemento que es la bailo terapia permitirá el proceso de vinculación y concienciación cultural, moral y conductual, así a través de la educación ,las nuevas generaciones y futuras asimilarn y aprenderán los conocimientos, normas de conducta, y modos de ser el mundo diferente y en conjunto con el baile permitirá la socialización formal de los estudiantes de la institución. (Vargas, 2011;pag15), este estudiador nos dice algo que realmente nos permite hacer conciencia en que la cultura física nos permite tener esa

vinculación directa con nuestro entorno y que más que el baile permitiría socializarnos con nuestro medio.

### **2.3 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.**

La Fundamentación axiológica: La investigación busca rescatar e implementar en las instituciones actividades como la bailoterapia creando así una visión y orientación que obtendrán con este proceso el desarrollo físico consiente su papel de gestores del cambio positivo para la sociedad educativa. (Minchala Macas & Quizhpe Peralta, 2014)

La Axiología es una disciplina general de la filosofía, pero, como toda ciencia, requiere de un campo de estudio y de un método, por ello, podemos decir que mientras más valores practiquen el ser humano, como el de participación, colaboración, y solidaridad todos estos parámetros están enmarcados durante el proceso de enseñanza y aprendizaje todo estos valores aportaran a la formación tanto física como cognitiva mediante las estrategias educativas e inclusión en el ámbito social. (Suarez Huerta, 2014)

La fundamentación axiológica busca el respeto es decir es una ciencia de valores propios de cada individuo o de cada grupo, definiéndolo como su identidad enmarcada desde el respeto del Investigador hacia el objeto de Investigación en este caso de la Bailoterapia quien buscamos nuevos valores a los ya existentes aumentando así su capacidad crítica y reflexiva y autonomía del pensamiento.

## **2.4 FUNDAMENTACIÓN LEGAL.**

### **CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR**

#### Capitulo segundo

#### Plan nacional para el buen vivir (Ecuador, 2015)

#### Sección cuarta

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

La calidad de vida se enmarca en el régimen del buen vivir, Establecido en la constitución, dentro del sistema Nacional de Inclusión y Equidad Social (art. 340), para la garantía de servicios sociales de calidad en los ámbitos de salud, cultura física y tiempo libre, hábitat y vivienda, transporte y gestión de riesgos.

**Art. 381.-** El estado protegerá, promoverá y coordinará la Cultura Física que comprende el deporte, la educación física y la recreación como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

El artículo 82 de la constitución política de la republica dispone que el estado debe proteger estimular y promover el deporte.

El estado garantizar a los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades.

**Art.92.-** Regulación de actividades deportivas.- El estado garantizara:

a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, genero capacidad diferentes ,condición socio-económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas.

b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos ancestrales, interculturales y tradicionales.

c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud mejorar y elevar el rendimiento físico sensorial.

d) Garantizar, promover y fomentar en la administración pública, la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas.

e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas, y además de espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas físicas y recreativas.

### **Ley del deporte, Educación Física y Recreación**

#### **Art. 3.- De la práctica del deporte, educación física y Recreación**

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

**Art. 4.-** Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior.

**Art.81.- De la educación Física.-**La Educación física comprenderán las actividades que desarrollen las actividades de educación de nivel Pre básico, Básico, Bachiller y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para estimulación y desarrollo psicomotriz. Buscar formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo

## 2.5 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

Categorías Macro de las Variables:

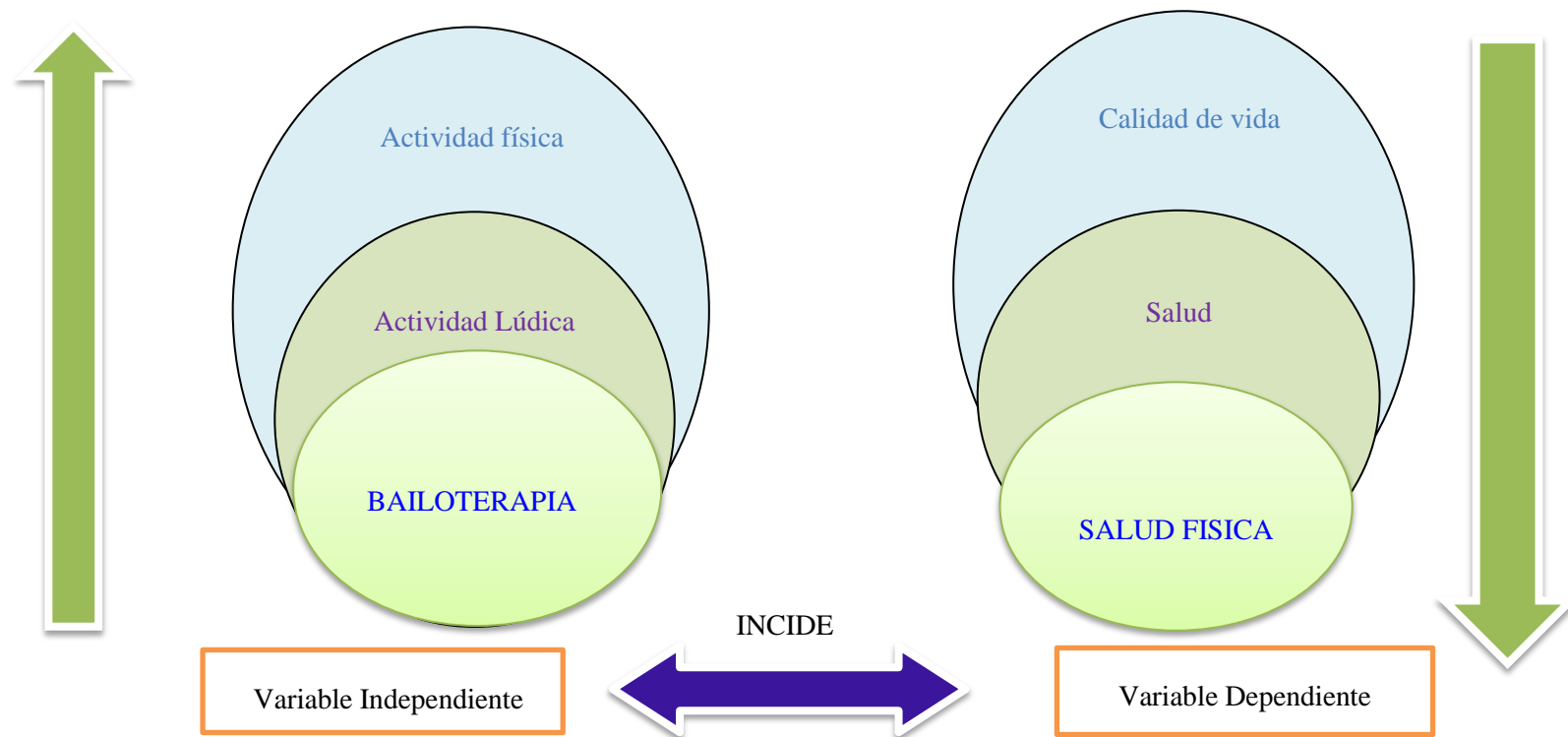
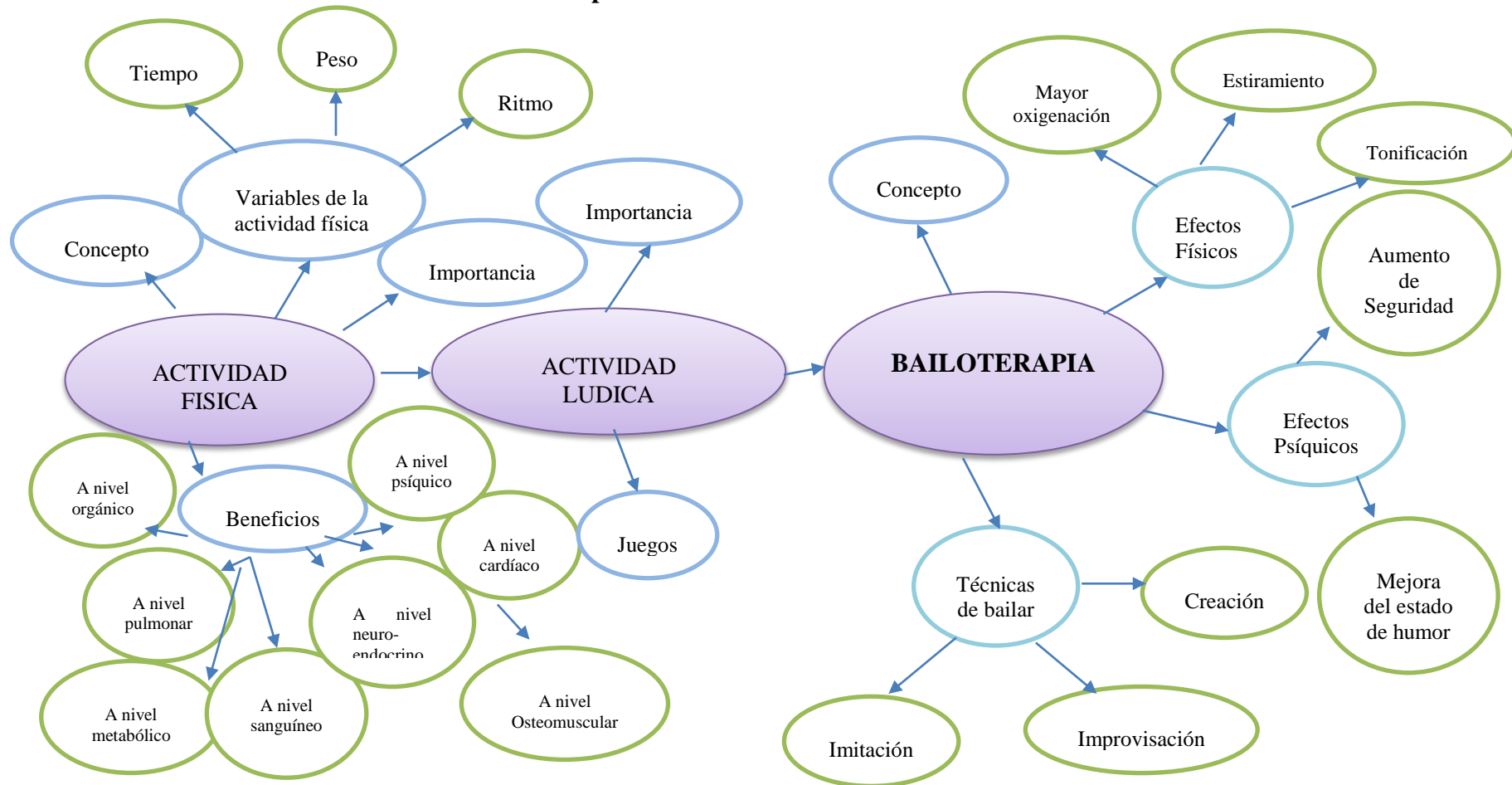


Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales

Realizado por: Jorge Washington Lalama Rojas



**Constelación de Ideas de la Variable Independiente: BAILOTERAPIA**

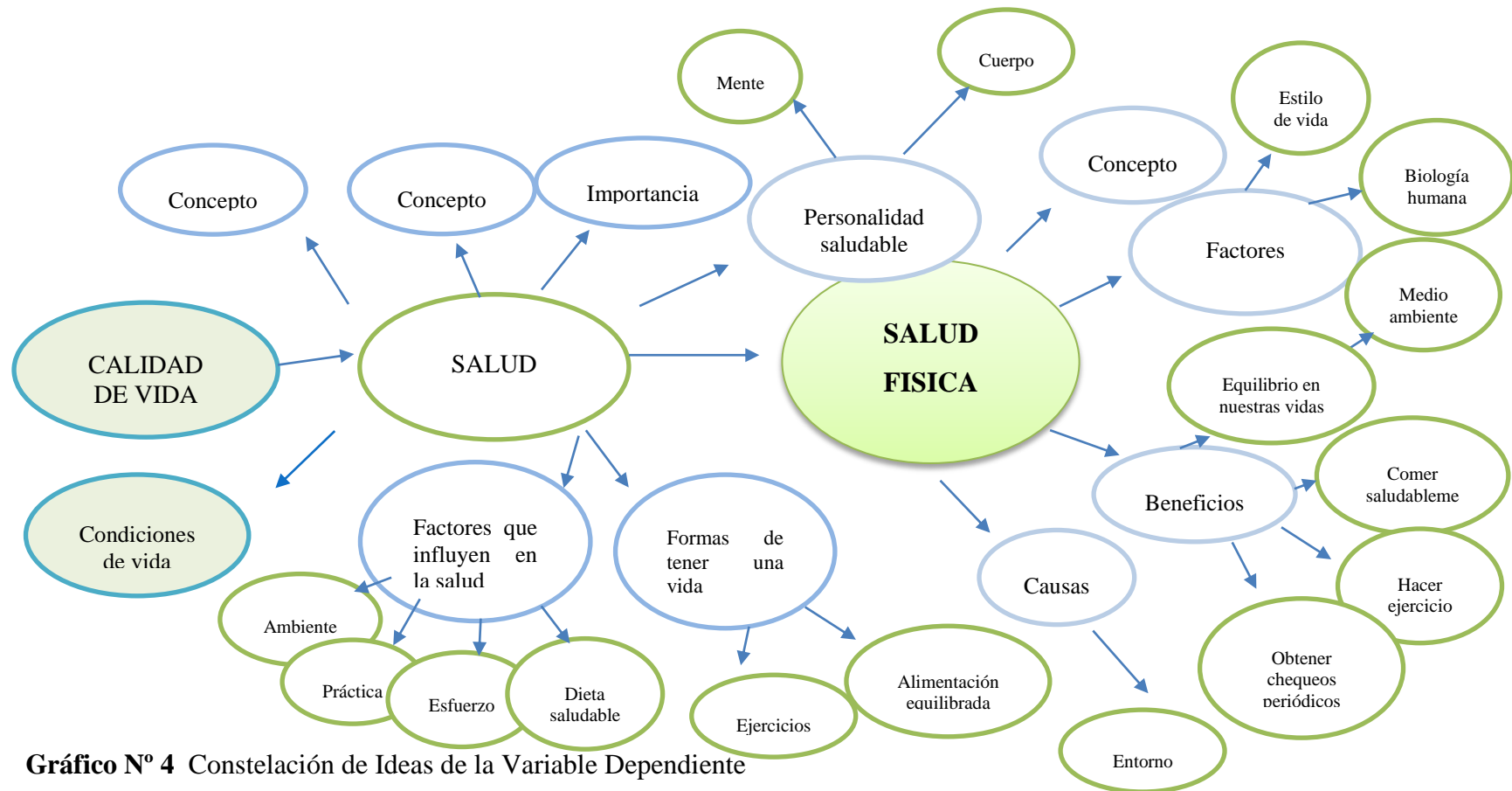


**Gráfico N° 3** Constelación de Ideas de la Variable Independiente:

**Elaborado por:** Jorge Lalama

**Constelación de Ideas de la Variable Independiente: SALUD FISICA**

**CONSTELACION DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**



**Gráfico N° 4** Constelación de Ideas de la Variable Dependiente

**Elaborado por:** Jorge Lalama

## 2.6 Fundamentacion Teorica

### 2.6.1 Conceptualizacion de la Variable Independiente

#### ACTIVIDAD FISICA

Según Balmasela Albelay, B. (2014), la actividad física comprende un conjunto de ejercicios y movimientos ejecutados por el cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa de metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar nuestra condición física. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de la salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan preocupado este por su salud.

#### Variables de la Actividad Física

Según Masson. (2006), las variables que influyen son tres en el consumo de calorías cuando se realiza una actividad física son:

**Tiempo:** La cantidad de tiempo que se dedica a la actividad física afecta a la cantidad de calorías que se consumen.

**Peso:** El peso corporal de una persona que realiza una actividad física tiene una influencia sobre la cantidad de calorías quemadas. Así las personas de mayor peso consumen más calorías.

**Ritmo:** El ritmo al que una persona realiza la actividad física influye en la cantidad de calorías gastadas. Por ejemplo, caminar a 5 kilómetros por hora consume más calorías que caminar a 2 kilómetros por hora.

El realizar o conseguir una actividad física diaria es beneficioso para la salud, de tal manera que las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas de la vida diaria, como andar, montar en bicicleta, subir escaleras, hacer las labores del hogar, hacer la compra, si éstas se realizan frecuentemente. Pero lo más

recomendable es practicar un ejercicio físico programado y de intensidad moderada. Los anglosajones no encuentran distinción entre actividad física y ejercicio físico.

### **Beneficios de la Actividad Física**

Según Gómez (2005), la práctica de la actividad física en forma constante y significativa permite en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud física nos fortalece y mejora nuestro cuerpo y los músculos lumbares, previene múltiples enfermedades como por ejemplo la diabetes, la hipertensión arterial la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, y hasta el estrés etc.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden verse en diferentes aspectos:

**A nivel orgánico:** aumento de la elasticidad y movilidad de nuestras articulaciones. Mayor coordinación, movilidad, habilidad y capacidad de reacción en nuestro organismo, ganancia muscular la cual produce el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa en nuestro cuerpo es decir (prevención de la obesidad y sus consecuencias) y por consiguiente nuestra disminución de nuestra fatiga corporal (cansancio).

**A nivel cardiaco:** se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

**A nivel pulmonar:** se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación, aumenta su capacidad, el funcionamiento de los alveolos y el intercambio de la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardiacas (ritmo irregular del corazón).

**A nivel metabólico:** disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de

calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

**A nivel sanguíneo:** reduce la coagulabilidad de la sangre.

**A nivel neuro-endocrino** disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar. A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejo y la coordinación. A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

**A nivel Osteomuscular:** incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el musculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.

**A nivel psíquico:** incrementa la capacidad de la fuerza de voluntad y de autocontrol de nuestro cuerpo, disminuye la ansiedad, el estrés, la actitud y la depresión, estimula la creatividad, la correlación de a amigos, compañeros y mejora la memoria y autoestima de todas las personas y estudiantes.

Según Capote. (2009), menciona que la práctica regular del ejercicio conlleva hacer de esto un hábito sano de alimentación, baja o disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia, flexibilidad además estudios científicos han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer y de seno y como ayuda en la corrección de nuestra postura Es decir que el deporte y la actividad física regular cambios en el estilo de vida de la persona por un buen bienestar.

## **Importancia del Ejercicio Físico**

Según Capote. (2009), un programa de ejercicio es importante y recomendable realizar una especializada valoración médica con el fin de conocer el estado de salud de la persona, conocer los requerimientos, protecciones y demandas del deporte e investigar factores de riesgo para futuras lesiones.

Recuerde la práctica regular de ejercicio lo conducirán a una vida sana y un bienestar estable , antes de comenzar una práctica del ejercicio es necesario asesorarse de un profesional y mucho más cuando se trata dentro de una institución educativa.

Según Gómez. (2005), lo definen como aquella actividad física planificada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo intermedio o final la mejora o mantenimiento de la forma física.

En el ejercicio físico el individuo hace trabajar a su organismo con el objetivo de disfrutar de una vida más sana y/o combatir determinadas dolencias o problemas de salud; nunca pretende acercarse a sus límites, pero su forma física mejora como consecuencia de la acumulación del trabajo físico.

El ejercicio físico es la actividad física recreativa, que se realiza en momentos de ocio o de tiempo libre, es decir fuera del trabajo o actividad laboral. Es una alternativa que nos permite una vida placentera, comunicativa, creativa y social de nuestras prácticas corporales como diarias.

Al analizar el concepto "ejercicio físico" aprecia que la categoría superior es ejercicio el cual constituye el medio fundamental para el desarrollo de las capacidades, los hábitos y las habilidades, por lo que lo expresa como el acto motor sistemáticamente repetido que constituye el medio principal para la realización de las tareas de la educación física y el deporte. El ejercicio físico es el motor primordial para desarrollar nuestras habilidades y destrezas según el autor.

Según Rodríguez. (1984), considera que el hombre moderno debe comprender que para preservar la salud debe realizar ejercicios físicos en forma sistemática con el fin de combatir la inactividad ocasionada por el mismo desarrollo y cualquier tipo de ejercicio físico puede cumplir los requisitos exigidos por el organismo humano para conservar la salud. Es importante que el ejercicio se lo realice en forma sistemática para combatir la inactividad física .

La práctica de ejercicios físicos se deben comenzar desde la más temprana edad, y puede ser desde la primaria por cuanto el desarrollo óptimo del organismo depende de una educación física correcta, los ejercicios físicos y movimientos intensifican el metabolismo, de las personas lo cual es necesario para el adecuado crecimiento de los niños, jóvenes y adultos contribuyendo al desarrollo correcto del Sistema Nervioso Central y del aparato locomotor, también como de los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Nieves, M. (2010), dice que la actividad física debe realizarse a un ritmo que sea adecuado para el estudiante. Es importante y recomendable hacerse chequear por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan futuras lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física del estudiante. Es primordial saber en condiciones físicas está el estudiante para llevar un ritmo prudencial en el ejercicio físico.

Por otro lado, Barnes.(2008), las clases de baile aeróbico son muy importantes en la actualidad y que puede reunir a más de 20 practicantes en una misma instalación deportiva para realizar ejercicios durante una hora de duración, impartidas y supervisadas por un instructor profesional.

Las clases de baile son conocidas por todos como una actividad gimnástica aeróbica generalmente estructuradas en secuencias lógicas o coreografías desarrolladas a un ritmo de música que puede ser preferencial del que practica

con el objetivo de conseguir mayor beneficio de la salud físico y mental y con la finalidad de mejorar la calidad de vida del que la practica.

