



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

**Proyecto de Investigación Previo a la Obtención del Título de Licenciada en
Ciencias de la Educación Mención Cultura Física**

TEMA:

**“LA BAILOTERAPIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE
LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA
UNIDAD EDUCATIVA POALÓ “GARCÍA MORENO” CANTÓN
LATACUNGA”.**

AUTORA: MARÍA EUGENIA CARVAJAL RUBIO

TUTORA: Ing. MARÍA FERNANDA VITERI TORO Mg.

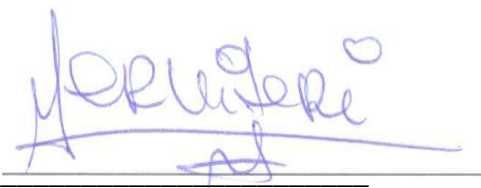
Ambato-Ecuador

2016

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

CERTIFICA:

Yo, Ingeniera María Fernanda Viteri Toro Magister .con C.I.1802903888 , en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA BAILOTERAPIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA POALÓ” GARCÍA MORENO” CANTÓN LATACUNGA”**, desarrollado por la egresada María Eugenia Carvajal Rubio, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



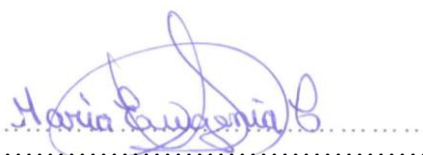
Ingeniera María Fernanda Viteri Toro Magister

C.I. C.I.1802903888

TUTOR

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, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



María Eugenia Carvajal Rubio

0501783609

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: LA BAILOTERAPIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA POALÓ” GARCÍA MORENO” CANTÓN LATACUNGA”, 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.



María Eugenia Carvajal Rubio

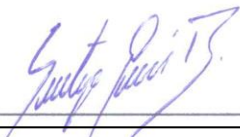
0501783609

AUTOR

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

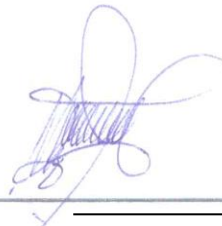
La Comisión del estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA BAILOTERAPIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA POALÓ “GARCÍA MORENO” CANTÓN LATACUNGA”, presentada por el Sra. María Eugenia Carvajal Rubio, egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

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



Lcdo. Mg. Santiago Garcés

MIEMBRO TRIBUNAL



Lcdo. Mg. Segundo Medina

MIEMBRO TRIBUNAL

DEDICATORIA

A Dios por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorar cada día más.

A mi esposo y a mi hermano quienes han estado a mi lado todo este tiempo de estudio.

A mi padre y a mis hijos que son el motor de mi vida, gracias a ellos por cada palabra de apoyo y aliento.

María Eugenia Carvajal Rubio

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad, por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobre todo felicidad.

A mis hijos y a mí esposo que más que el motor de mi vida fueron parte muy importante de lo que hoy puedo presentar como tesis, gracias a ellos por cada palabra de apoyo y entender que el éxito demanda de sacrificios.

María Eugenia Carvajal Rubio

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A.PÁGINAS PRELIMINARES	Pág.
Portada.....	i
Aprobación del Tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de Derechos de Autor.....	iv
Al Consejo Directivo.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General de Contenidos	viii
Índice de Cuadros.....	xi
Índice de Gráficos	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii

B: TEXTO

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

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema de investigación.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis crítico	7
1.2.3. Prognosis	7
1.2.4. Formulación del problema	8
1.2.5. Preguntas directrices	8
1.2.6. Delimitación del objeto de investigación.....	8

1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos	10
1.4.1. General.....	10
1.4.2. Específicos	10

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes investigativos	11
2.2. Fundamentación filosófica	12
2.3. Fundamentación legal	13
2.4. Categorías fundamentales	15
2.5. Hipótesis.....	41
2.6. Señalamiento de las variables	41

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque	42
3.2. Modalidad básica de la investigación	42
3.3. Niveles o tipos de investigación.....	43
3.4. Población y muestra	43
3.5. Operacionalización de variables	44
3.6. Recolección de información.....	46
3.7. Procesamiento de la información	46

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados	48
4.2. Encuesta realizada a los Estudiantes	58

4.3. Comprobación de la Hipótesis	68
4.3.1. Planteamiento de Hipótesis	48
4.3.2. Descripción de la población	58
4.3.3. Especificación del estadístico	68
4.3.4. Cálculo del CHI cuadrado	48
4.3.4.1. Frecuencias observadas	58
4.3.4.2. Frecuencias esperadas	68
4.3.4.3. Frecuencias calculadas	48
4.3.4.4. Campana de Gauss	58
4.3.5. Decisión	68

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	73
5.2. Recomendaciones.....	74
1. Bibliografía	106
2. Anexos	108
3. Encuestas.....	110
4. Fotografías	113
5. Artículo Científico	113