Según Sánchez. (1999), coinciden en destacar que la clase de aerobio tiene como objetivo fundamental el desarrollo de la resistencia aerobia, muy vinculada con la adquisición de la capacidad de trabajo, al trabajar de forma continua y prolongada, estas actividades influyen positivamente en la disminución de la grasa corporal, en la disminución de la presión arterial a niveles normales, en la disminución también de la pérdida de hueso en la eliminación de posturas sedentarias que ocasionan factores de riesgos que ponen en peligro la vida de los humanos que no realizan actividades físicas o que las que realizan no son las adecuadas, en fin, esta modalidad de los aerobios aumenta el bienestar y la alegría, combate la depresión y el insomnio y por lo tanto reduce el consumo de medicamentos.

## **ACTIVIDADES LUDICAS**

### **Concepto**

Según Castro, L. (2007), la actividad lúdica permite un desarrollo integral de la persona, crecer en nuestro interior y exterior, disfrutar de nuestro entorno natural, de las artes, de las personas, además de uno mismo. Por medio del juego, aprendemos las normas y pautas de comportamiento social, hacemos nuestros valores y actitudes, despertamos la curiosidad. De esta forma, todo lo que hemos aprendido y hemos vivido se hace, mediante el juego.

### **Juegos**

Huizing, C. (1998), el juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinando con reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo.



El juego ocupa un espacio libre y voluntario ,El juego esta determinado por reglas definitivamente obligatorias y son aceptada por sus compañeros en su entorno acompañado de diversion y alegria.

### **La importancia del juego:**

Castro, L. (2007), tiene un fin en sí mismo como actividad placentera para los niños y como medio para la realización de los objetivos programados en las diferentes materias que se imparten en la sala de clases.

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

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

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

La actividad ludica pueden encerrar en si a un conjunto de juegos o de diferentes actividades, juegos que tienen principios para desarrollar la creatividad y las sensaciones de cada estudiante, actividades que permiten a los estudiantes tener una conexión de su entorno y aprovechamiento de su tiempo libre en sus tiempos de ocio para el beneficio de un estado optimo llena de alegria y felicidad.

## **BAILOTERAPIA**

### **Concepto**

Huizing, C. (1998), es Actividad física capaz de estimular el trabajo cardiovascular y respiratorio del individuo y permite además el mejoramiento y fortalecimiento del organismo previniendo la aparición enfermedades futuras y fortaleciendo nuestro cuerpo físico, logrando un bienestar en la persona que practica, es una opción de actividad física divertida, recreativa básicamente, la misma que se considera como una terapia que se puede definir como un proceso terapéutico que tienen un enfoque holístico en el proceso de una enfermedad, considerando la relación entre mente, cuerpo y espíritu.

Se evidencia como el individuo necesita expresar todo lo que siente no solo a través de la palabra sino con la expresión propia de su ser Por ello, el baile se ubica dentro de las artes, ya que su eje central es el de comunicar una idea o un sentimiento por medio de expresiones consideradas estas “como todo aquello que concierne a o que la persona vive con sus afectos y con sus emociones. La bailoterapia nace como producto de la necesidad de actividades recreativas y actualmente es una terapia alternativa que a través dela música ayuda a generar bienestar y mejorar el estado físico de las personas.

La Bailoterapia se la puede practicar en cualquier espacio o lugar, sin la necesidad de equipos o máquinas de actividad física, “Lo pueden realizarlo niños jóvenes y adultos y hasta adultos mayores puedan realizarla, la pueden practicar personas de cualquier edad, pues en ella pueden participar todos los que se sientan bien.

Partiendo de lo anterior se aplica la Bailoterapia en la cual se vinculan los principios de la Bailoterapia con el Baile,lograndoce efectos positivos en el organismo humano.

### **Efectos físicos :**

Los efectos físicos Alohén. (1996)

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

### **Efectos psíquicos.**

Los efectos psíquicos según Ahonen. (1996).

Aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables.

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

### **¿Qué se necesita para practicar Bailoterapia?**

Para practicar Bailoterapia es necesario según Alohén. (1996), lo siguiente:

- Ropa y zapatos adecuados preferentemente que sea deportiva
- Líquido para hidratación que puede ser antes durante y después
- Si se va a ingerir alimentos, por lo menos realizarlo, tres horas antes de la práctica
- Muchas ganas de bailar, disfrutar y pasarla bien.

Un punto a favor de la Bailoterapia es que Practicamente no hay edad ,sexo,ni requerimientos fisicos extremos para poder practicarla,basta con que la persona tenga tenga voluntad y una salud promedia .El ritmo de adaptacion se lo impone cada persona que lo realiza es por ello que en una misma clase puede haber alumnos principiantes como avanzados.

.La unica restriccion que existe para algunas personas para realizar esta actividad recreativa es el “miedo al ridiculo” o al que diran que algunos experimentan al comienzo, sobre todo a los hombres que la consideran una actividad afeminada ,sin embargo para romper esquemas basta un par de clases para superar este perjuicio en nuestra sociedad.

### **Profesor o Instructor de Bailoterapia**

Según Vela, Mota. (2014), el profesional de la Cultura Física, por su misión social, debe poseer entre sus cualidades esenciales la de ser un buen comunicador, con amplia capacidad de expresión tanto deportiva como artística y en este sentido su relación con el baile, como una necesidad esencial para el desarrollo de su formación y para asegurar su calidad como profesional competente.

La Bailoterapia tiene como objetivo fundamental incentivar a los jovenes a incorporarse a la práctica de actividades físicas, buscando contrarrestar los factores de riesgos y así prevenir las principales enfermedades que nos afectan.

Dentro de sus objetivos específicos se traza contribuir al desarrollo de la resistencia aerobia y cardiovascular, contribuir al desarrollo de las capacidades coordinativas, reducir los niveles de riesgo o padecimientos que provocan las enfermedades crónicas no transmisibles en las personas que las padecen, prevenir y/o lograr el abandono o reducción de hábitos nocivos para la salud.

Según García. (2011), puso un ejemplo más en esto en los gimnasios de diferente, artes marciales se ve muy marcada la diferencia entre las practicas masculinas (Culturismo, artes marciales ) y femeninas (aerobic, danza, funk, hip-hop) Toda esta herencia cultural implica que el desconocimiento de las aportaciones de la danza al desarrollo integral de la persona, la consideración

eminentemente femenina de esta actividad y/o la falta de formación del profesorado, son algunas de las razones que podrían justificar el desaprovechamiento del baile como agente educativo de la expresión corporal.(revista general buenos aires).

Esta actividad recreativa que es la bailo terapia está compuesta básicamente con la expresión corporal que es una disciplina de uno mismo dirigido hacia el otro en la consiste en expresar con todo el cuerpo el sentimiento expuesto por el momento. El alumno gracias a la expresión corporal puede llegar a adaptarse y tener un dominio total de sí mismo y ser capaz de asumir cualquier situación humana.

El baile como terapia posee numerosos valores educativos en la que se puede centrar en las más importantes como son equilibra tenciones favoreciendo la salud .permite correlacionarse entre compañeros y les permite desarrollar la solidaridad y el respeto ayuda al conocimiento de uno mismo y facilita sobre todo a la reflexión sobre su salud e incrementa su creatividad.

Según Belkys, L. (2009), afirma la música, el deporte y el cadencioso ritmo de la Bailo terapia estarán presentes en todos y cada uno de los beneficios que trae aparejada la práctica de esta modalidad, que goza de gran popularidad en otros países en estos tiempos modernos con lo novedoso de sus bailes, con el goce del cuerpo y por la soltura que cada persona pone a los movimientos.

La práctica de la bailoterapia estimula las funciones cerebrales a través de la combinación de movimientos que se dan en partes del cuerpo y estos movimientos son sincronizados y esto les obliga a los estudiantes a tener mucha concentración durante las sesiones.

### **La Técnica de bailar**

Influencia de la educación musical en el aprendizaje de los niños y niñas del nivel inicial, de 0 a 5 años de edad.

Según Reyes, J. (2014), el baile no solamente se representa una relación entre coordinación, ritmo y movimiento sino básicamente representa la salud física de quien lo practica en la que debería estar presente desde los primeros niveles educativos se cree que los movimientos simples como los gestos, pequeños los juegos de movimiento y giros sencillos, también pertenecen a la bailo terapia, así como la recreación activa oral de lo vivido. Los ejemplos de movimiento preestablecidos ayudan a superar la timidez y la relación entre los estudiantes.

Al bailar, muchos temen no poder realizar el movimiento adecuado y agradable a la vista. En esta situación, la técnica del baile puede brindar tener mayor seguridad a los estudiantes.

La técnica del baile tiene como finalidad reproducir los movimientos incorporando nuestro mundo interior y reflexión al expresar y percibir mejor los sentimientos corporales, ampliar el repertorio de movimientos y prestarle más atención al carisma que se da entre un estado de ánimo y el movimiento. La elección del estilo de baile dependerá del estado de ánimo y la situación general del estudiante para que la motivación crezca en el estudiante.

### **La Imitación**

Reyes, J. (2014), el imitar los movimientos de otras personas permite crear los de uno mismo y con Ello, desarrollar la personalidad. En un principio resulta un tanto extraña la idea de acercarse a uno mismo manifestando los sentimientos, estados de ánimo e imitando a otra persona, sin embargo al imitar a otros y comparándonos con ellos, o tal vez al rechazar o contraponiéndonos a otra persona recibimos información y alguna respuesta sobre nosotros mismos. Por ello, muchas veces puede ser terapéuticamente importante exigirle al paciente imitar movimientos específicos. Además, con la imitación, es muy importante que no sólo se esté concentrado físicamente, sino también psicológicamente. En algunos casos, si la terapeuta percibe que el paciente tiene un determinado sentimiento difícil de expresar o no sabe cómo expresarlo, entonces ella puede recurrir a la imitación. La terapeuta puede

enseñarle al paciente un movimiento que concuerde con el sentimiento que quiere interpretar y con ello ayudarlo a expresarse.

### **La Improvisación**

Chace. (2015), indica que una característica de la improvisación es el dejarse llevar por lo imprevisto o no planificado. A través de ésta uno se deja llevar por los impulsos, realiza lo que uno desea y lo representa con el movimiento, donde la improvisación no existen movimientos planeados, pues con ésta uno decide cómo utilizar el cuerpo, el espacio, el tiempo, la fuerza y el ritmo. Con la improvisación no se realiza algún movimiento para lograr un estado definido, la persona que danza puede expresar sus sentimientos, vivencias e ideas a través del movimiento.

Por lo general, el empezar con la improvisación en la terapia es difícil y causa temor al paciente, pues éste siente de repente que la libertad está en sus manos y por ello se mueve de manera insegura y no sabe qué tiene que hacer. Al improvisar se eliminan todos los comportamientos planeados, obligaciones y límites, sin embargo el paciente no se siente en ese momento “libre”. Esto permite que uno mismo reaccione, es decir, que nos demos cuenta de las restricciones y limitaciones que nos ponemos a diario.

Otra dificultad de la improvisación es el lograr desconectarse de sí mismo, es decir, desconectarse también del intelecto. Sólo realizando esto se consigue entrar en el subconsciente, lo cual es necesario para despertar los sentimientos, acontecimientos, recuerdos y movimientos emotivos que han sido olvidados, suprimidos o desplazados, para luego poder “personificarlos”.

Mientras se permanezca más tiempo desconectado de lo intelecto más rápido se podrá recordarlo olvidado. Algunas veces este hecho despierta que sentimientos y movimientos que terminan en una catarsis. Durante la improvisación, el trabajo con el subconsciente es conveniente para estudiantes que por lo general, son funcionales, pero que aun así son invadidos por sentimientos del vacío y del absurdo.

## **La Creación**

Según Chace. (2015), la creación se entiende como la combinación entre la técnica del baile y la Improvisación, ya que con la técnica del baile se intenta representar un movimiento preciso para encontrar un sentimiento adecuado, mientras que con la improvisación, se intenta representar un sentimiento o un estado de ánimo a través de impulsos y movimientos improvisados.

Con la creación se debería encontrar un equilibrio entre ambos extremos. Aquí se combina lo aprendido durante la técnica de danza y la improvisación, es decir, aprender a controlar los propios movimientos y expresar los propios sentimientos. Durante la creación, el paciente expresa sentimientos, estados de ánimo y emociones con movimientos controlados que van al ritmo de un estilo de música adecuado.

El paciente tiene la libertad de elegir qué sentimiento desea representar. Él escoge, controla y cambia. De esta manera se genera un distanciamiento necesario para el paciente pues no siente que su mundo interior se encuentre desorientado ni que pueda perderse en él, como ocurre con la improvisación, la creación tiene la posibilidad de expresarse en todo momento a través del Baile.

Las instituciones que se han dedicado a esta modalidad fueron los hospitales. En un inicio se utilizó en pacientes con desorden psíquicos aunque con el tiempo se observó que la rehabilitación física de los pacientes era posible también, utilizando los pasos de bailes, en la actualidad los ritmos musicales se utilizan en muchos países no solo como terapia sino como trabajo continuo-cardiovascular, para la pérdida de peso.



## **2.6.1. FUNDAMENTACION CIENTIFICA DE LA VARIABLE DEPENDIENTE**

### **CALIDAD DE VIDA**

#### **Concepto**

Según Díaz. (2009), es un concepto que hace alusión a varios niveles de generalización, pasando por sociedad, comunidad, hasta el aspecto físico y mental, por lo tanto, el significado de calidad de vida es ambiguo, contando con definiciones desde sociología, ciencias políticas, medicina, estudios del desarrollo, etc.

Por otro lado, Castro, F. (2007), existen 5 diferentes áreas para comenzar a evaluar la calidad de vida. Bienestar físico (con conceptos como salud, seguridad física), bienestar material (haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, etc.), bienestar social (relaciones personales, amistades, familia, comunidad), desarrollo (productividad, contribución, educación) y bienestar emocional (autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad).

#### **Importancia de la calidad de vida**

Según Castro, F. (2007), la importancia de la calidad de vida se centra en la influencia que tiene sobre la cantidad de años que posee una persona, la misma que esta subalimentado, sin un lugar donde vivir, sin cariño, etc. tiene menos probabilidad de vivir muchos años sobre aquella persona que se alimenta de manera adecuada, que tiene una familia que lo contiene y quiere, un lugar adecuado para vivir, etc.

Por otra parte, quienes tienen una calidad de vida media o buena pueden ejecutar la actividad física, de esta manera ayudan a que dicha calidad vaya mejorando día a día, en donde además, es importante tener una buena calidad de vida, por cuánto les permite disfrutar de las variadas actividades como ir al cine, teatro, viajar,

entre otras, así mismo, alarga los años de vida de una persona y permite que los niños desde chiquitos, si sus madres tienen una calidad de vida buena, ellos también la obtengan.

### **Beneficios de la calidad de vida en el trabajo.**

Según Díaz. (2009), entre los beneficios de la calidad de vida en el trabajo, tenemos:

- Evolución y Desarrollo del trabajador
- Una elevada motivación
- Mejor desenvolvimiento de sus funciones
- Menor rotación en el empleo
- Menores tasas de ausentismo
- Menos quejas
- Tiempo de ocio reducido
- Mayor satisfacción en el empleo
- Mayor eficiencia en la organización.

## **SALUD**

### **Concepto**

Para Lalonde. (2015), la salud es un estado de bienestar y de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina, la salud se contrapone a lo que es enfermedad y sedentarismo Ika salud es un bienestar social y un equilibrio emocional.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades”. También puede definirse como el nivel

de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social).

Según la Organización Mundial de la Salud (1948), indica que la salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o de convertirse en lo que quiere ser.". , por cuánto, la salud a mas de un derecho es una capacidad de toda persona en la que le permite llegar a donde quiera ir ,el valorar nuestra salud es primordial ante todo sino no nos cuidamos físicamente daremos paso ha aspectos negativos que influyen nuestra salud física, como de estas enfermedades que acarrea nuestras vidas cotidianas como es el estrés y el sedentarismo.

### **La salud y la Calidad de vida**

Según Muñoz. (2010), de hoy en día existe una gran relación entre Salud-Actividad Física-Calidad de Vida siempre se ha dicho que la salud se ha estado asociada con la ausencia de múltiples enfermedades en en en la actualidad La OMS saca un concepto de Salud mas amplio y positivo que se lo definió así "Es el estado de completo bienestar Físico Psíquico y social y no la ausencia de enfermedades " Esta definición aporta una conceptualización integral de la salud ,resaltando el papel responsable y autónomo que se adjudica al individuo en el mantenimiento de su salud.

### **La personalidad saludable**

Según Hernández, C. (2010), un investigador muy conocido por todo el mundo que es Platón remarcaba que la buena educación es la que tendía con fuerza a mejorar la mente conjuntamente con el cuerpo. Reconocía, de alguna manera, que la salud corporal conduce a la higiene mental, pero, al mismo tiempo, que el buen estado mental predispone al buen estado corporal. Así, establecía, específicamente, que el alma "buena", por su propia excelencia, mejora al cuerpo en todo sentido.

Platon un investigador reconocido a nivel mundial manifiesta que para tener una buena educacion debe estar vinculado el cuerpo y la mente y por en si para tener un buen estado corporal.

### **Factores que influyen en la salud**

Según Hernández, C. (2010), existen cuatro factores que determinan nuestra salud física , primero tenemos a la ,Biología humana “ambiente” ,que se entiende como una ”forma de vida y la organización de cuidado de la salud ,Una perspectiva de la salud de los canadienses , De esta manera la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de Medicina ,pero también por esfuerzo nuestro como es el baile, también como una dieta saludable ,manejar el estrés por otra parte ,el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas es decir .pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades dentro del factor huésped, los factores que de4terminan nuestra salud fisica es el ambiente,la practica ,el esfuerzo,y una dieta saludable.

### **Forma de tener una vida saludable**

Lalonde. (2015), menciona que para completar una forma de vida saludable es necesario seguir ciertos aspectos que son importantes que es con respecto a nuestra nutrición como de hábitos de ejercicio físico y hábitos que perjudican nuestra salud física., según el autor devemos hacer del ejercicio fisico un buen habito saludable en los estudiantes

Martínez, G. (2015), en primer lugar un aspecto muy importante relacionado a nuestro hábito alimentario se debe tener una alimentación equilibrada y por supuesto controlada consistente en una alto consumo de verduras, cereales , legumbres y Frutas -que contienen antioxidantes y fibra-y nutrientes que necesita nuestro cuerpo y pescado, rico en ácidos grasos y omega 3. También son recomendables, en menor cantidad, carnes blancas, carnes rojas, en menor proporción. Por su parte, los hábitos de ejercicio físico son imprescindibles e indispensables para quemar el exceso de calorías ingeridas, y tonificar

músculos y huesos con vistas a la vejez. Su práctica reduce las probabilidades de padecer enfermedades de corazón, enfermedades relacionadas con la presión arterial y el colesterol. En la parte de los hábitos tóxicos, cabe destacar el alcohol y el tabaco como unas de las fuentes más perjudiciales para la salud en tanto en cuanto a la gran extensión entre la población de estos hábitos.

### **Organización del cuidado de la salud**

Según Blasco, J. (1994), consiste en la cantidad, calidad y arreglo en la provisión de cuidados de la salud. Más acorde con la práctica de la actividad física aparece el concepto de “Salud dinámica”

Donde habla de:

- Un cuerpo libre de enfermedades
- Unos órganos desarrollados adecuadamente.
- Una mente libre de tensiones y preocupaciones.

### **El Baile Fortalece su sistema muscular**

Blasco, J. (1994), el baile nos ayuda a fortalecer nuestro cuerpo y los diferentes grupos musculares mediante la Baile puedes desarrollar resistencia para que puedan realizar actividades físicas durante largos periodos de tiempo sin fatigarse O sea mejor dicho será más fuerte ya que todos los estilos de baile ayudan el sistema muscular . práctica de movimientos repetitivos y coreografías. Esto significa que con una práctica regular de bailar Con regularidad disminuye las probabilidades de desarrollar osteoporosis.

Muller, (2014), indica que a más de ello el Baile fortalece sus huesos y mejora tu postura .Varios estilos de baile requieren de moviendo que fortalecen los huesos como la tibia el peroné y el fémur .La práctica regular de baile puede evitar o disminuir pérdida de masa ósea ,previniendo de esta manera la osteoporosis.

El Baile es una técnica que permite a todas las personas que lo practican flexibilidad, agilidad y coordinación del cuerpo.

### **Promoción de la salud**

**Artículo principal:** Promoción de la salud

Según Blasco, J. (1994), el proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectiva mediante actividades de participación social, comunicación educativa y educación para la salud.

## **LA SALUD FISICA**

### **Concepto**

Plusmedical. (2014), la definición de salud nos dice que ésta es una forma de condición física de la persona; es la capacidad que el cuerpo humano tiene para satisfacer las exigencias que son impuestas por la vida rutinaria. Dichas forma física es un estado del cuerpo que al mismo tiempo se vincula con los estados físico y mental de las personas; ambos combinados nos ayudan a desarrollar una vida dinámica y positiva. La salud física se define como la condición en la que se encuentra el cuerpo cuando el cuerpo funciona de la forma para la cual fue diseñado, está en buena salud física.

### **¿Qué afecta a la salud física?**

Portero , A. (2013), las causas que afectan a la salud física caen dentro de cuatro categorías. Usted no siempre puede controlar todo que afecta físicamente a su cuerpo. Sin embargo, puede hacer lo mejor que pueda para prevenir daños y ayudar a que funcione adecuadamente.

**Estilo de vida.** Este es el elemento de la salud física sobre el cual tenemos mayor control. Esto incluye nuestra dieta, salud emocional, nivel de actividad física, y nuestro comportamiento. Hay cosas que podemos cambiar de nuestro estilo de

vida para ayudar a que nuestro cuerpo se mantenga saludable. El uso del tabaco es un problema para mucha gente. El abandono del tabaco es un cambio del comportamiento importante. Su plan de la salud puede ofrecer un programa de la cesación del tabaco.

**Biología Humana.** Nuestra genética y nuestra química pueden incluir anormalidades. Eso puede dificultar el lograr una plena salud física. Hay formas en las que nuestro cuerpo compensa las discapacidades. Aunque no podemos controlar nuestra genética, sí podemos controlar la forma en la que tratamos nuestras enfermedades.

**Medio ambiente.** Nuestro medio ambiente incluye el tipo de aire que respiramos, el lugar en el que vivimos y nuestro entorno. Es posible que tengamos que cambiar nuestro entorno si éste es realmente malo para nuestra salud física.

### **Causas de la salud física**

El medio donde nos encontramos influye mucho para nuestra salud física es decir el medio y nuestro entorno ,el aire que respiramos tendra que ver mucho para que nuestra salud física mejore o empeore.

### **Beneficios**

Según Portero, A. (2013), tenemos que atender todos los aspectos de nuestro ser a fin de lograr una buena salud física. Las emociones positivas están directamente relacionadas con una mejor salud física. Debemos tratar de mantener.

**El equilibrio en nuestras vidas.** A continuación mencionamos algunas de las cosas que podemos hacer para cuidar de nuestro cuerpo:

Descansar. Nuestro cuerpo necesita cierta cantidad de horas de sueño cada noche para poder funcionar debidamente. Es importante que dediquemos tiempo para descansar, para permitir que nuestro cuerpo se recupere después de un día pesado de trabajo o de momentos especialmente difíciles.

**Comer saludablemente.** Nuestro cuerpo utilizar los alimentos como combustible. Debemos recordar de comer con regularidad. Tenemos que fijarnos en lo que comemos. Los azúcares y las grasas pueden dificultar el funcionamiento proyectado de nuestro cuerpo.

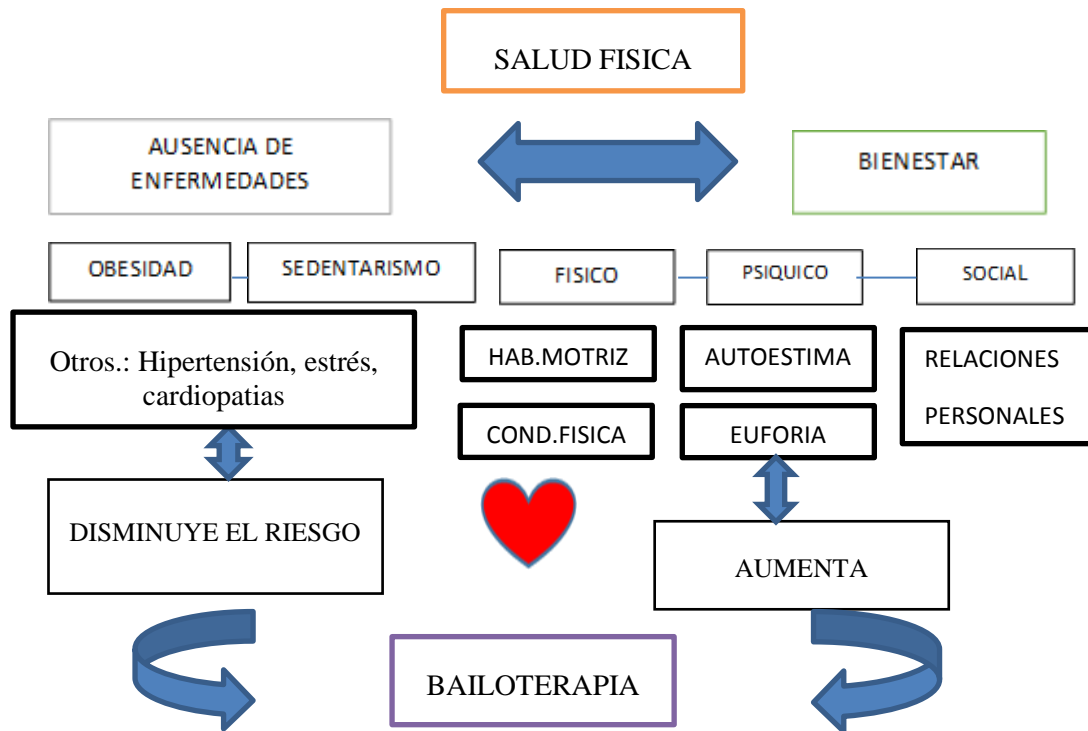
**Hacer ejercicio.** Nuestros cuerpos fueron diseñados para estar físicamente activos. Tenemos que recordar que diariamente debemos dedicar tiempo para hacer ejercicio a fin de mantener nuestro cuerpo saludable. Higiene. Es importante que mantengamos nuestro cuerpo limpio. Esto puede ayudar a protegernos contra enfermedades e infecciones.

**Obtener chequeos periódicos.** Tenemos que ver al médico regularmente a fin de que pueda vigilar nuestra salud física y avisarnos de cualquier cambio que debamos hacer para mantener nuestro cuerpo saludable. Mantenerse emocionalmente sano. Cuando nos estresamos o nos preocupamos demasiado, nuestro organismo se desgasta y es más fácil enfermarse. Mantenerse emocionalmente estable permite que nuestro organismo mantenga un buen funcionamiento.

Por otro lado, Vicma. (2009), no fume, NI abuse del alcohol o de las drogas. Estudiar supone preparar nuestra mente para comprender y aprender algo, y como todo ejercicio, supone esfuerzo, hábitos y estrategias adecuadas, además de condiciones favorables de salud física y emocional para que el adolescente logre un aprendizaje óptimo y significativo.

La cultura física, más allá de que se relacione directamente con la salud de nuestro cuerpo y bienestar, no sólo se relaciona a la práctica de alguna actividad que esté relacionado tanto esfuerzo físico o de algún deporte específico. Sin embargo, tampoco podemos olvidarnos que, más allá de que estemos hablando de cultura física también cumple un rol fundamental de alcanzar un bienestar. Digamos que el cuerpo y la mente ayuda a traspasar el bienestar y lograr en gran estancia la plenitud de nuestro ser así que debemos cuidar armoniosamente nuestra condición física para tener una mente sana.





**Gráfico N° 5** Salud y Bailoterapia

**Elaborado por:** Jorge Lalama

## 2.7 Hipótesis

H1= Sera aceptada la implementación de un programa de bailoterapia para mejorar la salud física, por los docentes y estudiantes de octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

Ho= No será aceptada la implementación de un programa de bailoterapia para mejorar la salud física, por los docentes y estudiantes de octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

### 2.8.1 Señalamiento de Variables

**Variable Independiente:** Bailoterapia

**Variable Dependiente:** Salud física.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque de la Investigación.**

La presente investigación es de carácter cuantitativo y cualitativo porque requiere sustentar la comprobación a través de la interpretación de las diferentes fuentes y factores que intervienen en la recolección de datos e información, y entre ellos los datos estadísticos y porque el objeto de investigación se incluye en la práctica deportiva recreativa.

También será Crítico-Propositivo porque el problema requiere de una investigación interna para dar acciones inmediatas de solución a dicho problema con el propósito de enmarcar el desarrollo institucional y social inmediata, para dar solución el investigador se convierte en actor del estudio y es ente del campo social.

#### **3.2 Modalidad básica de la Investigación**

La presente investigación se realizó en el colegio “Juan Francisco Montalvo” de ciudad de Ambato de la provincia de Tungurahua, la información de esta investigación se recolecto en base de encuestas realizadas a los estudiantes y docentes del plantel.

Esta investigación es de campo, porque permitirá recopilar la información en el lugar mismo de los hechos y porque se lo ha detectado el fenómeno en la institución y como subtipos de esta investigación.

Está la investigación es bibliográfico ya que basa en la consulta de libros es también hemerograficas, se basa en artículos o ensayos de revistas y periódicos y

es archivista porque se basa en documentos que se encuentran en los archivos cartas, oficios expedientes etc.

Investigación de campo.- Esta investigación se apoya en informaciones que vienen de otras, que son cuestionarios, entrevistas y observaciones dada específicamente directamente de la realidad en la que se encuentra y esto implica la observación directa por parte del investigador.

### **3.3 Nivel o tipo de Investigación**

#### **Exploratoria**

Tiene una metodología flexible de mayor amplitud y dispersión, genera hipótesis y reconoce variables de interés investigativo, sondea un problema poco investigado, a veces desconocido en un contexto particular.

La investigación es exploratoria porque sondea las características y particularidades de un problema poco investigado en un contexto particular. Se realiza con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de una problemática determinada y encontrar los procedimientos adecuados para elaborar una investigación posterior a dicha investigación.

#### **Participativa**

Porque compartiremos directamente tanto con estudiante como docentes de diferentes estratos sociales y podemos concluir que gracias a esta investigación nos damos cuenta que esta institución podrá llegar a mejorar la calidad de vida del estudiante y tener una vida saludable

#### **Descriptivo**

Permite predicciones rudimentarias, es de medición precisa, tiene interés de acción social, compara entre dos o más fenómenos situaciones o estructuras, clasifica elementos, modelos de comportamiento según determinados criterios,

caracteriza a una comunidad, distribuye datos variables considerados aisladamente.

El nivel descriptivo de la investigación busca comparar entre dos más fenómenos o situaciones y se enfoca a las relaciones directas de causa y efecto además pretende clasificar en base a criterios establecidos, así como a modelos de comportamiento. Es descriptiva porque la investigación puntualiza las causas y consecuencias del problema estudiado.

### **3.4 Población y Muestra**

La población y muestreo que se utilizó en nuestra investigación es toda la población de 64 estudiantes del octavo año de educación básica y 4 docentes del I.T.S. “Juan Francisco Montalvo”.

**Tabla N° 1 Población y Muestra**

<b>Población</b>	<b>Frecuencia</b>
Docentes	4
Estudiantes	64
<b>Total</b>	<b>68</b>

#### **Cuadro N.-1 Muestra**

**Elaborado por:** Jorge Lalama

### 3.5 Operacionalización de Variables

Variable independiente: BAILOTERAPIA				
Concepto	Categorías	Indicadores	Preguntas	Técnicas e Instrumentos
<p><b>Bailoterapia.-</b> Es una Actividad física que sirve como terapia, y permite el mejoramiento físico de quienes lo practican Es una combinación de movimientos y pasos básicos de baile brindándole así un aprendizaje fácil y sencillo de realizarlo dando fortaleza física del que practica de una forma divertida y alegre.</p>	<p>Terapia</p> <p>Mejoramiento Físico</p> <p>Aprendizaje</p> <p>Fortaleza física</p>	<p>Sano y saludable</p> <p>Estilo de Vida</p> <p>Salud física</p> <p>Significativo</p> <p>salud</p>	<p>¿Piensa usted que es importante estar sano y saludable?</p> <p>¿Considera usted que al tener una buena salud física cambiara su estilo de vida?</p> <p>¿Realiza alguna actividad recreativa para mejorar su salud física?</p> <p>¿Sabe lo que es bailoterapia?</p> <p>¿Cree que es importante la bailoterapia para nuestra salud en general?</p>	<p>Cuestionario estructurado</p>

**Tabla N° 2** Variable independiente: BAILOTERAPIA

**Elaborado por:** Jorge Lalama

## OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

<b>Variable dependiente: Salud Física</b>				
<b>Concepto</b>	<b>Categorías</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Preguntas</b>	<b>Técnicas e Instrumento</b>
<p>Es la condición general de las personas en todos los aspectos, es la capacidad de equilibrio del movimiento y posición le podrá brindar buenas relaciones personales y ayudara al Mejoramiento físico del practicante</p>	<p>Condiciones generales</p> <p>Movimiento-Posición</p> <p>Relaciones personales</p> <p>Mejoramiento físico</p>	<p>Estado Físico</p> <p>Capacidades básicas</p> <p>Postura</p> <p>Sociable-participativo</p> <p>Actividad recreativa</p>	<p>¿El baile le permitirá estar en buen estado físico?</p> <p>¿Cree usted que la bailoterapia mejorara su coordinación?</p> <p>¿La práctica de la bailoterapia le ayudara a mejorar su postura corporal?</p> <p>¿Piensa usted que si tiene una buena salud física, mejorar sus relaciones personales?</p> <p>¿El docente busca alguna actividad recreativa como alternativa, para que sea eficiente en cualquier actividad física que se lo imponga?</p>	<p>Cuestionario estructurado</p>

**Tabla N° 3** Variable dependiente: Salud Física

**Elaborado por:** Jorge Lalama

### 3.6 Plan para la recolección de información

- Metodológicamente, para la construcción de la información se opera dos fases:
- Plan para la recolección de la información
- El plan de recolección de información contempla estrategias metodológicas requeridas por los objetivos, de acuerdo en el enfoque escogido.
- Para concretar la disposición del plan de recolección conviene contestar a las siguientes preguntas:

**Tabla N° 4 Plan para la recolección de información**

<b>Preguntas básicas</b>	<b>Explicación</b>
¿Qué evaluar?	La práctica de la bailoterapia
¿A qué personas u objetos?	Estudiantes de octavo años del colegio Juan Francisco Montalvo
¿Sobre qué aspectos?	Indicadores (la Bailoterapia y Salud física.)
¿Quién evalúa?	Investigador: Jorge Lalama
¿Cuándo?	Año 2014-2015
¿Dónde?	Tungurahua-Ambato
¿Lugar de Investigación?	colegio “Juan Francisco Montalvo”
¿Qué técnicas de Recolección?	Mediante una encuesta dirigida a los estudiantes de octavos años y docentes de la Institución.
¿Con que?	Con un cuestionario estructurado

**Cuadro N-4 Plan de recolección de Información**  
**Realizado por:** Jorge Lalama

### **3.7 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

Para esta investigación se utilizara como técnica la encuesta, por tanto se utilizara como instrumentos: un cuaderno para anotar las observaciones en el lugar de los hechos, un cuestionario semiestructurado y un cuestionario estructurado de preguntas cerradas respectivamente, para obtener la información valida y confiable para verificar el cumplimiento de las interrogantes y de los objetivos

### **Procesamiento de Información**

Una vez recogida la información se realizara la tabulación de la información para proceder el procesamiento estadístico y su respectiva información gráfica con el fin de que la información sea comprensible y así poder llegar a las conclusiones más adecuadas.

### **3.8 Análisis e Interpretación de Resultados:**

-Se analizara los resultados estadísticos, destacando las relaciones fundamentales, de acuerdo con los objetivos e hipótesis.

-Se interpretara los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente, es decir atribución de significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes al Marco Teórico.

-Se comprobaran la hipótesis, siempre y cuando se requiera, en este caso si se requiere de comprobación, por cuanto los niveles de Investigación son asociativos y de correlación.



**CAPITULO IV**  
**ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS**

**4.1.- Analisis de Resultados**

**Encuestas realizados a los estudiantes de octavos años del Colegio Juan F. Montalvo**

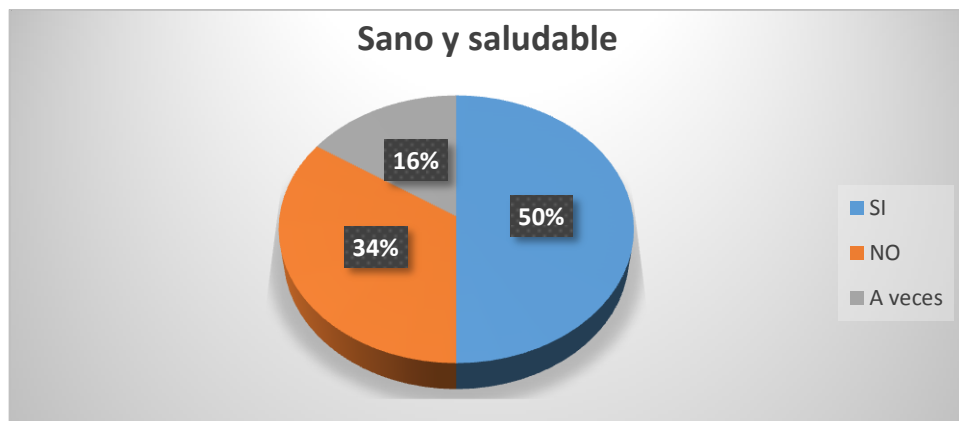
1.- ¿Piensa usted que es importante estar sano y saludable?

**Tabla N° 5 Sano y saludable**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	32	50%
NO	22	34%
A veces	10	16%
<b>TOTAL</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

**Realizado por:** Jorge Lalama

**Fuente:** Encuesta



**Gráfico N° 6 Importancia de la bailoterapia**

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS.-** De los 64 estudiantes encuestados 32 estudiantes representan el 50% y dicen que si saben sobre la importancia de estar sano y saludable, 22 estudiantes que representan el 34% manifiestan que no saben la importancia de estar sano y saludable, y el otro 16% contestan que a vece es importante.

**INTERPRETACION.-** Podemos darnos cuenta que la mayoría de estudiantes saben la importancia de estar sano y saludable y los beneficios que aportan en la salud físicas e debería enseñar también a valorar la salud a todos los estudiantes.

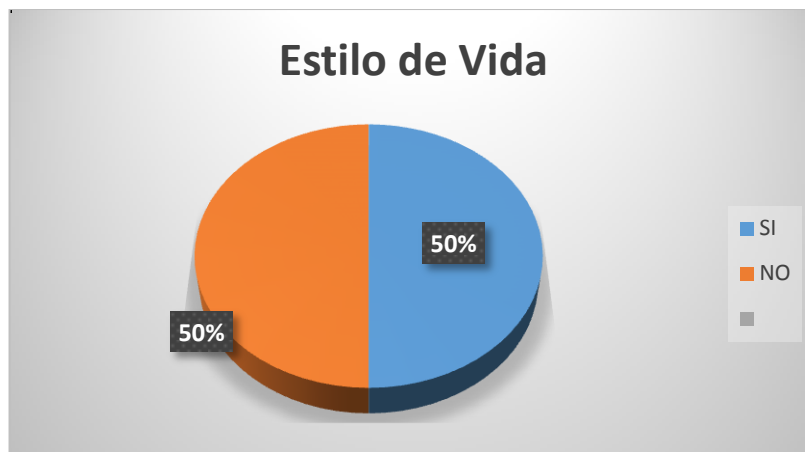
2. ¿Considera usted que al tener una buena salud Física cambiara su estilo de vida?

**Tabla N° 6** Estilo de Vida

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	32	50%
NO	32	50%
A veces	0	0%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador:** Jorge Lalama Rojas



**Gráfico N° 7** Estilo de Vida

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador por:** Jorge Lalama

**ANALISIS:** Una vez realizado la encuesta a los estudiantes se obtuvo los siguientes resultados de los 64 estudiantes que representan el 100% el 50% dijeron que el tener una buena salud física cambiara nuestro estilo de vida y el 50% dijeron que no cambiara nuestro estilo de vida si tenemos una buena salud física.

**INTERPRETACION;** Se deduce que la mitad de estudiantes saben que tener una buena salud física cambiara nuestro estilo de vida y es preciso concienciar a los demás estudiantes a valorar la salud física de cada uno de ellos y llenar las expectativas de tener una buena salud en general.

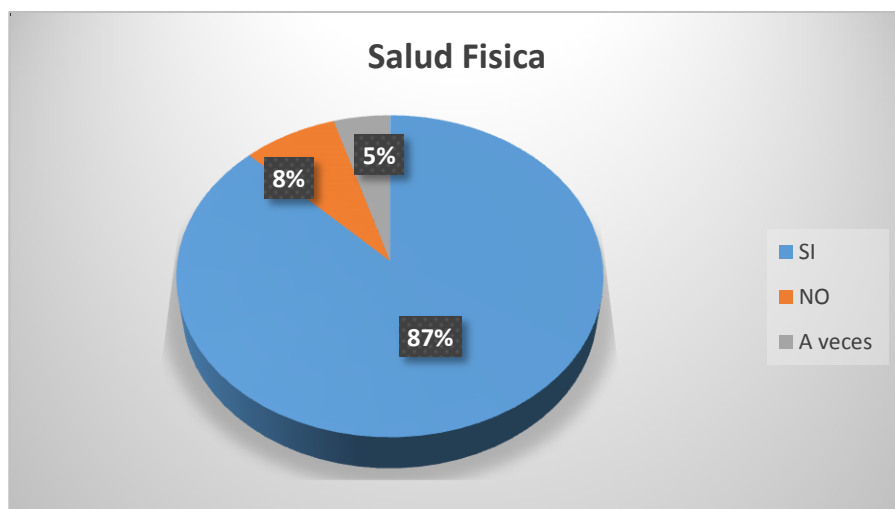
3:- ¿Realiza alguna actividad recreativa para mejorar su salud física?

**Tabla N° 7** Salud Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	8%
NO	56	87%
A veces	3	5%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 7** Salud Física

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Jorge Lalama

**ANALISIS:** De los 64 estudiantes encuestados que representan el 100%; el 87% contestaron que no realizan alguna actividad física, el 8% dijeron que si realizan alguna actividad física recreativa y el 5% dijo que a veces realizan actividades recreativas

**INTERPRETACION:** Se confirma que la mayoría de estudiantes no realiza alguna actividad recreativa. Se debe motivar e incentivar a realizar alguna actividad recreativa a los estudiantes para un buen desarrollo de sus capacidades físicas.

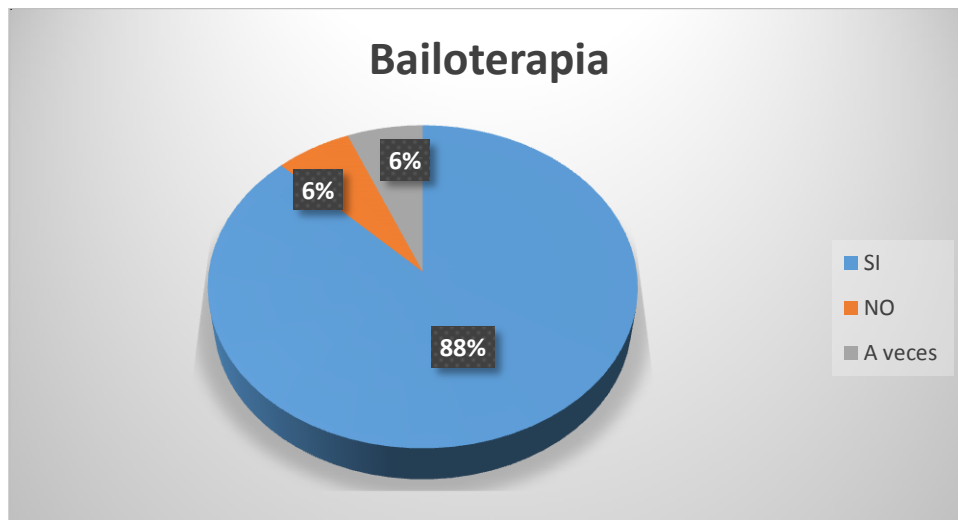
4.- ¿Sabe lo que es la Bailoterapia?

**Tabla N° 8** Bailoterapia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	6%
NO	56	88%
A veces	4	6%
Total	64	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 9** Bailoterapia

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Jorge Lalama

**ANALISIS:-**De los 64 estudiantes que representan el 100%; el 88% dice que no saben lo que es la bailoterapia el 6% dijo que si sabe y el otro 6% dijo que a veces saben que es la Bailoterapia.

**INTERPRETACION:-**Se deduce que la mayoría de estudiantes no saben que es la bailoterapia y desconocen sus beneficios pues el saber lo que es la bailoterapia teórica y prácticamente nos permitirá enfocarnos a conservar y mejorar nuestra salud física.

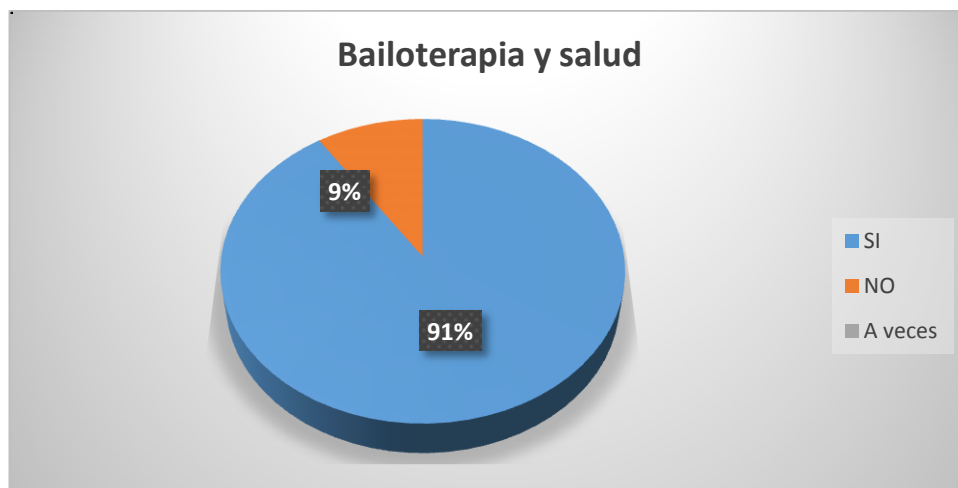
5.- ¿Cree usted que es importante la Bailoterapia para nuestra salud en general?

**Tabla N° 9** Bailoterapia y salud

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	58	91%
NO	6	9%
A veces	0	0%
Total	64	100%

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 10** Bailoterapia y salud

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANÁLISIS:** Una vez realizado la encuesta a los estudiantes obtuvimos los siguientes resultados. De los 64 estudiantes; el 91% de los estudiantes contestaron que si la bailoterapia es importante para nuestra salud y el 9% contestaron que la bailoterapia no es importante para nuestra salud.

**INTERPRETACIÓN:** De los resultados obtenidos se concluye que la mayoría de estudiantes saben que es importante la bailoterapia para nuestra salud en general y se debería reforzar con conocimientos científicos para poder incentivar a la práctica de la misma y sirva como una alternativa de solución para mejorar su salud física.

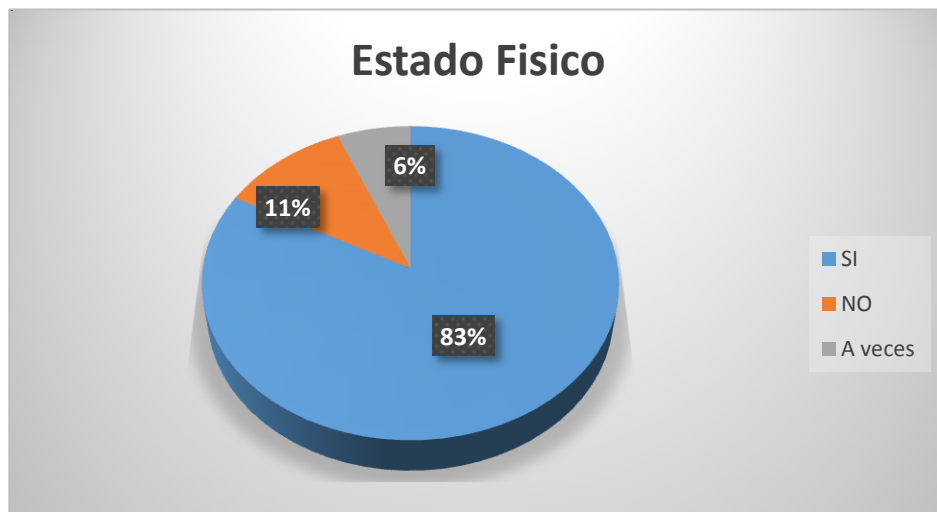
6:-¿La bailoterapia le permitirá estar en buen estado Físico?

**Tabla N° 10** Estado Físico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	53	83%
NO	7	11%
A veces	4	6%
Total	64	100%

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 11** Estado Físico

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS:** El 83% de estudiantes contestaron que si el baile les permitirá estar en buen estado físico, El 11% contestaron que no y el 6% contestaron que a veces.

**INTERPRETACION;** La mayoría están conscientes que el baile permitirá estar en buen estado físico ya que el baile aporta múltiples beneficios para mejorar su salud y gozar de un buen estado físico a través de esta actividad física recreativa.

7. ¿Cree usted que la Bailoterapia mejora la Coordinación?

**Tabla N° 11** Coordinación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	56	88%
NO	8	12%
A veces	0	0%
Total	64	100%

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador:** Jorge Lalama



Gráfico N° 12 Coordinación

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS;**-En esta pregunta un total de 88% contestaron que sí la bailoterapia ayudara la coordinación de los estudiantes, pero el 12% contestaron que baile no ayudara a la coordinación de los estudiantes.

**INTERPRETACION.**-Lo que deduce estos resultados es que los estudiantes saben que la bailoterapia ayudara a la coordinación de ellos y saben que el tener una buena coordinación y mejorarla les ayudara a realizar cualquier actividad física que se los proponga.

8.- ¿La práctica de la Bailoterapia le ayudara a mejorar su postura?

**Tabla N° 12 Postura**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	57	89%
NO	4	6%
A veces	3	5%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador:** Jorge Lalama

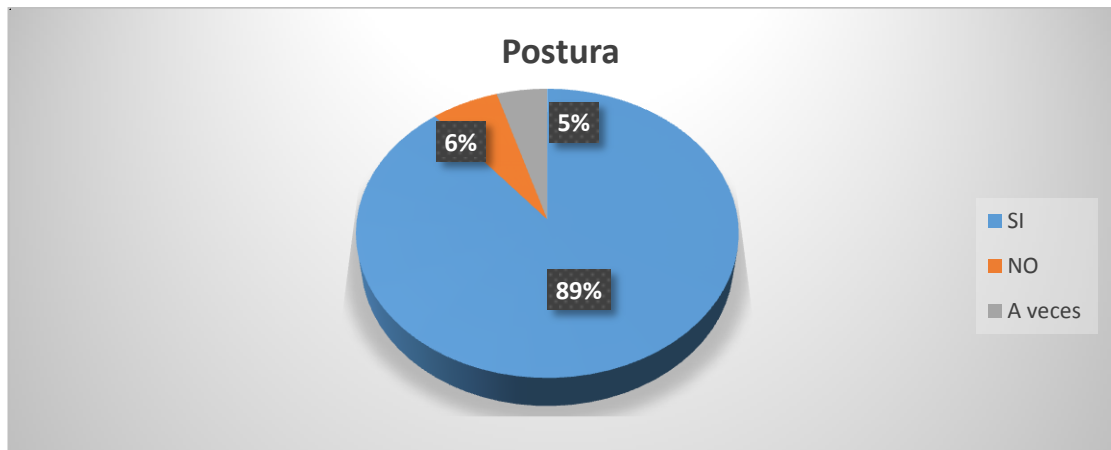


Gráfico N° 13 Postura

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS.**-De los 64 estudiantes encuestados el 89% contestaron que si la Bailoterapia ayudara a mejorar su postura y el 6% contestaron que no y el 5% contestaron que a veces.

**INTERPRETACION.**-Nosotros deducimos con estos resultados que la bailoterapia ayudara a mejorar su postura y a crear movimientos habituales y nos ayudara a tener una relajación dominada y cierta dominación de su cuerpo ya que la postura corporal es parte de su personalidad.



9.- ¿Piensa usted que si tiene una buena salud física mejorara sus relaciones personales?

**Tabla N° 13 Relaciones Personales**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	45	70%
NO	10	16%
A veces	9	14%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 14 Relaciones Personales**

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS:** El 70% de estudiantes encuestados contestaron que si piensan que el tener una buena salud física mejorara las relaciones personales y el 16% contestaron que no les ayudara a tener una buena salud física.

**INTERPRETACION.-**La mayoría de estudiantes afirma que el tener una buena salud física mejorara las relaciones personales y les permitirá transmitir sus sensaciones y emociones a través de las interacciones que se darán durante el baile.

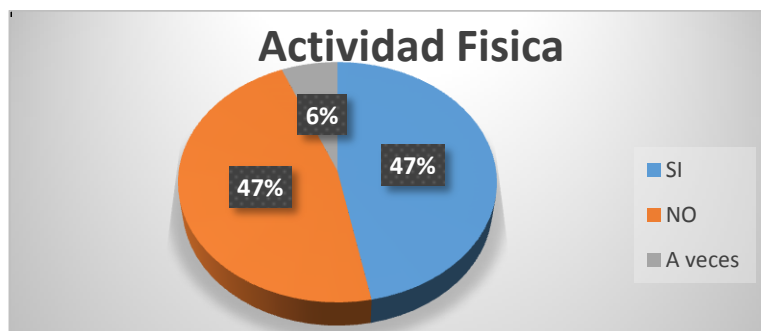
10.- El docente busca alternativas para que el estudiante sea eficiente en cualquier actividad física?

**Tabla N° 14** Actividad Física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	30	47%
NO	30	47%
A veces	4	6%
<b>Total</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 15** Actividad Física

**Fuente:** Encuesta

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS.** El 47% de estudiantes contestaron que si el docente busca alternativas para que el estudiante sea eficiente en cualquier actividad física, el 47% también contestaron que no ayudara a mejorar su bienestar físico y el 6 % contestaron que a veces.

**INTERPRETACION.**-Podemos deducir que los docentes no buscan alternativas para que los estudiantes sean eficientes en cualquier actividad física y se debería emplear la bailoterapia como una alternativa de solución para que el estudiante desarrolle sus capacidades físicas y sea eficiente en cualquier actividad física que lo realice.

**Encuesta dirigida a los docentes de cultura física del colegio “Juan Francisco Montalvo”**

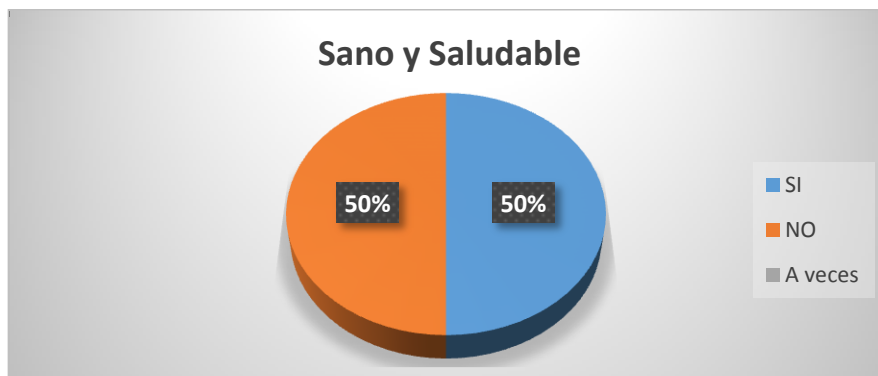
1.- ¿Cree usted, que los estudiantes se preocupan por estar sano y saludable?

**Tabla N° 15 Sano y Saludable**

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	50%
NO	2	50%
A veces	0	0%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física

**Encuestador.** Jorge Lalama



**Gráfico N° 16 Sano y Saludable**

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS.** El 50% de docentes contestaron que si se preocupan por estar sanos y saludables; el otro 50% en cambio dice que no se preocupan por su salud.

**INTERPRETACION.-** Podemos dar a notar que no todos los estudiantes se preocupan por su salud o no tiene ese interés por estar sanos y saludables y se debería por inculcar a los estudiantes preocupar y a motivar a que se preocupen por su salud y de crear actividades innovadoras como es la bailoterapia para su salud.

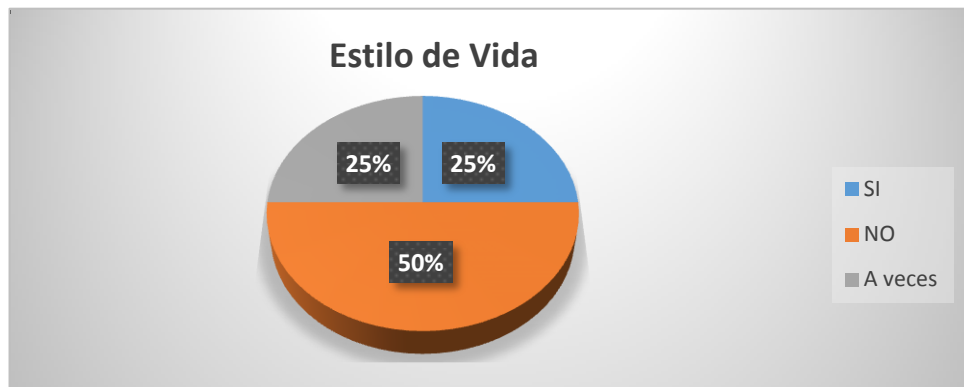
2 ¿Considera usted que ayudarles a tener una buena salud física, cambiara el estilo de vida de los estudiantes?

**Tabla N° 16** Estilo de Vida

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	50%
NO	1	25%
A veces	1	25%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 17** Estilo de Vida

**Fuente** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS:** Una vez realizado la encuesta a los estudiantes se obtuvo los siguientes resultados de los 4 docentes que representan el 100% el 50% dijeron que ayudarles a tener una buena salud física cambiara su estilo de vida y el 25% dijeron que no cambiara su estilo de vida si tenemos una buena salud física y el otro 25% dijo que a veces.

**INTERPRETACION;** Se deduce que la mitad de estudiantes necesitan ayuda para mantener una buena salud física para que así cambie su estilo de vida y compete a los docentes buscar alternativas para ayudarles a que tengan una buena salud.

3 ¿Realiza alguna actividad recreativa para mejorar la salud física de sus estudiantes?

**Tabla N° 17** Actividad Recreativa

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	1	25%
NO	3	75%
A veces	0	0%
Total	4	100%

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física

**Encuestador:** Jorge Lalama Rojas



**Gráfico N° 18** Actividad Recreativa

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANÁLISIS:** De los 4 docentes encuestados que representan el 100%; el 75% contestaron que no realizan alguna actividad recreativa para mejorar la salud física de sus estudiantes, el 25% dijeron que si realizan alguna actividad física recreativa en favor de mejorar la salud física de los estudiantes.

**INTERPRETACION:** Se confirma que la mayoría de docentes no realiza alguna actividad recreativa para mejorar su salud física de sus estudiantes, y se debería poner más énfasis y buscar una alternativa para mejorar la salud física en los estudiantes.

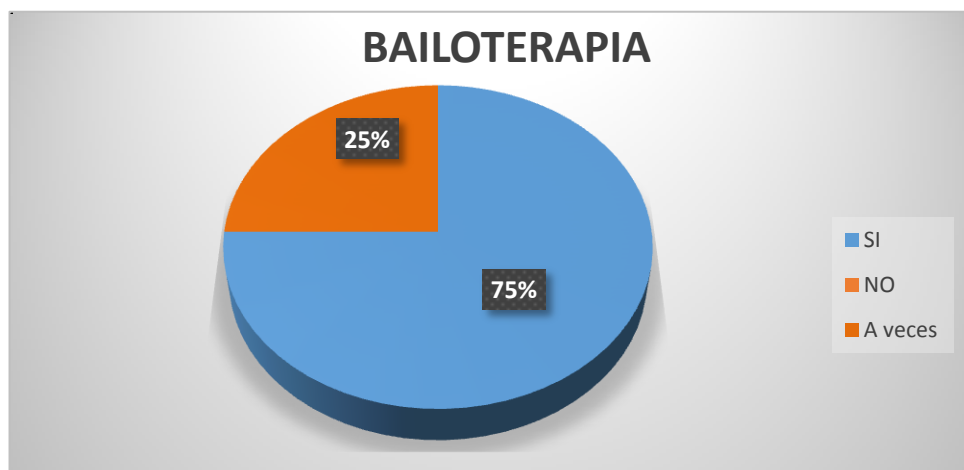
4.- ¿Tiene un claro conocimiento sobre lo que es la Bailoterapia?

**Tabla N° 18** Bailoterapia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	75%
NO	0	0%
A veces	1	25%
Total	4	100%

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 19** Bailoterapia

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS.** El 75% de docentes contestaron que si, tienen un claro conocimiento de lo que es la Bailoterapia y el 25 % manifiesta no tiene muy en claro.

**INTERPRETACION.-** Un porcentaje mayoritario afirma tener un claro conocimiento de lo que es la bailoterapia pero podemos evidenciar que el docente no lo tiene bien claro sobre lo que es la bailoterapia y podemos notar que si hace falta una capacitación clara sobre lo que es la bailoterapia y sus beneficios.

5.- ¿Cree usted que la Bailoterapia servirá como una alternativa de solución para ayudarles a mantener y mejorar la salud de los estudiantes?

**Tabla N° 19** Mejorar la Salud

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	100%
NO	0	0%
A veces	0	0%
Total	4	100%

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 20** Mejorar la Salud

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS.-** El 100% de docentes contestaron que la bailoterapia si puede servir como una alternativa de solución para mejorar la salud de los estudiantes

**INTERPRETACION.-** Con estos porcentajes se demuestra que la bailoterapia les permitirá mantener y mejorar la salud de sus estudiantes y les permitirá gozar de sus numerosos beneficios que aporta la bailoterapia.

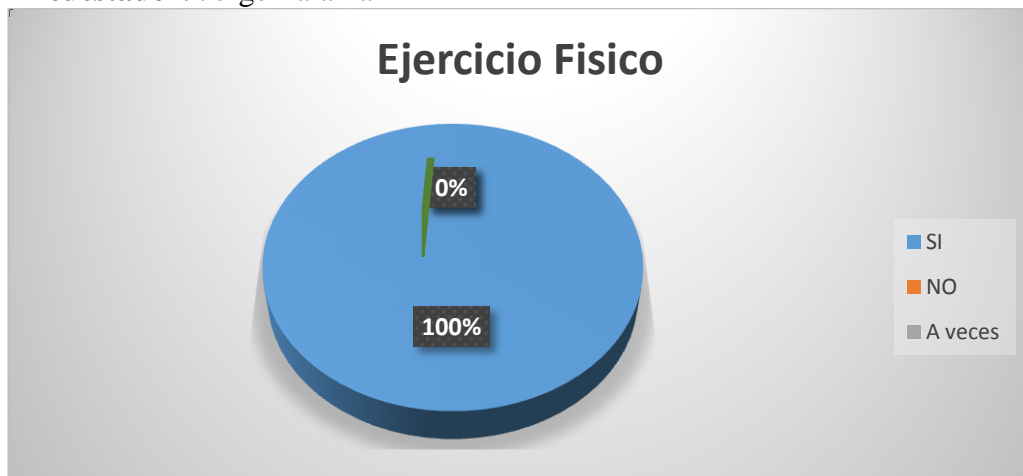
6.- ¿Usted motiva a los estudiantes a que el ejercicio físico les ayudara a tener una buena salud?

**Tabla N° 20** Ejercicio Físico

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	100%
NO	0	0%
A veces	0	0%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de Cultura Física

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 21** Ejercicio físico

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física Entrevista

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS.** Podemos observar que el 100% de docentes contestaron que si motivan a los estudiantes a realizar algún ejercicio físico para tener una buena salud..

**INTERPRETACION.-** Con estos porcentajes se demuestran que docentes si motivan a los estudiantes a realizar ejercicio físico en bien de su salud, y se debería a más de motivar a inculcar a que el ejercicio físico sea un hábito saludable para ellos.

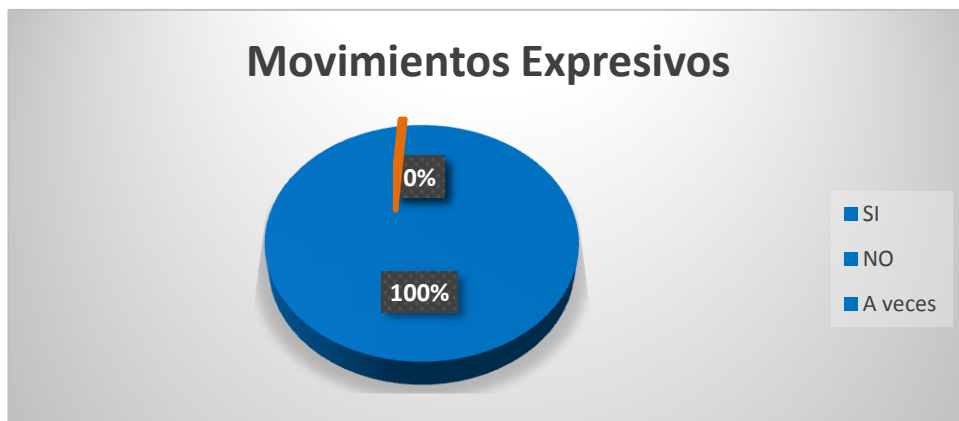


7.- ¿Usted planifica actividades relacionadas con movimientos expresivos?

**Tabla N° 21** Movimientos Expresivos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	100%
NO	0	0%
A veces	0	0%
Total	4	100%

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 22** Movimientos Expresivos

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física

**Encuestador:** Jorge Lalama

#### **ANALISIS.-**

El 100% de los docentes contestaron que si planifican actividades relacionadas con movimientos expresivos en los estudiantes

**INTERPRETACION.-**Este porcentaje demuestra que los docentes de cultura física si llevan en sus planificaciones, actividades relacionadas con movimientos expresivos se dan anotar la importancia que tienen los docentes sobre los movimientos expresivos de los estudiantes.

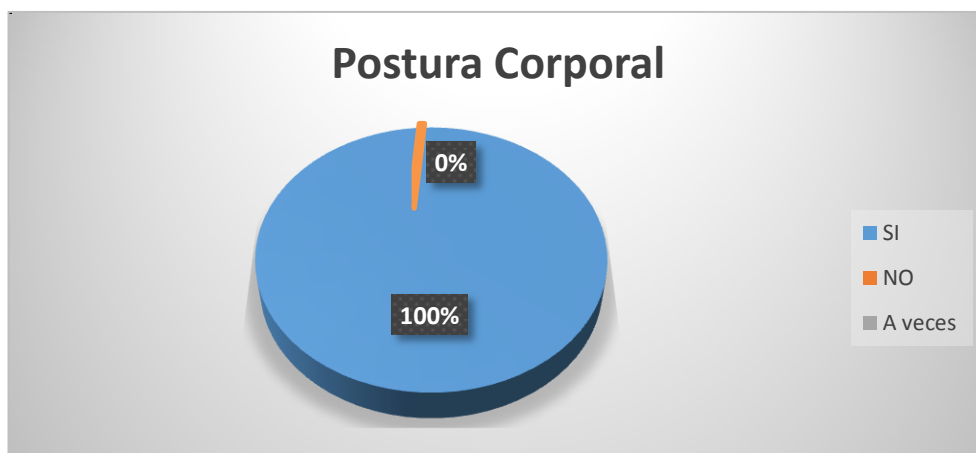
8.- ¿Cree usted que con la Práctica de la Bailoterapia, ayudara a los estudiantes a mejorar su postura corporal?

**Tabla N° 22** Postura Corporal

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	100%
NO	0	0%
A veces	0	0%
Total	4	100%

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 23** Postura Corporal

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS:** El 100% de los Docentes de cultura física contestaron que la bailoterapia ayudara a mejorar la postura corporal en los estudiantes.

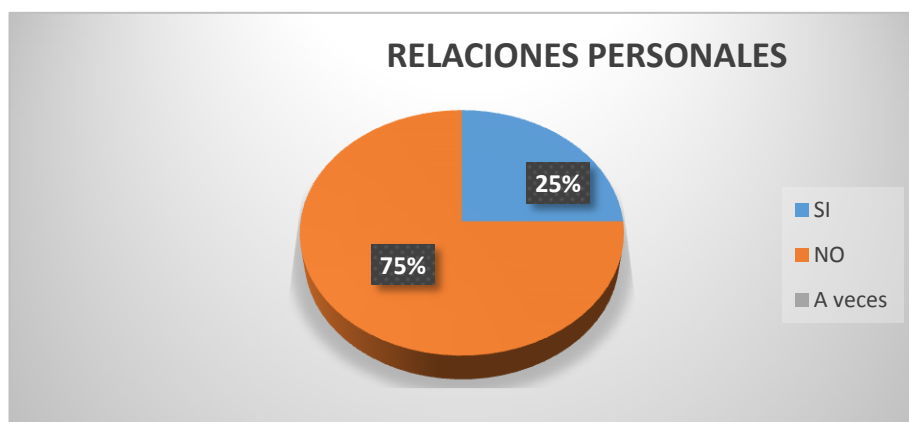
**INTERPRETACION.-** Este porcentaje demuestra que la bailoterapia si ayudara a mejorar la postura corporal de los estudiantes mediante los movimientos y ejercicios físicos que se realiza durante la práctica.

9.- ¿Piensa usted que si tienen los estudiantes una buena salud física mejorar sus relaciones personales?

**Tabla N° 23** Relaciones Personales

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	75%
NO	1	25%
A veces	0	0%
Total	4	100%

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N° 24** Relaciones Personales

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANÁLISIS.-** El 75% de los docentes contestaron que si la bailoterapia mejorara las relaciones personales entre compañeros y el 25% contestaron que no mejorara las relaciones personales.

**INTERPRETACION.-** Es importante que los docentes aplique actividades que ayude las relaciones personales entre compañeros y aprovechar como alternativa de solución a esta actividad recreativa que es la bailoterapia ya que la mayoría de docentes piensan que si ayudara esta actividad a mejorar las relaciones personales entre ellos.

10.- ¿Usted busca alguna actividad recreativa como alternativas para que el estudiante sea eficiente en cualquier actividad física que se lo imponga?

**Tabla N° 24** Actividad Recreativa

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	100%
NO	0	0%
A veces	0	0%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta dirigida a los docentes de cultura física

**Encuestador:** Jorge Lalama



**Gráfico N°25** Actividad Recreativa

**Encuestador:** Jorge Lalama

**ANALISIS.-** El 100% de los Docentes contestaron que sí buscan actividades recreativas, como alternativas de solución para que los estudiantes sean eficientes en cualquier actividad física que se los impongan.

**INTERPRETACION.-** Es importante que los docentes de cultura física busquen más actividades recreativas para que el estudiante estece propenso y sea eficiente en cualquier actividad física que se los proponga.

### 4.3 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

#### Comprobación de la Hipótesis

Nos permite establecer valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

#### Combinación de frecuencias

1.- ¿Piensa usted que es importante estar sano y saludable?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	32	50%
NO	22	34%
A veces	10	16%
<b>TOTAL</b>	<b>64</b>	<b>100%</b>

6:-¿La bailoterapia le permitirá estar en buen estado físico?

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	53	83%
NO	7	11%
A veces	4	6%
Total	64	100%

#### Frecuencias Observadas

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	Si	No	A veces	
Pregunta 1	32	22	10	<b>64</b>
Pregunta 6	53	7	4	<b>64</b>
<b>TOTAL</b>	<b>85</b>	<b>29</b>	<b>14</b>	<b>128</b>

### Frecuencias Esperadas

ALTERNATIVAS	ALTERNATIVAS			TOTAL
	Si	No	A veces	
Pregunta 1	42,5	14,5	7,0	<b>64,0</b>
Pregunta 6	42,5	14,5	7,0	<b>64,0</b>
<b>TOTAL</b>	<b>85,0</b>	<b>29,0</b>	<b>14,0</b>	<b>128,0</b>

### Comprobación del Chi cuadrado

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) <sup>2</sup>	(O - E) <sup>2</sup> E
	Pregunta 1 Si	32	42,5	-10,5	110,25
Pregunta 1 No	22	14,5	7,5	56,25	3,88
Pregunta 1 A veces	10	7,0	3,0	9,00	1,29
Pregunta 6 Si	53	42,5	10,5	110,25	2,59
Pregunta 6 No	7	14,5	-7,5	56,25	3,88
Pregunta 6 A veces	4	7,0	-3,0	9,00	1,29
<b>TOTAL</b>	<b>128</b>	<b>128,0</b>		<b>x<sup>2</sup> =</b>	<b>15,52</b>

### Modelo Lógico

**Ho.** “La implementación de un programa de Bailoterapia no será aceptada para mejorar la salud física de los estudiantes de octavos años de educación básica del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato”.

**Hi.** “La implementación de un programa de Bailoterapia será aceptada para mejorar la salud física de los estudiantes de octavos años de educación básica de colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato”.

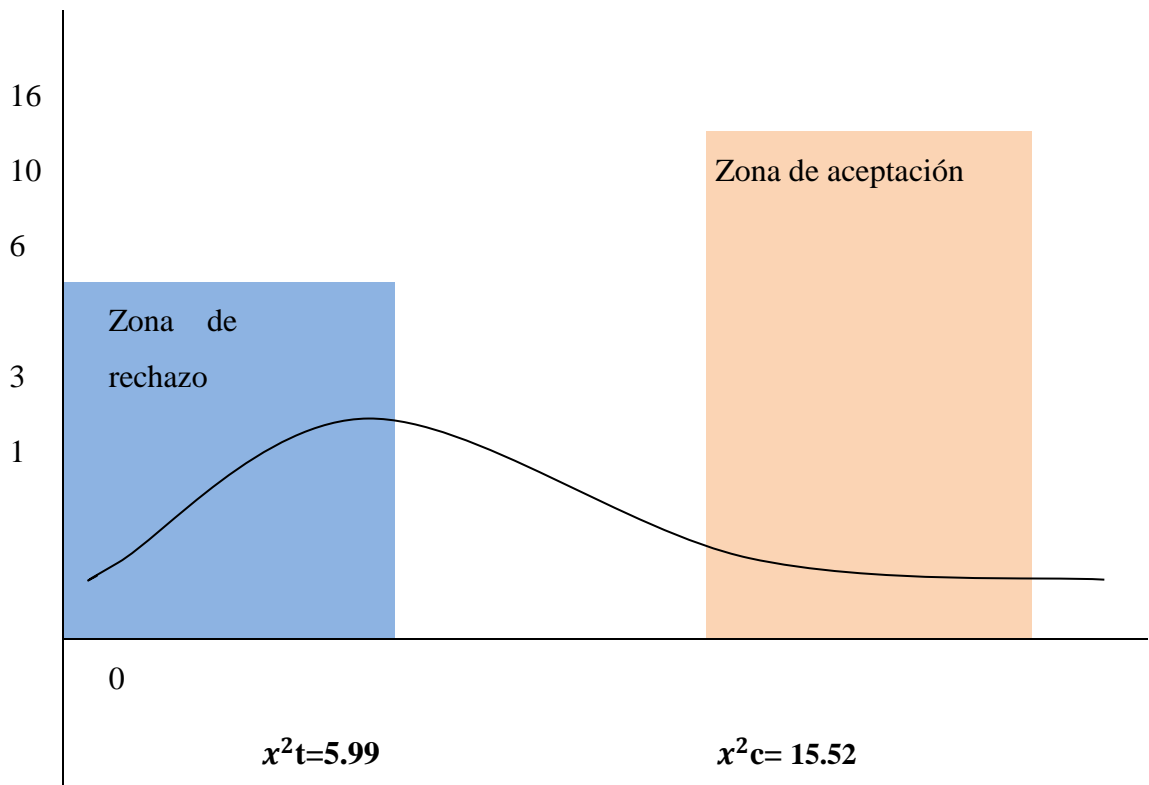
## Conclusión

El valor de  $\chi^2_t = 5.99$ , dando como resultado,  $\chi^2_c = 15.52$ , de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: La Bailoterapia si aporta en la salud física de los estudiantes de octavos años de educación básica del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato.

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

### CAMPANA DE GAUSS

**Grafico N° 26 : Campana de Gauss**



**Elaborado por:** Jorge Washington Lalama Rojas

## CUADRO DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Probabilidades de un valor superior - Alfa ( $\alpha$ )					
Grados Libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
<b>2</b>	4,61	<b>5,99</b>	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95

**Elaborado por:** Jorge Washington Lalama Rojas



## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

- Se pudo determinar en la investigación de campo que existe poco conocimiento de estudiantes sobre los beneficios de su salud física y por tanto al no tener claro de lo que es y para que nos ayudara la bailoterapia no podremos esperar de que los estudiantes realicen alguna actividad física de una forma óptima ni de que aprovechen los beneficios que aporta la bailoterapia en bien de su salud en general.
- Se estableció que al no tener la posibilidad para la aplicación de un programa de bailoterapia los estudiantes no podrán mejorar sus habilidades y destrezas y se limitara sus capacidades para poder desarrollarse de una forma íntegra y saludable.
- Es necesario diseñar un manual de pasos básicos de ritmos latinos dirigido a los estudiantes de octavos años para mejorar su salud física en el colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato, ya que por medio de este manual también mejoraran sus habilidades y destrezas y evitaremos estudiantes con problemas que impiden el normal desarrollo físico como es el sedentarismo y la obesidad.

## 5.2 RECOMENDACIONES

- Dar a conocer a los estudiantes la importancia que tiene la bailoterapia tanto teórica y práctico y sus beneficios que aporta para mejorar su salud física.
- Es necesario promover la salud física de los estudiantes de octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo mediante la aplicación de un programa de bailoterapia para prevenir o combatir enfermedades silenciosas que evitan el normal desarrollo físico como es el sobrepeso el sedentarismo y el estrés estudiantil.
- Se debe diseñar un manual de pasos básicos de ritmos latinos para los estudiantes de octavos años de educación básica fiscal del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato, Puesto que al poseer esta herramienta permitirá mejorar la salud física de una forma divertida y alegre.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6 Datos Informativos**

##### **6.1 Título Propuesta**

MANUAL DE PASOS BASICOS EN RITMOS LATINOS DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE OCTAVOS AÑOS DEL COLEGIO JUAN FRANCISCO MONTALVO, PARA MEJORAR SU SALUD FISICA.

##### **Presentado por:**

Jorge Washington Lalama Rojas

##### **Institución Ejecutora**

JUAN FRANCISCO MONTALVO

##### **Beneficiarios**

ESTUDIANTES

##### **Cobertura Geográfica**

**Provincia:** Tungurahua

**Cantón:** AMBATO

**Parroquia:** Matriz Ambato

### **Tiempo Estimado para La Ejecución de la Propuesta**

El plazo de ejecución es de 3 meses empezando en Enero del 2015 a Marzo del 2015

### **Equipo Responsable**

La ejecución de la propuesta mencionada se llevó a cabo con la participación directa del investigador, como se detalla a continuación

**Nombre:** Jorge Lalama

### **Costo Estimado**

**Tabla N° 25** Costo Estimado

<b>RECURSOS NECESARIOS</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR TOTAL EN DOLARES</b>
<b>Recurso Humano</b>		<b>170</b>
Investigador	1	90
Equipo de apoyo	2	80
<b>Recursos Materiales</b>		<b>115</b>
Movilización	1	45
Guía	10	70
<b>TOTAL</b>		<b>285</b>

**Elaborado por:** Jorge Lalama

## 6.2. Antecedentes de la Propuesta

El baile son ejercicios físicos que no solo mejore el acondicionamiento físico sino que previene enfermedades que se puede dar a corto o largo plazo el baile les permite a los estudiantes fortalecer sus pulmones, su corazón, y el de tener una buena circulación de sangre pero no debemos olvidar que el baile permitirá desarrollar las capacidades físicas y mejorar las habilidades y destrezas en bien a su salud en general.

Los estudiantes de octavos años están en una edad donde necesitan desarrollar sus capacidades físicas pero en la actualidad existen factores donde les impiden desarrollarse como debe de ser como son la obesidad, el estrés ,la depresión entre otras y en que nos les permite tener un buen rendimiento físico y por ende una buena calidad de vida .Una de las formas que se les puede motivarse a los estudiantes a esta edad son en la realización de ejercicios físicos en los cuales se dan la necesidad de la realización de un manual de pasos básicos en ritmos latinos encaminados a tener una buena salud física inclusive para incentivar al docente a la capacitación profesional sobre esta actividad recreativa como es la bailoterapia.

Estos pasos básicos que se darán durante el baile se deberían tener como una estrategia metodológica para motivar al estudiante a la introducción a la actividad física y a un deporte determinado por el estudiante ya que las actividades físicas recreativas contribuyen en grande los aspectos psíquicos y socio afectivos que son indispensables para estos jóvenes.

Además la bailoterapia influye directamente en el desarrollo del estudiante y dan muchas ventajas físicas y mejoran el movimiento expresivo del cuerpo humano.

Por lo antes mencionado se observa la necesidad de realizar un manual en las que estén incluidas pasos básicos que se dan en la bailoterapia para motivar e incentivar esta actividad física que podría considerarse una estrategia adecuada para prevenir y tratar el decaimiento del ánimo y la depresión del estudiante

El baile también aumentara la autoestima y la capacidad para enfrentarse a los problemas y además permitirá la sociabilización con sus compañeros y aportaran el desarrollo de los valores del sentido de pertenencia y la difusión y rescate de actividades físicas recreativas que sean sanas y saludables.

### **6.3 Justificación**

El motivo por el cual fue diseñado este manual es para ayudar a mejorar la salud física de los estudiantes de octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo siendo este una alternativa de solución dando paso a la **importancia** de esta, porque esto lo logrará mejorando cada día y motivación a la actividad física de sus estudiantes.

Con esta propuesta aportaremos a que los estudiantes crean hábitos saludables de realizar actividad física recreativa como es el baile en ritmos latinos propuesta en este manual.

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

Esta propuesta conllevara a Utilizar los pasos básicos en bailes latinos durante la Bailoterapia como una mejor alternativa y que despierten el **interés** del estudiante en aprender y mejorar; en el ámbito educativo en miras de poder conseguir los objetivos planteados.

Habiendo visto que el baile es una de las actividades preferidas y saludables en toda población y para todas las edades es **factible** adjuntarla con la práctica de la actividad física recreativa la cual permitirá que el estudiante mejore su salud física en una forma divertida.

Se justifica la necesidad de incluir un manual educativo sobre pasos básicos en bailes latinos orientados a la salud física en los colegios Para crear hábitos de comportamientos sanos y adoptar y mejorar un estilo de vida.

## **Proceso metodológico**

Estos procesos metodológicos son estrategias, para lograr un desarrollo mayor de habilidades tanto intelectuales como físicas son herramientas, que buscan elevar el desarrollo a una escala significativa.” (Tamorri:2004): 2004, pág.101)

### **Metodologías:**

- Construcción de la experiencia (explicación, técnica y práctica).
- Aplicación del conocimiento (pasos básicos).
- Método continuo
- Método de control
- Improvisaciones

### **Postura Básica y Correcta de Nuestro Cuerpo Frente al baile**

Para realizar correctamente la práctica del baile es de gran importancia mantener una buena postura correcta de nuestro cuerpo.

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

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

**Brazos y Piernas:** Casi nunca están del todo rectos, Se mantiene una mayor o menor curvatura dependiendo de los movimientos

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

**Pecho:** Primeramente el pecho debe estar relajado ósea lo contrario de lo que se dice sacar pecho y así también se consigue que la espalda quede levemente redondeada en plano horizontal y lo que se evita es un encorvamiento de la espalda.

**Lumbares:** Hay que intentar disminuir la curvatura normal, para lograr que la espalda quede lo más recta posible esto se consigue moviendo la cadera hacia adelante. Durante la ejecución de la actividad se ha de procurar no sacar los glúteos pero todo lo haremos sin exagerar moviendo hacia adelante, para no bloquear la cadera ni la ingle ya que se deberá buscar que se lo haga de una forma natural.

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

**Rodillas:** Se mantiene con una leve flexión. Es decir no rectas aunque tampoco hace falta doblarlas demasiado y otra cuestión es el de no torcer las rodillas, es decir que la rodilla y el pie no formen ningún ángulo, sino que estén en la misma línea.

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

### **Seguir el orden correcto de los Movimientos y avanzar paso a paso**

En el proceso de aprendizaje de los diferentes ritmos musicales se debe tener en cuenta las técnicas básicas de cada uno de ellos.

Todos los movimientos deben ser suaves, uniformes y constantes de una manera que se debe mantenerse una base sólida tratando de mejorar la flexibilidad, continuidad, serenidad y relajación.

### **El modo de practicar**

El modo debe ser de una manera en la que se tenga una mente tranquila y cuerpo relajado.

Así provocara mejoras en la función de nuestros órganos corporales. Los movimientos corporales deben estar bien coordinados durante toda la sesión de baile



Al practicar el baile La mente es dominante guiando los movimientos del estudiante durante la práctica .Además se deberá tener una buena predisposición y la energía deben estar bien coordinadas con los movimientos.

Es el desarrollo del trabajo central relacionado aprender los pasos básicos en los bailes latinos durante el baile, es decir donde el cuerpo va a tener la mayor exigencia durante la sesión, esto obedecerá a la característica de la música, ritmo, coreografía y del impacto por parte de los participantes.

### **Duración y Manejo de las Sesiones**

La duración aproximada de la parte principal del baile es de 35 a 40 minutos aumentado progresivamente la intensidad de la misma.

El manejo en sí de la coreografía se lo tiene predefinida, es decir la cantidad y tipo de pasos básicos que se va a utilizar dependiendo de la música y su duración, estos son practicados o ensayados previamente, al contrario de lo que mucha gente cree que es una improvisación del momento. Mientras la música se realiza en su mayoría con temas más actuales y sonados con único fin de que repercuta en las mujeres la soltura del cuerpo y el deseo de bailar.

Es necesario mencionar que los pasos básicos a realizar en la clase de bailoterapia no tienen un mínimo grado de dificultad ya que la población participante serán los estudiantes de octavo año de la institución.

Por otro lado es importante la implementación de micrófonos por parte del guía o docente que va impartir la bailoterapia ya que se presta tiempo para corregir ciertos errores básicos principalmente coordinativos, es muy importante enmendar errores a la marcha del baile para que la cadena del movimiento no se rompa.

Por último la **hidratación** durante el baile es aconsejable y existen ciertos picos donde la intensidad se reduce para dar paso a la misma.

## **6.4. Objetivos**

### **6.4.1 General:**

Diseñar un manual de pasos básicos en bailes latinos que ayude a mejorar la salud física de los estudiantes del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato

### **6.4.2. Específicos:**

-Orientar a los estudiantes a la importancia del manual de pasos básicos en bailes latinos y utilizarla como una estrategia de aprendizaje, encaminada al beneficio de su salud física.

-Socializar el Manual de Pasos Básicos con docentes de Cultura Física y estudiantes del Colegio Juan Francisco Montalvo

- Ejecutar con los estudiantes de octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo el manual de pasos básicos en ritmos latino

## **6.5 Análisis de Factibilidad**

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

**Factibilidad política.-**Es factible la elaboración de un manual de pasos básicos e bailes latinos porque va de acuerdo con las políticas educacionales emanadas por el Ministerio de Educación y de los principios curriculares.

**Factibilidad Socio-Cultural.-** El Manual de pasos básicos en bailes latinos servirá como estrategia o alternativa de solución dentro de la situación social y cultural del entorno donde se encuentra la institución. Ya que permitirán la

ejecitación de una práctica pedagógica, practica y significativa a partir de la construcción del conocimiento y el análisis reflexivo.

**Factibilidad Ambiental.-** Al aplicar el contenido del manual existe un ambiente favorable ya que sobre una planificación curricular permite el trabajo en equipo y permite la interacción tanto del docente como el estudiante.

**Factibilidad económica.-**La siguiente propuesta es factible aplicar en el colegio Juan Francisco Montalvo mediante recursos personales e Institucionales que ayuden en el cumplimiento de los objetivos propuestos, y además cuenta con el apoyo de autoridades de la institución y el compromiso profesional.

**Factibilidad legal.-** Esta investigación se Fundamenta en la ley del Deporte, Educación Física y Recreación y esto permitirá fundamentar los aspectos investigados y verídicos y permitirá el fortalecimiento de la propuesta.

## **6.6. Fundamentación**

### **MANUAL DE ACTIVIDADES**

Esta será un herramienta indispensable para la facilitación de la ejecución de una actividad en ella encontraremos en cumplir los objetivos planteados, utilizando recursos necesarios para su conmovión y observaciones generales a la actividad.

### **BAILE**

El baile es la sucesión de movimientos coordinados que se ejecutan con la adaptación de ritmos musicales es también el arte de expresarse mediante el cuerpo como son las sensaciones, emociones y gestos que transmitimos mediante la práctica., es el arte de expresar lo que sentimos mediante el movimiento de nuestro cuerpo en la interacción con el espacio.

## **Baile y pasos Básicos**

El baile es un lenguaje corporal utilizando la expresión de nuestros sentimientos pero no hay nada igual que aprender primero desde los movimientos básicos donde nos permitirá que sea el punto de partida para luego poder dominarlo.

Se considera al estudiante a introducir el ritmo y movimiento para que favorezcan al desarrollo cognitivo y socio afectivo y psicomotoras de la personalidad y favoreciendo el desarrollo integral del estudiante en los aspectos biopsicosocial ,los pasos básicos en ritmos latinos estimularan también la atención la memoria mejorara el desarrollo lingüístico y la expresión corporal, la coordinación motora y la destreza manual la bailoterapia también les permite a los jóvenes a desenvolverse en la vida social y con sus compañeros ya que sin duda le ayudara a superar la timidez.

## **Elementos del Baile**

El baile se compone de distintos elementos indispensables que van de la mano llevando así a transmitir los sentimientos y emociones expresados por medio del movimiento.

Elementos del Baile:

- Movimiento
- Ritmo
- Expresión Corporal
- Espacio

## **Movimiento**

Es la acción y efecto de mover nuestro cuerpo en el espacio, es el modo de expresión corporal donde demostramos pensamientos sentimientos y la creatividad de cada uno del que practica y además nos permite transmitir nuestras sensaciones y emociones durante el baile.

### **El esquema corporal**

Este es otro factor que se puede analizar a través del baile. También la elasticidad, flexibilidad, la habilidad la resistencia física la creatividad.

### **Espacio**

Es el lugar donde se realiza la representación artística del baile, Siendo el espacio donde el bailarín o grupo de bailarines trabajan, también siendo el lugar de desplazamiento siendo así separados del público aunque algunos casos el público invada el espacio escénico.

### **Ritmo**

El uso del ritmo es uno de los factores determinantes de la construcción de coreografías para el espectáculo en general, la repartición de tiempos da dimensión al espectáculo, Los momentos de pausa después de los momentos de gran energía, la conducta alterna y determina con la definición del sentido del espectáculo.

### **Corografía**

Es el arte de la creación de estructuras de movimientos sincronizados minuciosamente, también como medio de conexión entre la música y el baile, con pasos previamente destinados o por la astucia de los coreógrafos se lo realizan en ese instante.

## 6.7 Desarrollo de la propuesta

MANUAL DE PASOS BASICOS EN RITMOS LATINOS DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES DE OCTAVOS AÑOS DEL COLEGIO JUAN FRANCISCO MONTALVO PARA MEJORAR SU SALUD FISICA.



# MANUAL

## *PASOS BASICOS EN RITMOS LATINOS*



AUTOR: JORGE LALAMA

## **DATOS INFORMATIVOS**

**RESPONSABLE:**

Jorge Lalama

**BENEFICIARIOS:**

Estudiantes de octavos años

**NUMERO DE ESTUDIANTE**

68

**INSTITUCION:**

Colegio Juan Francisco Montalvo

**PROVINCIA:**

Tungurahua

**DURACION**

Tres meses

**FINANCIAMIENTO**

Particular

## **Prólogo**

Los pasos básicos en ritmos latinos que se darán durante las clases de cultura física irán transformando en una excelente terapia física para los jóvenes ya que ayudara a prevenir el sedentarismo, síndrome de inmovilidad y males comunes, además de mejorar su dinamismo y evitar múltiples enfermedades patológicas es decir mejorara su salud física de los estudiantes.

Este manual está dirigido a los estudiantes sino también ayudara a los docentes de cultura física ya que su contenido de pasos básicos servirá como estrategia personal y social para la introducción a la bailoterapia.



## INTRODUCCIÓN

Existe una nueva tendencia para aprender a bailar y mejorar la salud física del quien la práctica esto es la bailoterapia pero en este manual aprenderemos los pasos básicos en ritmos latinos que nos permitirá fortalecernos físicamente y mentalmente.

La organización Mundial de la Salud (O.M.S.), tiene una amplia visión sobre que es la salud, de un estado de completo bienestar físico, mental y social. No todo está perdido para los jóvenes y adolescentes de hoy en día que se sienten impotentes frente a la obesidad ,sedentarismo que son enfermedades muy comunes que atacan durante la etapa de la secundaria pues se lo puede reparar con el baile ya que les permitirán contrarrestar todos estos males siendo perseverante y constante durante esta etapa y que mejor con este manual les permitirá a los docentes aplicarlos durante las horas de cultura física.

La rutina consiste realizar un calentamiento general para luego dar paso a unos juegos dinámicos de apertura y para luego desarrollar la propuesta de aprender los pasos básicos en varios ritmos latinos durante un tiempo de 40 a 45 minutos con el fin de fortalecer nuestro acondicionamiento físico de una forma sencilla y entretenida. Para luego dar paso a estirar y relajar los músculos por 10 minutos es decir un calentamiento .y luego para dar paso al desarrollo de la propuesta que es instruir los pasos básicos en diferentes estilos de ritmos latinos.

Dichas herramientas permitirán crear un hábito saludable en los estudiantes para que en si sea una verdadera fuente de satisfacción a corto y a largo plazo.

Ya en la aplicación de esta propuesta no tendrá contradicciones ya que cada estudiante trabajara según su resistencia física y el material didáctico como es la música será de vital importancia y a que entre la tercera en adelante sus cuerpos comenzaran a sentir cansancio y se les cambiara de ritmo para que se relajen un poco bajando el ritmo a una bachata o ritmo suave para relajar los músculos y evitar contracturas.

## **Presentación**

El baile es una alternativa para moverse, hacer deporte y sudar quemando calorías de una forma divertida en la que disfruta el estudiante.

Esta es una propuesta de pasos básicos en ritmos latinos que surge como algo innovador en esta institución que servirá como ejemplo para los demás cursos y porque no para otras instituciones.

Por eso en el presente manual basada en pasos básicos en diferentes ritmos latinos da el espacio para que los estudiantes se diviertan aprendiendo y realicen movimientos al ritmo de la música y la expresión y esto se debe favorecer el trabajo individual o grupal del estudiante y se los consideran como una estrategia metodológica para que el estudiante pueda divertirse, moverse y sudar quemando calorías de una forma divertida.

El baile permitirá contrarrestar dichos males que impiden en los jóvenes un buen rendimiento físico en cualquier actividad que lo realice e incluso mejorara un buen rendimiento académico en la institución.

De esta forma este manual se consagraran como una forma fácil de contrarrestar los males que afectan a nuestra juventud actual y todo será encaminado a mejorar la salud física de los estudiantes.

## **ACTIVIDADES DE PROGRAMACION**

### **CAPÍTULO 1**

- Calentamiento General
- Estiramientos

### **CAPÍTULO 2**

#### **Calentamiento dinámico general**

#### **Juegos para la parte inicial o de animación de la sesión**

- El Coro
- Zip-Zap-Boing
- Circulacion de Gestos
- Miradas den la Ronda
- Baila al son de un Ritmo
- Circulacion de ritmos

### **CAPÍTULO 3**

#### **Desarrollo**

- Pasos básicos de:

Salsa  
Merengue  
Cumbia  
Samba  
Bachata  
Trivalera  
Electrónica  
Bomba  
Rock y Roll

### **CAPÍTULO 4**

- Programaciones

## **CAPÍTULO 1**

### **CALENTAMIENTO GENERAL**

Es la parte más importante antes de empezar el baile

Su tiempo prudencial será de 7 a 10 minutos para la prevención de lesiones con una adecuada ejecución de movimientos.

Dentro del calentamiento tenemos que trabajar los siguientes aspectos importantes como son:

### **EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR**

Consiste en movilizar las principales articulaciones del cuerpo en direcciones o sentidos variados primero realizaremos ejercicios desde la cabeza, hombros, codos, las muñecas, los dedos, las manos, cadera, cintura, rodillas y tobillo.

El cuerpo humano presenta zonas donde se producen movimientos, a estas se las llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto humano. Los movimientos articulares son diversos, ellos son: flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y externa.

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

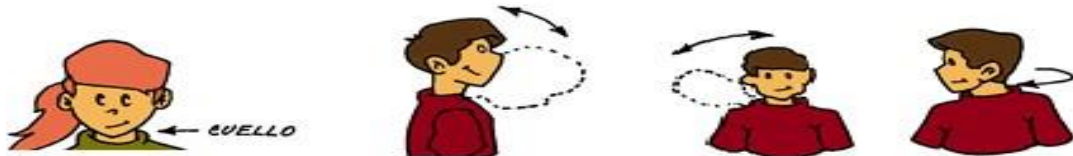
### Movimientos articulares para el cuello

#### Flexión de cuello:

Inclinación a la derecha Rotación a la derecha

#### Extensión

Inclinación a la izquierda Rotación a la izquierda.



### Movimientos articulares para los hombros

Flexión, abducción o alejamiento, rotación interna, extensión, aducción



### Movimientos articulares para el tronco

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



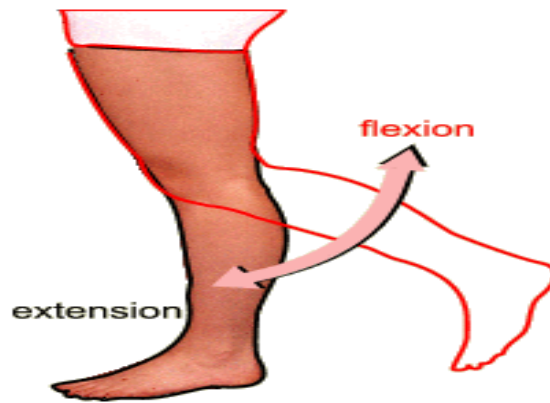
### Movimientos articulares para la cadera

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



a) Movimientos articulares para las rodillas

Flexión, extensión



## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR



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

El orden ascendente y el estiramiento pasivo es decir, sin carga alguna. Músculos a estirar generalmente como:

**Gemelos:** Apoyándose en una pared o en compañero.se estira hacia atrás la pierna que queramos estira y la otra flexionada. Se meten los riñones hacia dentro para aumentar el esfuerzo.

**Cuadriceps:** Agarrándolo del pie, flexionado la pierna a estirar atrás hasta tocar con el talón los glúteos.

**Isquiotibiales:** Con los pies fijos y las piernas estiradas doblamos el tronco hacia adelante intentando tocar con las manos los tobillos ,los pies o el suelo según la flexibilidad de cada persona .

**Aductores:** De pie separado las piernas (estiradas) echar el tronco hacia adelante, Mientras más separadas las piernas, mayor es el esfuerzo.

**Bíceps Crural:** Colocar las piernas separadas lo máximo una de otra y dejar caer el peso del cuerpo sobre una y otra alternativamente, intentando tocar con las dos manos el pie.

**Abdominales:** Tumbarse boca abajo y ayudándote con las manos levantar el tronco lo más alto que se pueda pero con las piernas tocando el suelo.

**Bíceps:** Con el brazo estirado, doblar la muñeca hacia detrás con la mano restante, alternar brazos.

**Tríceps:** Pasar el brazo por detrás de la cabeza y con la otra mano empujar el codo hacia abajo y alternar brazos

**Pectorales:** Juntar los dos brazos estirados por detrás y tirar de ellos.

**Deltoides:** Apoyándose en una pared o en compañero, bajar la cabeza lo máximo Posible del cuerpo.

Todos los músculos que se han de estirar durante unos 15/20 segundos



## CAPÍTULO 2

### Juegos para la parte inicial o de animación de la sesión

#### ACTIVIDAD 1-EL CORO



Esta actividad facilita la generación de un clima de apertura a través de diferentes acciones y movimientos propuestos por un “guía-líder” que a continuación serán imitados por el grupo.

#### **OBJETIVOS**

- Generar un clima de participación y protagonismo.
- Entrar en contacto con el otro a partir del juego.
- Motivar la creatividad e invención.
- Desarrollar la capacidad de observación e imitación.

#### **DESARROLLO**

El juego consiste en adjudicar dos roles: “guía/líder” y “coro/grupo”. La actividad se inicia cuando el GUIA O LIDER propone una acción o movimiento que puede ser acompañada con un sonido. A continuación y rápidamente el CORO O GRUPO observa e imita cada detalle realizado por el GUIA O LIDER a modo de respuesta. Luego, el coordinador invita a un participante a realizar una nueva acción, la cual rápidamente, es imitada por todo el “coro/grupo.” La actividad continúa con nuevos participantes que proponen nuevas acciones o movimientos hasta que guía marca un stop.

**DURACION MAXIMA** 10 minutos

## ACTIVIDAD 2- ZIP-ZAP-BOING



Esta actividad motiva un clima de participación y distensión a través de acciones corporales y sonidos, promoviendo la participación grupal en forma de juego.

### OBJETIVOS

- Activar el cuerpo a través de movimiento.
- Estimular un clima distendido y de alegría.
- Motivar acciones expresivas simples.
- Corporizar habilidades motrices y expresivas simples.
- Promover la atención grupal.

### DESARROLLO

El juego consiste en adjudicar dos roles: “guía/líder” y “coro/grupo”. La actividad se inicia cuando el GUIA O LIDER propone una acción o movimiento que puede ser acompañada con un sonido. A continuación y rápidamente el CORO O GRUPO observa e imita cada detalle realizado por el GUIA O LIDER a modo de respuesta. Luego, el coordinador invita a un participante a realizar una nueva acción, la cual rápidamente, es imitada por todo el “coro/grupo.” La actividad continúa con nuevos participantes que proponen nuevas acciones o movimientos hasta que guía marca un stop.

**DURACIÓN** prudencial 10 minutos

### ACTIVIDAD 3 - CIRCULACION DE GESTOS



Es una actividad de apertura que facilita el juego y la soltura de movimientos expresivos, a través de gestos corporales simples.

#### **OBJETIVOS:**

- Crear un clima de distensión e integración.
- Estimular el sentimiento de aceptación mediante expresiones no verbales.
- Motivar la confianza y la comunicación entre los integrantes del grupo.

**DESARROLLO:** Los participantes se ubican en ronda, filas o hileras. El coordinador mira rápidamente al compañero de su derecha. , A su vez, ese integrante mira al compañero de su derecha y así sucesivamente de esta manera, se hace circular la propuesta rápidamente a través de la ronda. En la segunda vuelta suma una sonrisa, pero ahora hacia el lado contrario (izquierda), en las siguientes vueltas se pueden agregar otros gestos, por ejemplo: sorpresa, tristeza, indiferencia, enojo, comicidad etc.

**Variante:** Girar la cabeza hacia la derecha, hacer un gesto (por ejemplo una sonrisa) junto a un movimiento en la misma dirección, los demás participantes imitan el movimiento/gesto (agregar un sonido corto).

**DURACIÓN** Prudencial 10 minutos

## ACTIVIDAD 4 - MIRADAS EN LA REDONDA



Esta actividad aborda la interacción a través de las miradas. De esta manera los participantes toman contacto y establecen un primer acercamiento generando reconocimiento interpersonal e intercambio. Esta dinámica consiste en dejar lugares para ubicarse en otros diferentes dentro del espacio y del grupo.

### OBJETIVOS

- Favorecer un primer acercamiento entre los miembros de un grupo.
- Reconocer visualmente a los integrantes
- Motivar la interacción entre los integrantes de un grupo.

### DESARROLLO

El grupo se ubica en ronda. El Docente o guía mira a algún participante de la ronda e inicia una caminata hacia el centro de la ronda. Cuando ese participante se reconoce mirado, sale a caminar en otra dirección en busca de la mirada de otra persona de la ronda, ocupando el lugar del participante observado, y así sucesivamente.

**Variante:** Además de intercambiar las miradas y lugares, los participantes pueden decir su nombre, una palabra que resulte significativa, una expectativa, un gesto, etc. Si estas variantes son las mismas para todos los participantes, se generará una suerte de polifonía de palabras y gestos. Para generar más interacciones y recorridos entre los participantes, el facilitador puede iniciar nuevas caminatas tocando en el hombro a otros participantes e iniciar nuevas caminatas.

**DURACIÓN** 10 minutos

## ACTIVIDAD 5- BAILA AL SON DE UN RITMO



Esta actividad genera un clima de participación y pertenencia grupal que motiva a los ritmos musicales a bailar por los estudiantes.

### OBJETIVOS

- Desarrollar clima de participación
- Generar sincronía personal y grupal.
- Fortalecer e incentivar el compañerismo y la solidaridad
- Dinamizar la integración y cohesión a través del juego

### DESARROLLO

Esta es una actividad que se juega en base a un ritmo de música determinada o dada por el facilitador por medio de una grabadora. Todo niño tendrá y representara un numero Este juego consiste en que el facilitador dirá 3 números cualquiera y estos al sonar la música sea cual sea el ritmo .bailaran y el que no bailare. Ese estudiante pasar al centro y se le dará una penitencia como escribir su nombre en el piso con. El detalle de que lo haga con su colita o bailara al son de las palmas de sus compañeros al ritmo de alguna música.

**Variante:** Además de intercambiar las miradas y lugares, los participantes pueden decir su nombre, una palabra que resulte significativa, una expectativa, un gesto, etc. Si estas variantes son las mismas para todos los participantes, se generará una suerte de polifonía de palabras y gestos. Para generar más interacciones y recorridos entre los participantes, el facilitador puede iniciar nuevas caminatas tocando en el hombro a otros participantes e iniciar nuevas caminatas.

**DURACIÓN** prudencial 10 minutos

## ACTIVIDAD 6 – CIRCULACIÓN DE RITMOS



Es una actividad musical que facilita la sintonía grupal y la generación de un clima de apertura o cierre. Se realizan acciones corporales y sonoras simples, promoviendo la participación mediante la imitación y la escucha.

### OBJETIVOS

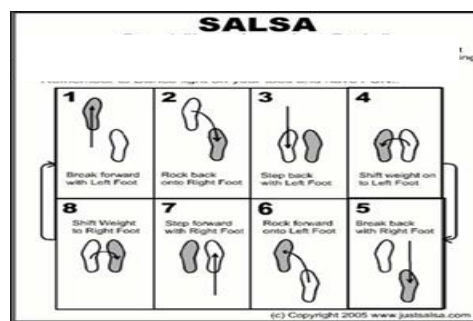
- Generar climas de participación y protagonismo en los integrantes del grupo.
- Coordinar acciones corporales y sonoras opuestas y complementarias.
- Entrar en contacto con el otro a partir del juego.
- Ejercitar la observación e imitación

**DESARROLLO:** El grupo se ubica en ronda. Los participantes se toman de las manos. El coordinador invita a percibir el contacto entre las palmas y dice: “somos eslabones de una misma cadena a través de la cual circularán motivos rítmicos”. El guía /docente propone motivos rítmicos simples, que circulan alrededor de la ronda. De esta forma se arma una cadena de ritmos breves, sucesivos y continuos que se transmiten diferidamente en una misma dirección. Las acciones para lograr la cadena son: Escuchar y observar al compañero de la izquierda. Imitarlo. Repetir el motivo rítmico recibido y luego transmitirlo al compañero de la derecha. Se sostiene el motivo dado hasta que llegue un nuevo motivo rítmico del compañero de la izquierda y así sucesivamente.

**DURACIÓN** Prudencial 10 minutos

**CAPÍTULO 3**  
**PARTE PRINCIPAL**  
**PASOS BÁSICOS EN RITMOS LATINOS**

**LA SALSA**



Baila los pasos básicos de la salsa de una manera natural aunque al principio será un poco difícil pero debemos tratar de bailar de una manera simplificada y dominarlo.

**Primer paso**

**Cambio de Dirección**

Comience con sus dos pies juntos y ligeramente paralelos. En el pulso 1 ponemos nuestro pie izquierdo hacia adelante y realizamos el desplazamiento del peso de nuestro cuerpo hacia adelante en el pie y luego inmediatamente regresa parándose en el lugar de origen en el pulso 2 con su pie derecho y luego al lugar de origen en el pulso 3 con su pie izquierdo. Haga pulso en el cuarto pulso y luego un paso atrás con el pie derecho realizando lo del principio ya con esto realizamos variaciones utilizando los brazos al movernos a la izquierda y derecha.

**Paso 2**

**Cambio de paso**

En todos los pasos básicos de la salsa existe un cambio de paso del cuerpo que se ejecuta cada vez que traslada el pie en el espacio.

**Paso 3**

**Movimiento de cadera**

El movimiento de caderas es lo que le da sabor y sensualidad a la salsa. Sin el sacudimiento de la cadera, el baile de la salsa pierde su encanto.

El movimiento de caderas en la salsa sale de una manera natural y sutil con el cambio de peso y la flexión de las rodillas. Descubre aquí algunos secretos para hacer el movimiento de caderas en el baile de la salsa de ahí vendrá la creatividad al interactuar.

## MERENGUE



Beat:	1	2	3	4	5	6	7	8
Starting Position				Pause		Left foot steps in place		Pause
			Right foot steps in place					

El merengue es el baile más accesible de todo, la suma de la música tropical, su ritmo es fácil de seguir y sus pasos son sencillos.

### Paso 1

#### Paso lateral

Este consiste en un paso lateral un paso adelante y otro paso hacia atrás estos tres pasos son realmente el mismo paso y lo cambia es el de bailar en diferentes direcciones.

- 1.- Pon el peso de tu cuerpo en la pierna derecha.
- 2.- Tan pronto terminamos de transferir el peso a tu pierna izquierda, arrastra tu pie derecho hacia la izquierda para completar.
- 3.- Pon el peso de tu cuerpo en la pierna izquierda. Das un paso hacia la derecha con el pie derecho.
- 4.- Tan pronto terminas de transferir tu peso a la pierna derecha, arrastra tu pie izquierdo hacia la derecha para completar el paso, tu pie izquierdo queda a lado de tu pie derecho es decir a la posición inicial.

### Pasó 2

#### Muévete hacia adelante

El paso básico de merengue hacia adelante es igual al paso lateral, pero moviéndose en el espacio hacia adelante.

- 1.- Pon el peso de tu cuerpo en la pierna derecha.
- 2.- Pon el peso de tu cuerpo en la pierna izquierda.
- 3.- Tan pronto terminas de transferir el peso a tu pierna derecha, arrastra tu pie izquierdo hacia la derecha para completar el paso.

### Pasó 3

#### Muévete hacia atrás

Cuando el hombre hace este paso la mujer hace el mismo paso hacia adelante, y viceversa.

- 1.- Pon el peso de tu cuerpo en la pierna derecha. Das un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo, moviéndote hacia atrás un poco.
- 2.- Tan pronto terminas de transferir el peso a tu pierna izquierda, arrastra tu pie derecho hacia tu pie izquierdo para completar el paso.
- 3.- Pon el peso de tu cuerpo en la pierna izquierda.
- 4.- Tan pronto terminas de transferir el peso a tu pierna derecha, arrastra tu pie izquierdo hacia la derecha para completar el paso. Tu pie izquierdo queda al lado del pie derecho.



## CUMBIA



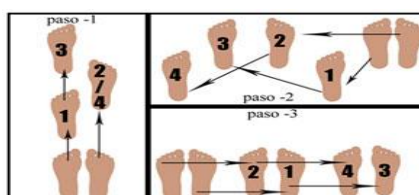
La cumbia es un baile social muy popular en America Latina sus características en sus ritmos, pasos y movimientos esos son lo que la diferencian de los demás bailes latinos, este baile es un ritmo muy especial que tiene ese toque de vaivén que se lo refleja en sus pasos cortos y arrastrados en el que no puede olvidarse en ese fabuloso movimiento de caderas.

Sus pasos básicos son:

- 1.- Transferir el peso de tu cuerpo a lado izquierdo.
- 2.- Levanta tu pie izquierdo y vuelve a colocar sobre el suelo pero siempre manteniéndole en sitio.
- 3.- Devuelve tu pie derecho a la posición inicial
- 4.- Hay que hacer un breve pausa, transfiriendo el peso de tu cuerpo al lado derecho.
- 5.- El paso campana cruzado es una versión cruzada del paso lateral. En este paso se da un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo en el primer tiempo. En el segundo tiempo se ejecuta un paso cruzado con el pie derecho hacia la izquierda pasando por el frente del pie izquierdo.
- 6.- Haz un pie hacia atrás con el pie izquierdo
- 7.- Levanta tu pie derecho y volvemos a colocar sobre el suelo, manteniéndole en sitio.
- 8.- Devuelve tu pie izquierdo a la posición inicial.
- 9.- Hacemos un breve pausa y transferimos el peso de tu cuerpo a lado izquierdo para repetir el paso con el lado opuesto.

Estos son los pasos básicos de la cumbia que se utiliza para bailar este ritmo latino en la que siempre iniciaremos aprendiendo y dominando estos pasos básicos. Luego daremos paso a la interacción del docente y estudiante.

## LA BACHATA



El paso básico del baile de la bachata es sencillo y divertido, este paso de bachata consiste en tres pasos y un toque con la planta del pie.

Estos cuatro movimientos se ejecutan en un ritmo 4/4. Los tres primeros pasos se bailan en los primeros tres tiempos y el toque del pie en el cuarto tiempo.

### **Bailar bachata con el paso básico lateral (hacia la derecha)**

Ejecuta el primer paso con el pie derecho hacia el lado derecho.

Haz el segundo paso con tu pie izquierdo hacia la derecha

Haz el tercer paso con el pie derecho hacia la derecha acerca el pie izquierdo al pie derecho. Toca el suelo con la planta del pie izquierdo, dando un golpe leve mientras levanta la cadera del lado izquierdo. En este paso puedes elevar el pie en el aire por un instante mientras levanta la cadera.

### **Bailar bachata con el paso básico lateral (hacia la izquierda)**

Bailar bachata con el paso en línea es muy sencillo. El paso básico de bachata en línea se puede hacer hacia el frente o hacia atrás. En esta variación del paso se empieza el baile dando un paso con el pie derecho hacia el frente.

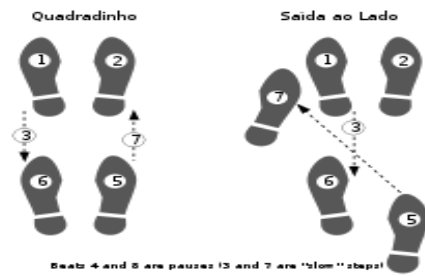
Haz el segundo paso con tu pie izquierdo hacia el frente

Haz el tercer paso con el pie derecho hacia el frente

Pon el pie derecho al lado del pie izquierdo. Toca el suelo con la planta del pie derecho, dando un golpe leve mientras levanta la cadera del lado derecho. En este paso puedes elevar el pie en el aire por un instante mientras levanta la cadera.

Luego viene estos mismos pasos básicos pero ya cruzados o pasos para adelante y atrás.

## SAMBA



La samba es un baile de origen brasileño al que se lo conoce también como el vals brasileño. Este es un ritmo latino que contiene una danza coqueta y viva, es conocido por todo el mundo por sus movimientos sensuales de cadera. Esta tiene un compás de 2/4 y es un baile rápido y divertido.

### **Paso hacia los lados**

Este paso consiste en mover en forma lateral de lado a lado es el primer paso básico. Manteniendo una postura recta y se puede acompañar con los brazos hacia arriba de lado al otro que sigan la dirección del cuerpo.

### **Utilizando el rebote de la samba**

Nuestra posición no se mantendrá inmóvil conforme pasas de un paso al otro debemos hacer el rebote rítmico de la samba al llevar a cabo cada uno. Cuando des pasos hacia adelante y atrás, levanta tus pies como si estuvieras pisando sobre alguna cosa como un pedazo de madera o un lápiz. Manteniendo la parte superior del tronco que considerablemente derecha a tus rodillas que son flexibles.

### **Mirar hacia adelante**

Siempre que nosotros bailemos cualquier ritmo latino debemos hacerlo mirando al frente la postura debe ser correcta hombros y caderas.

Y todos estos pasos deben ser en contacto directo con música y lo importante concentrarnos mientras bailamos.

## TRIVALERA



Este ritmo latino que ha venido creciendo paulatinamente es un ritmo surgido de los Estados Unidos. En este ritmo se trabaja movimientos de cadera y manos, ondulantes y envolventes donde obtenemos el control de nuestro cuerpo, esto va acompañado por una correcta respiración.

### **Primer paso combinacion de pies**

El pie derecho vamos hacia el frente, para luego regresarlo hacia el sitio esto lo podemos realizar en 8 tiempos, para luego realizarlo lo mismo con el pie izquierdo todo se lo combinara con el sueno de la musica y las manos pueden ir acompañados con las manos en la cintura.

### **Segundo paso de vaquero**

Sacamos el pie derecho junto con brazo semi flexionado para arriba para luego en forma coordinada sacamos el pie derecho como de igual forma el brazo para luego regresarlos y con salto al ritmo de la musica cambiamos al pie izquierdo y realizamos el mismo ejercicio hasta poder dominarlo y al realizarlo se debe aplicar de una forma divertida.

### **Tercer paso salida y avance**

Bueno este tercer paso basico es sencillo es de igual manera que el primero sacamos el pie derecho y lo regresamos pero, ahora avanzamos con pasos semicortos hacia la derecha, que puede ser unos cuatro o cinco pasos. Una vez que capturemos este paso lo realizamos de igual forma hacia la izquierda y no debemos olvidar los brazos que pueden ir en la cintura o podemos flexionar hacia arriba lateralmente mientras avanzamos con los pasos semiflexionados a la derecha y luego a la izquierda estos pasos son pasos basicos en este ritmo trival.

## REGUETON



Este ritmo es de origen puerto rico pero otros piensan que tambien es de panama y tiene influencia del hip-hop y del dance hall de jamaica asi como tambien como el reague.

### **1 paso movimiento circular**

A lo que estamos de pie nos ponemos con las piernas separadas, las rodillas ligeramente flexionadas las caderas movemos de un lado a otro con un movimiento circular, y los brazos lo movemos de distintas formas pero la parte superior no la movemos.

### **2 paso Coordinación de movimientos**

Cambiar de posición en cuanto tú quieras y hacer los mismos pasos en distintas direcciones entonces coordinamos los movimientos con la música.

### **3 Balanceo de caderas**

Movemos los brazos en distintas direcciones variamos los movimientos, para luego balancear las caderas de un lado a otro sin mover la parte superior del cuerpo.

### **3 Paso y Golpe**

Ponemos los pies separadamente y pisamos a la izquierda con el pie izquierdo mientras llevas el pie derecho a unirse con el otro en el momento en que golpean el suelo. El primer paso que se va a dar con el pie izquierdo es un tipo de paso largo mientras que el paso con el pie derecho es un paso corto, ahora es al revés el paso más largo es con el pie derecho y el golpe con el pie izquierdo pero eso sí siempre con el ritmo de la música y esto no lo debemos olvidar.

### **4 Los Brazos**

Los brazos en regueton son de vital importancia. Lleva ahora la pierna izquierda hacia arriba y golpea rápido en el mismo sitio hacia abajo ahora hacemos lo mismo con el otro pie y llevamos el brazo arriba para que coincida el paso que vas a dar a la dominación y la improvisación.

## BOMBA ECUATORIANA



Este es un ritmo afroecuatoriano típico del valle del chota (provincia de Imbabura) donde se encuentra un asentamiento negro que tiene sus propias características y costumbres.

- 1.-Manos a la cintura talones atrás en 20 pasos
- 2.-Desplazamientos hacia adelante en 4 tiempos y regresamos en los mismos 4 tiempos.
- 3.-Con las manos en las cinturas saltos alternados hacia los dos lados izquierdo, derecho.
- 4.-Manos en la cintura en posición de baile, el pie derecho va hacia adelante y luego hacia atrás, luego se cambia el pie y se hace lo mismo.
- 5.-Brazos semialzados luego el pie zapatiando y moviendo los hombros al ritmo de la música, damos el giro primero hacia a la izquierda y damos la vuelta hasta llegar al mismo sitio y por último realizamos lo mismo hacia el otro lado es decir por la derecha

## ROCK Y ROLL



Hay varias modalidades de rock, varias formas de bailar la misma música, con una amplia escala de estilos y dificultades. El más sencillo es el rock simple, cuyo movimiento básico coincide con el del boogie-woogie, (Paso a delante a paso atrás con el mismo pie)

- 1.-En el rock simple, el hombre con los pies juntos, coloca los hombros ligeramente hacia adelante.
  - 2.- Mueve el pie izquierdo en un paso lateral de unos 35 centímetros, desplazando el peso del cuerpo, mientras cuenta uno. El tiempo dos es sólo un cambio de peso del pie izquierdo al pie derecho sin ningún desplazamiento.
  - 3.-En el tiempo tres da un paso atrás con el pie izquierdo de nuevo, y en el cuatro vuelve a situar el peso en el pie derecho listo para volver a empezar.
- La mujer con los pies juntos ha de adelantar ligeramente los hombros. Mueve el pie derecho en un paso lateral, desplazando el peso del cuerpo, en el tiempo uno. En el tiempo dos hay un cambio de peso del pie derecho al izquierdo, sin desplazamiento. En el tiempo tres dan un paso hacia atrás, de nuevo con el pie derecho.

## CAPÍTULO 4

# PROGRAMACIONES



# SEMANA 1

## PLAN DE CLASE N. 1

UNIDAD: Bailoterapia

TEMATICA: Cumbia, Merengue

Tiempo: 50'

Fecha: 13-01-2015

Prof. Jorge Lalama

Objetivo: Apropriación de los pasos básicos de ritmos latinos y motivación a los estudiantes mejoramiento de su salud física.

<u>PARTE</u>	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC.ORGANIZ	OBSERV.METOD.
<u>Inicial</u>	<p>Dialogo-Motivación</p> <p>Información de los objetivos</p> <p>Calentamiento general: Movilidad articular</p> <p>Estiramiento</p> <p>Calentamiento dinámico, juegos de apertura: El coro</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>7'</p>	<p>Columnas</p> <p>Columnas</p> <p>Columnas</p>	<p>Verbal explicativo</p> <p>Música alegre de bajo impacto.</p>
<u>Principal</u>	<p>Siempre para explicar estos estilos de baile comensaremos marchando para luego variar los pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: Cumbia, merengue,</p>	20'	Filas	<p>Motivación continúa</p> <p>Controlar los movimientos.</p> <p>Evitar los movimientos bruscos.</p>
<u>Final</u>	<p>Vuelta a la calma respiración</p> <p>Estiramiento</p>	10'	Círculo, columnas	Evaluación actitudinal



## SEMANA 2

### PLAN DE CLASE N. 2

UNIDAD: Bailoterapia		TEMATICA: Merengue-Salsa		
Tiempo 50'	Fecha: 20 -01-2015	Prof. Jorge Lalama		
Objetivo: Aumentar la motivación a los estudiantes de mejorar su salud física a través del baile				
<u>PARTE</u>	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC.ORGANIZ	OBSERV.METOD.
<u>Inicial</u>	<p>Información del-objetivo de la clase</p> <p>Calentamiento general: Movilidad articular lentos y amplios de extensión y flexión</p> <p>Calentamiento dinámicos: juegos de apertura:Zip-Zap bing</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>7'</p>	<p>Columnas</p> <p>Circulo</p>	Música alegre de bajo impacto.
<u>Principal</u>	Pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: , merengue,Salsa	20'	Filas	Controlar que se realice correctamente los pasos básicos.
<u>Final</u>	<p>Vuelta a la calma ejercicios de respiración y Estiramiento</p> <p>Despedida de la clase</p>	10'	Círculo, columnas	Evaluación actitudinal

# SEMANA 3

## PLAN DE CLASE N. 3

UNIDAD: Bailoterapia

TEMATICA: Bachata -Tribal

Tiempo 50'

Fecha:27 -01-2015

Prof. Jorge Lalama

Objetivo: Concienciar al alumno sobre lo importante que es el baile para su condición física.

<u>PARTE</u>	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC.ORGANIZ	OBSERV.METOD.
<u>Inicial</u>	<p>Información del-objetivo de la clase</p> <p>Calentamiento general: Movilidad articular lentos y amplios de extensión y flexión</p> <p>Calentamiento dinámicos: juegos de apertura: circulación de gestos</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>7'</p>	<p>Columnas</p> <p>Circulo</p> <p>Circulo</p>	<p>Música alegre de bajo impacto.</p>
<u>Principal</u>	<p>Pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: Bachata y Tribal.</p>	<p>20'</p>	<p>Filas</p>	<p>Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos</p>
<u>Final</u>	<p>Vuelta a la calma Ejercicios de recuperación y respiración Estiramiento Motivación.</p>	<p>10'</p>	<p>Círculo, columnas</p>	<p>Evaluación actitudinal</p>

# SEMANA 4

## PLAN DE CLASE N. 4

UNIDAD: Bailoterapia

TEMATICA: Regueton, Rock y roll

Tiempo 50'

Fecha: 3-02-2015

Prof. Jorge Lalama

Objetivo: Inculcar a los estudiantes a dominar los pasos básicos de esta sesión

<u>PARTE</u>	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ	OBSERV. METOD.
<u>Inicial</u>	<p>Información del-objetivo de la clase</p> <p>Calentamiento general: Movilidad articular lentos y amplios de extensión y flexión</p> <p>Calentamiento dinámicos: juegos de apertura: Miradas en la redonda</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>7'</p>	<p>Columnas</p> <p>Circulo</p> <p>Circulo</p>	<p>Música alegre de bajo impacto.</p>
<u>Principal</u>	<p>Pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: Regueton, Rock y roll</p>	20'	Filas	<p>Motivación continúa</p> <p>Controlar los movimientos.</p> <p>Evitar los movimientos bruscos.</p> <p>Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos</p>
<u>Final</u>	<p>Vuelta a la calma ejercicios de respiración Estiramiento y Motivación</p>	10'	Círculo, columnas	Evaluación actitudinal

# SEMANA 5

## PLAN DE CLASE N. 5

UNIDAD: Bailoterapia

TEMATICA: Salsa-Bachata

Tiempo 50'

Fecha: 10-02-2015

Prof. Jorge Lalama

Objetivo: Desarrollar una actitud de aceptación en los estudiantes del valor de su condición física.

<u>PARTE</u>	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC.ORGANIZ	OBSERV.METOD.
<u>Inicial</u>	<p>Información del-objetivo de la clase</p> <p>Calentamiento general: Movilidad articular lentos y amplios de extensión y flexión</p> <p>Calentamiento dinámicos: juegos de apertura: Baila al son de un ritmo</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>7'</p>	<p>Columnas</p> <p>Columnas</p> <p>Círculos</p>	<p>Música alegre de bajo y medio impacto.</p>
<u>Principal</u>	<p>Pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: Salsa-Bachata</p>	<p>20'</p>	<p>Filas</p>	<p>Motivación continúa</p> <p>Controlar los movimientos.</p> <p>Evitar los movimientos bruscos.</p> <p>Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos</p>
<u>Final</u>	<p>Vuelta a la calma respiración</p> <p>Estiramiento Motivación</p> <p>Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase</p>	<p>10'</p>	<p>Círculo, columnas</p>	<p>Evaluación actitudinal</p>

# SEMANA 6

## PLAN DE CLASE N. 6

UNIDAD: Bailoterapia

TEMATICA: Cumbia, Salsa

Tiempo 50'

Fecha: 17-02-2015

Prof. Jorge Lalama

Objetivo: Desarrollar la creatividad en los estudiantes de los pasos básicos dadas en esta sesión.

<u>PARTE</u>	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC.ORGANIZ	OBSERV.METOD.
<u>Inicial</u>	<p>Información del-objetivo de la clase</p> <p>Calentamiento general: Movilidad articular lentos y amplios de extensión y flexión</p> <p>Calentamiento dinámicos: juegos de apertura: Circulación de ritmos</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>7'</p>	<p>Columnas</p> <p>Círculos</p> <p>Columnas</p>	<p>Música alegre de bajo y medio impacto.</p>
<u>Principal</u>	<p>Pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: Cumbia, salsa.</p>	20'	Filas	<p>Motivación continúa</p> <p>Controlar los movimientos.</p> <p>Evitar los movimientos bruscos.</p> <p>Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos</p>
<u>Final</u>	<p>Vuelta a la calma ejercicios de recuperación y de respiración</p> <p>Estiramiento</p>	10'	Círculo, columnas	Evaluación actitudinal

# SEMANA 7

## PLAN DE CLASE N. 7

UNIDAD: Bailoterapia	TEMATICA:, Electronica,Bachata
----------------------	--------------------------------

Tiempo 50'	Fecha:24-02-2015	Prof. Jorge Lalama
------------	------------------	--------------------

Objetivo: Desarrollar su creatividad, expresividad a concienciándose de las distintas posibilidades expresivas que ofrece el cuerpo y el movimiento.

<u>PARTE</u>	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC.ORGANIZ	OBSERV.METOD.
<u>Inicial</u>	Dialogar sobre el objetivo general  Calentamiento general: Movilidad articular cabeza,hombros,brazos,cadera Rodillas y tobillos. Estiramiento  Juegos dinámicos : el coro	5'  8'  7'	Columnas  Circulo  Columnas	Música alegre de bajo y medio impacto.
<u>Principal</u>	Pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: Electronica,Bachata	20'	Filas	Motivación continúa Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar la coordinación.
<u>Final</u>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	10'	Círculo, columnas	Evaluación actitudinal

# SEMANA 8

## PLAN DE CLASE N. 8

UNIDAD: Bailoterapia

TEMATICA:, Salsa, Tribal

Tiempo 50'

Fecha: 3-03-2015

Prof. Jorge Lalama

Objetivo: Experimentar las diferentes formas de moverse mediante la aplicación de los pasos básicos de los diferentes ritmos latinos.

<u>PARTE</u>	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGANIZ	OBSERV. METOD.
<u>Inicial</u>	<p>Información del-objetivo de la clase</p> <p>Calentamiento general: Movilidad articular lentos y amplios de extensión y flexión</p> <p>Calentamiento dinámicos: juegos de apertura: Circulación de ritmos</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>7'</p>	<p>Columnas</p> <p>Columnas</p> <p>Columnas</p>	<p>Música alegre de bajo y medio impacto.</p>
<u>Principal</u>	<p>Pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: Salsa, Tribal</p>	<p>20'</p>	<p>Filas</p>	<p>Motivación continúa</p> <p>Controlar y corregir los movimientos.</p>
<u>Final</u>	<p>Vuelta a la calma respiración</p> <p>Estiramiento Motivación</p> <p>Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase</p>	<p>10'</p>	<p>Círculo, columnas</p>	<p>Evaluación actitudinal</p>

# SEMANA 9

## PLAN DE CLASE N. 9

UNIDAD: Bailoterapia

TEMATICA:, Salsa,Regueton

Tiempo 50'

Fecha:10-03-2015

Prof. Jorge Lalama

Objetivo: Promover en los estudiantes de la importancia de los pasos básicos que tiene para la coordinación de sus movimientos.

<u>PARTE</u>	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC.ORGANIZ	OBSERV.METOD.
<u>Inicial</u>	<p>Información del- objetivo de la clase</p> <p>Calentamiento general: Movilidad articular lentos y amplios de extensión y flexión</p> <p>Calentamiento dinámicos: juegos de apertura: Circulación de ritmos</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>7'</p>	<p>Columnas</p> <p>Círculos</p> <p>Columnas</p>	<p>Música alegre de medio impacto.</p>
<u>Principal</u>	<p>Pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: Salsa,Regueton.</p>	<p>20'</p>	<p>Filas</p>	<p>Evitar los movimientos bruscos y exageraciones</p>
<u>Final</u>	<p>Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase</p>	<p>10'</p>	<p>Círculo, columnas</p>	<p>Evaluación actitudinal</p>



# SEMANA 10

## PLAN DE CLASE N. 10

UNIDAD: Bailoterapia

TEMATICA: Merengue,Samba

Tiempo 50'

Fecha:17-03-2015

Prof. Jorge Lalama

Objetivo: Apropriación de los pasos básicos de ritmos latinos y mejoramiento de su salud física.

<u>PARTE</u>	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC.ORGANIZ	OBSERV.METOD.
<u>Inicial</u>	<p>Dialogo-Motivación</p> <p>Información de los objetivos</p> <p>Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento</p> <p>Calentamiento-dinámico: juegos de apertura: El coro</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>7'</p>	<p>Columnas</p> <p>Columnas</p> <p>Círculos</p>	<p>Música alegre de medio impacto.</p>
<u>Principal</u>	<p>Pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: Merengue,Samba</p>	20'	Filas	<p>Motivación continúa</p> <p>Controlar los movimientos. Controlarlo de que se realice</p>
<u>Final</u>	<p>Vuelta a la calma respiración</p> <p>Estiramiento Motivación</p> <p>Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase</p>	10'	Círculo, columnas	Evaluación actitudinal

# SEMANA 11

## PLAN DE CLASE N. 11

UNIDAD: Bailoterapia

TEMATICA:  
Merengue,Regueton,Bachata

Tiempo 50'

Fecha:24-03-2015

Prof. Jorge Lalama

Objetivo: Valorar, aceptar y tomar conciencia de sus propios niveles de aprendizaje en los diferentes ritmos latinos.

<u>PARTE</u>	<u>CONTENIDO</u>	<u>DOSIFIC.</u>	<u>PROC.ORGANIZ</u>	<u>OBSERV.METOD.</u>
<u>Inicial</u>	<p>Información del-objetivo de la clase</p> <p>Calentamiento general: Movilidad articular lentos y amplios de extensión y flexión</p> <p>Calentamiento dinámicos: juegos de apertura:Zip-Zap boing</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>7'</p>	<p>Columnas</p> <p>Columnas</p> <p>Círculos</p>	<p>Música alegre de medio y alto impacto.</p>
<u>Principal</u>	<p>Pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: merengue, Regueton,Bachata.</p>	<p>20'</p>	<p>Filas</p>	<p>Controlar y corregir la coordinación de los movimientos. Y evitar movimientos bruscos.</p>
<u>Final</u>	<p>Vuelta a la calma ejercicios de relajación Estiramiento Motivación</p>	<p>10'</p>	<p>Círculo, columnas</p>	<p>Evaluación actitudinal</p>

# SEMANA 12

## PLAN DE CLASE N. 12

UNIDAD: Bailoterapia

TEMATICA:, Bomba,cumbia,Merengue

Tiempo 50'

Fecha:31-03-2015

Prof. Jorge Lalama

Objetivo: Aumentar la motivación y desarrollar el sistema cardiovascular a través del baile,asi como mejorar la salud física y de mejorar la calidad debida de los estudiantes.

<u>PARTE</u>	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC.ORGANIZ	OBSERV.METHOD.
<u>Inicial</u>	<p>Información del-objetivo de la clase</p> <p>Calentamiento general: Movilidad articular lentos y amplios de extensión y flexión</p> <p>Calentamiento dinámicos: juegos de apertura: circulación de gestos</p>	<p>5'</p> <p>8'</p> <p>7'</p>	<p>Columnas</p> <p>Círculos</p> <p>Círculos</p>	<p>Música alegre de medio y alto impacto.</p>
<u>Principal</u>	<p>Pasos básicos de baile individual de dos ritmos musicales: Bomba, Cumbia, merengue,</p>	<p>20'</p>	<p>Filas</p>	<p>Controlar y corregir la coordinación y evitar de que realicen movimientos bruscos.</p>
<u>Final</u>	<p>Vuelta a la calma Ejercicios de recuperación y de respiración Estiramiento Motivación despedida de la clase</p>	<p>10'</p>	<p>Círculo, columnas</p>	<p>Evaluación actitudinal</p>

## 6.8 MODELO OPERATIVO

**Tabla N° 26** Modelo Operativo

FACES	METAS	ACCIONES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
CONCIENTIZACION	Crear un manual de pasos Básicos en ritmos latinos	Promocionar la propuesta dentro de los entes involucrados	Humanos: Estudiantes de octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato	Investigador	2 SEMANAS
PLANIFICACION	Planificar la difusión del Manual	Elaboración del plan de trabajo	Humanos. Estudiantes de octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato	Investigador	1 SEMANA
EJECUCION	Ejecutar Manual	Comprobar horarios	Materiales: Amplificación Canchas del Plantel	Investigador Profesores de Cultura Física	8 SEMANAS
EVALUACION	Evaluar el grado de interés y participación	Comportamiento del estudiante	Estudiantes de octavos años del colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato	Investigador Profesores de Cultura Física	1 SEMANA

## 6.9 Administración

Los responsables de la ejecución de la Propuesta son:

<b>ORGANISMO</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>FASES DE RESPONSABILIDAD</b>
Comisión	Director Investigador Estudiantes	Organizar Dirección Discusión
Equipo de Trabajo	Director Investigador Estudiantes	Programa Operativo Ejecución Practicas del Proyecto

**Cuadro N.30 ORGANIGRAMA**

Elaborado por: Jorge Lalama

## Plan de Evaluación

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

<b>Preguntas básicas</b>	<b>Explicación</b>
1.- ¿A quién evaluar?	Estudiantes de octavos años del colegio Juan F. Montalvo
2.- ¿Por qué evalúa?	Porque nos permite conocer los resultados al finalizar los procesos
3.- ¿Para qué evalúa?	Para detectar los problemas y corregirlos a tiempo
6.- ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
7.- ¿Cuándo Evaluar?	Durante todo el proceso de desarrollo de enseñanza aprendida ”
8.- ¿Cómo Evalúa?	Observación-Encuesta
9.- ¿Fuentes de información?	Informes de su aplicación y seguimiento
10.- ¿Con que evalúa?	Instrumentos

**Tabla N° 27 Plan de Evaluación**

**Fuente: Fundamentación**

**Elaborado por: Jorge Lalama**

## MATERIALES DE REFERENCIA

### Bibliografía

- Ahonen, J. (1996). "Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física". Ed. Paidotribo Barcelona *Importancia de la bailoterapia*  
<http://www.efdeportes.com/efd171/bailoterapia-para-la-comunidad-universitaria.htm>
- Albaladejo . (2000). [html.rincon del saber.com/resistencia-aerobica-y-anaerobica.html](http://www.rincondelhaber.com/resistencia-aerobica-y-anaerobica.html)  
[/www.google.es/#q=Albaladejo](http://www.google.es/#q=Albaladejo)
- Almeida Andrade, F., & Tapia, B. J. (01 de 01 de 2011). "Incidencia de la Bailoterapia en el estado de ánimo de los grupos de los adultos mayores de la Fundación Patronato Municipal "San José" . A Enero del 2011 autor Dr. Carlo. Quito, Pichincha, Ecuador.
- Balmasela Albelay, B. (2014). *Monografías*. Recuperado el 22 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos77/bailoterapia-calidad-vida/bailoterapia-calidad-vida2.shtml>
- Barnés León, O., & Rodríguez, W. A. (2014). *Monografías*. Recuperado el 24 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos84/bailoterapia-elementos-aerobic/bailoterapia-elementos-aerobic2.shtml>
- Barnes, O. (2008). *Monografías*. Recuperado el 27 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos84/bailoterapia-elementos-aerobic/bailoterapia-elementos-aerobic.shtml>
- Belkys Lázara, B. A. (2009). *Monografía Actividad Física*. Monografía .
- Cagigal, J. M. (1928). *pensamiento*. Bilbao-Madrid: flamenco.
- Caillois, R. (1983-1979). el juego. MADRID,En sociologia del deporte.Miñon Valladolid.
- Canarias. (2005). *El enfoque lúdico-recreativo*. Recuperado el 10 de 06 de 2015, de <http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/index.html>
- Capote, A. Y. (2009). *Influencia de la práctica de ejercicios físicos en la condición física de mujeres adultas sedentarias p.2*. I República Bolivariana de Venezuela: Misión Deportiva Cubana Barrio Adentro. Recuperado el 21 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos82/influencia-practica-ejercicios-fisicos-sistematicos/influencia-practica-ejercicios-fisicos-sistematicos2.shtml>
- Castro Fernández, L. (2007). *Monografías*. Recuperado el 13 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos100/calidad-vida-y-problematica-ambiental-bagua-grande/calidad-vida-y-problematica-ambiental-bagua-grande.shtml>

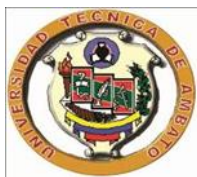
- Cedré Santo, M. (2014). *Monografías*. Recuperado el 26 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos81/dolencias-que-se-pueden-evitar/dolencias-que-se-pueden-evitar2.shtml>
- CHACE, M. (7 de 05 de 2015). danzaterapia. *danzaterapia*, 1. Recuperado el 11 de 06 de 2015, de <https://es.wikipedia.org/wiki/Danzaterapia>
- Charola . Manual práctico de Aeróbic Deportivo. Editorial Gymnos. Madrid. (1993). 6. Castellón S. del Pino, A. Programa de ejercicio físico en la Tercera edad.
- Cosajus, J. A. (2011). *Consejo superior de deportes* . Madrid: Jaime nuñez.
- Díaz , A. (2009). *Monografías*. Recuperado el 11 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos102/calidad-vida-venezuela/calidad-vida-venezuela.shtml>
- Dubos, R. (2015). *wikipedia*. Recuperado el 01 de 06 de 2015, de Organización Mundial de la Salud (OMS) en su constitución aprobada en 1948: <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>
- Ecuador, L. c. (2015). De la Constitución, Sección sexta, Cultura Física y Tiempo libre:.
- Garcia, L. (2011). *Instructor de bailo terapia*. [www.google.com.ec/#q=Garcia%2C+L.+2011.+Instructor+de+bailo+terapia.](http://www.google.com.ec/#q=Garcia%2C+L.+2011.+Instructor+de+bailo+terapia.)
- Gómez .M (2005). *Actividad Física*.,El Sedentarismo [www.google.com.ec/#q=G%C3%B3mez+2005.+Actividad+F%C3%ADsica.](http://www.google.com.ec/#q=G%C3%B3mez+2005.+Actividad+F%C3%ADsica.)
- Hernandez Celis, D. (2010). *Monografías*. Recuperado el 10 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos85/gastroenterologia-infraestructura-atencion-servicio-usuario/gastroenterologia-infraestructura-atencion-servicio-usuario2.shtml>
- Icarito. (18 de 07 de 2012). *Enciclopedia*. Recuperado el 19 de 06 de 2015, de <http://www.icarito.cl/enciclopedia/articulo/segundo-ciclo-basico/educacion-fisica/recreacion/2010/03/68-8853-9-actividades-ludicas-ritmicas-y-recreativas.shtml>
- IcLalonde. (24 de 03 de 2015). *Vida Saludable*. Recuperado el 10 de 06 de 2015, de [www.am.com.mx/opinion/celaya/factores-que-influyen-en-la-salud-14946.html](http://www.am.com.mx/opinion/celaya/factores-que-influyen-en-la-salud-14946.html)
- LEE , B. (1998). *Bailo terapia*. <http://www.monografias.com/trabajos100/acciones-educativas-y-fisico-recreativa-dirigidas-personas-obesas-25-y-35-anos/acciones-educativas-y-fisico-recreativa-dirigidas-personas-obesas-25-y-35-anos.shtml>
- Lopez, p., & lopez. (2014). *Actividad fisica*. Recuperado el 24 de 06 de 2015, de [http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/articulo\\_wiki.html](http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/articulo_wiki.html)
- Maria Nieves. (2010). *Monografías*. Recuperado el 23 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos101/la-actividad-fisica/la-actividad-fisica.shtml>



- Martínez García, J. J. (24 de 03 de 2015). *Factores que Influyen en la Salud*. Recuperado el 22 de 06 de 2015, de <http://www.am.com.mx/opinion/celaya/factores-que-influyen-en-la-salud-14946.html>
- Masson, E. (06 de 09 de 2006). *Salud 180*. Recuperado el 08 de 06 de 2015, de <http://www.salud180.com/salud-z/actividad-fisica>
- Minchala Macas, A., & Quizhpe Peralta, M. F. (2014). *dspace.ucuenca.edu.ec*. Recuperado el 25 de 06 de 2015, de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/5356/1/TESIS.pdf>
- Moreira, B., & Barona, M. (1977). *Bailo Terapia Indispensable en la Salud*.
- Muller, M. (27 de 04 de 2014). *Cordobaitimes*. Recuperado el 19 de 06 de 2015, de <http://www.cordobaitimes.com/cordoba/2014/04/27/a-mover-los-pies-6-razones-para-que-incorpores-el-baile-a-tu-vida/>
- Muñoz Rivera, D. (2010). *Actividades Físicas*. Recuperado el 24 de 06 de 2015, de <http://www.efdeportes.com/efd127/actividades-fisicas-mas-convenientes-para-la-mejora-de-la-salud.htm>
- OptumHealth New Mexico. (2015). *Salud Física*. Recuperado el 29 de 06 de 2015, de <https://www.optumhealthnewmexico.com/consumer/es/saludFisica.jsp>
- Perez romero de la Cruz, C. y. (2010). ACATIVIDAD FISICA Y ENFERMEDAD. *ESCOLAR CASTELLON, J.L.*, P.43-49. Recuperado el 28 de 06 de 2015, de [https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad\\_f%C3%ADsica](https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)
- Plusmedical. (20014). *La Salud*. Recuperado el 24 de 06 de 2015, de <http://www.plusmedical.com.ec/?gclid=CLiSg7Xpt8YCFYc2gQodoocKdQ>
- Portero Bedon , A. A. (2013). “*La nutrición deportiva en el rendimiento físico de los estudiantes de bailo terapia del tercero de bachillerato del colegio experimental Ambato* . Ambato , Tungurahua, Ecuador.
- Recurstic. (2005). *Recurstic*. Recuperado el 04 de 06 de 2015, de <http://recurstic.educacion.es/primaria/ludos/web/pb/de/de03.html>
- Reyes, J. (2014). *Monografias*. Recuperado el 13 de 6 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos61/influencia-educacion-musical-ninos/influencia-educacion-musical-ninos2.shtml#ixzz3eSeehHag>
- Rodríguez, A. (1984). *La salud*. madrid.
- Suarez Huerta, J. A. (2014). *Monografias*. Recuperado el 22 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos93/aplicacion-ocho-ramas-filosofia-contabilidad/aplicacion-ocho-ramas-filosofia-contabilidad.shtml>
- Sugestions. (2008). *Enciclopedia*. Recuperado el 04 de 06 de 2015, de <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Ubilluz, D. (06 de 2012). “*La bailoterapia en el estado anímico de los adultos mayores en la pastoral de la salud en la Vicaría de Baños de Agua Santa*.” . Baños, Tungurahua, Ecuador.

- Univisión. (27 de 07 de 2012). *Cuerpo a Dentro*. Recuperado el 18 de 06 de 2015, de <http://cuerpoadentro.com/2012/04/el-baile-y-sus-beneficios-para-tu-salud/>
- Vargas, F. (2011). *Cultura Física*. Seirul-V. Obtenido de Francisco Seirul-Vargas,2011.
- Vela Mota, F. (2014). *monografias.com*. Recuperado el 21 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos81/responsabilidad-social-educador-fisico/responsabilidad-social-educador-fisico2.shtml>
- Velastegui Valle , D. (03 de 2011). “La música y su influencia en la práctica de rumba terapia de las personas que asisten al Gimnasio Body en el horario vespertino de la ciudad de Ambato” . Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- Vicma. (2009). *Monografias*. Recuperado el 02 de 06 de 2015, de <http://www.monografias.com/trabajos13/tecnes/tecnes.shtml>

# **ANEXOS**



### ANEXON.-1

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**  
**Carrera de Cultura Física**

**Indicaciones.-** Señor Estudiante lea detenidamente cada ítem y conteste con toda seriedad, (marcar con una x la alternativa correcta para Ud.) sus respuestas ayudaran a realizar la investigación con toda seriedad.

**Indicadores:** S=si      N=no      A=a veces

**Encuesta al estudiante:**

N°	Preguntas	Indicadores		
		S	N	A
1	¿Piensa usted que es importante estar sano y saludable?			
2	¿Considera usted que al tener una buena salud física cambiara su estilo de vida?			
3	¿Realiza alguna actividad Recreativa para mejorar su salud física?			
4	¿Sabe lo que es la bailoterapia?			
5	¿Cree que es importante la bailoterapia para nuestra salud?			
6	¿El baile le permitirá estar en buen estado físico?			
7	¿Cree usted que la bailoterapia mejora la coordinación?			
8	¿La práctica de la bailoterapia le ayudara a mejorar su postura corporal?			
9	¿Piensa usted que si tiene una buena salud física, mejorara sus relaciones personales?			
10	¿El docente busca alternativas para que el estudiante sea eficiente en cualquier actividad física?			

**Tabla N° 7 Encuesta estudiante**



**ANEXO N.-2**  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**  
**Carrera de Cultura Física**

**Objetivo:** Recabar información para la investigación de métodos activos en el PEA

**Indicaciones.-** Señor Docente lea detenidamente cada ítem y conteste con toda seriedad, (marcar con una x la alternativa correcta para Ud.) sus respuestas ayudaran a realizar la investigación con toda seriedad.

**Indicadores:** S=si N=no A=a veces

**Encuesta al docente:**

N°	Preguntas	indicadores		
		S	N	A
1	¿Cree usted, que los estudiantes se preocupan por estar sano y saludable?			
2	¿Considera usted que ayudarles a tener una buena salud física, cambiara el estilo de vida de los estudiantes?			
3	¿Realiza alguna actividad recreativa para mejorar la salud física de sus estudiantes?			
4	¿Tiene un claro conocimiento sobre lo que es la Bailoterapia?			
5	¿Cree usted que la Bailoterapia servirá como una alternativa de solución para ayudarles a mantener y mejorar la salud de los estudiantes?			
6	¿Usted motiva a los estudiantes a que el ejercicio físico les ayudara a tener una buena salud en general?			
7	¿Usted planifica actividades relacionadas con movimientos expresivos?			
8	¿Cree usted que con la Práctica de la Bailoterapia, ayudara a los estudiantes a mejorar su postura corporal?			
9	¿Piensa usted que si tiene una buena salud física, mejorar las relaciones personales de los estudiantes?			
10	¿Usted busca alguna actividad recreativa como alternativas para que el estudiante sea eficiente en cualquier actividad física que se lo imponga?			

**Tabla N.-8 Encuesta a Docentes**

## ANEXOS 3

### Fotos

#### INSTITUTO “JUAN FRANCISCO MONTALVO

Estudiantes de octavos años del Colegio Juan Francisco Montalvo en la hora de Cultura Física

Bailoterapia con los Estudiantes





## PASOS BASICOS EN RITMOS LATINOS CON LOS ESTUDIANTES