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1. Población y muestra	43
Cuadro 2. Variable Independiente.....	44
Cuadro 3. Variable Dependiente	45
Cuadro 4. Plan de Recolección	46
Cuadro 5. Pregunta 1	48
Cuadro 6. Pregunta 2.....	49
Cuadro 7. Pregunta 3	50
Cuadro 8. Pregunta 4.....	51
Cuadro 9. Pregunta 5.....	52
Cuadro 10. Pregunta 6.....	53
Cuadro 11. Pregunta 7.....	54
Cuadro 12. Pregunta 8.....	55
Cuadro 13. Pregunta 9.....	56
Cuadro 14. Pregunta 10	57
Cuadro 15. Pregunta 1	58
Cuadro 16. Pregunta 2.....	59
Cuadro 17. Pregunta 3	60
Cuadro 18. Pregunta 4.....	61
Cuadro 19. Pregunta 5.....	62
Cuadro 20. Pregunta 6.....	63
Cuadro 21. Pregunta 7.....	64
Cuadro 22. Pregunta 8.....	65
Cuadro 23. Pregunta 9.....	66
Cuadro 24. Pregunta 10	67

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1. Árbol de problemas.....	6
Gráfico 2. Categorías Fundamentales	15
Gráfico 3. Constelación de Ideas VI	16
Gráfico 4. Constelación de Ideas VD.....	17
Gráfico 5. Pregunta 1	48
Gráfico 6. Pregunta 2	49
Gráfico 7. Pregunta 3	50
Gráfico 8. Pregunta 4	51
Gráfico 9. Pregunta 5	52
Gráfico 10. Pregunta 6	53
Gráfico 11. Pregunta 7	54
Gráfico 12. Pregunta 8	55
Gráfico 13. Pregunta 9	56
Gráfico 14. Pregunta 10	57
Gráfico 15. Pregunta 1	58
Gráfico 16. Pregunta 2	59
Gráfico 17. Pregunta 3	60
Gráfico 18. Pregunta 4	61
Gráfico 19. Pregunta 5	62
Gráfico 20. Pregunta 6	63
Gráfico 21. Pregunta 7	64
Gráfico 22. Pregunta 8	65
Gráfico 23. Pregunta 9	66
Gráfico 24. Pregunta 10	67

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

TEMA: “LA BAILOTERAPIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA POALÓ” GARCÍA MORENO” CANTÓN LATACUNGA”

Autora: María Eugenia Carvajal Rubio

Tutora: Ingeniera María Fernanda Viteri Toro Magister

Fecha: Febrero del 2017

RESUMEN EJECUTIVO

Es importante establecer de la manera más adecuada los aspectos conceptuales entre los términos Bailoterapia y las Capacidades Motrices, de esta forma comprender las relaciones que interactúan entre sí, la investigación fue orientada para desarrollar modelos y procesos que deben seguir los niños en la práctica de la bailoterapia. Se muestran aportes significativos en este campo, tanto en lo conceptual como en la práctica. Se puede percibir la multidisciplinaridad y la interdisciplinariedad en la práctica de la bailoterapia, tanto en su práctica como en su aporte a la sociabilidad en el grupo, teniendo como base la capacidad motriz y la calidad de vida de los niños, siendo necesario estudiar los efectos interactivos entre estos aspectos directos e indirectos. Precisamente la bailoterapia influye positivamente sobre los niños, para alcanzar excelentes resultados en el aspecto motriz. La investigación se realizó en una institución educativa, en el sector rural, en la cual se trabajó con 30 niños entre docentes y autoridades, que están dedicados a la formación integral de los niños, para prepararlos física y cognitivamente, para que obtengan un desarrollo de sus habilidades motrices, el aporte que representa un buen desarrollo de estas facilitan al niño su inserción al ámbito deportivo, pero siempre que se respete el proceso de aprendizaje en cada una de las etapas por las cuales los niños debe atravesar, para llegar a obtener un control de su cuerpo en el aspecto coordinativo que es primordial o cumple la función de base para el desarrollo de los fundamentos que se manejan en cada una de las disciplinas deportivas.

Palabras Claves: Bailoterapia, capacidades motrices, aprendizaje, habilidades, deportivo.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

THEME: "DANCE THERAPY IN THE COORDINATING CAPACITIES OF STUDENTS OF THE FIFTH YEAR OF BASIC EDUCATION OF THE EDUCATIONAL UNIT POALÓ" GARCÍA MORENO "CANTÓN LATACUNGA"

Author: María Eugenia Carvajal Rubio

Tutor: Engineer María Fernanda Viteri Toro Magister

Date: February 2017

EXECUTIVE SUMMARY

It is important to establish the most appropriate conceptual aspects between the terms Dance therapy and Motor skills, in order to understand the relationships that interact with each other; research was oriented to develop models and processes that children should follow in practice Of Dance therapy. Significant contributions are shown in this field, both in the conceptual and in practice. It is possible to perceive the multidisciplinary and interdisciplinarity in the practice of Bailarterapia, both in its practice and in its contribution to the sociability in the group, based on the Motor Capacity and the quality of life of the children, being necessary to study the effects between these direct and indirect aspects. Precisely the Dance therapy is influencing positively on the children, to reach excellent results in the aspect motor. The research was carried out in an educational institution, in the urban sector of the city, in which 30 children were worked between teachers and authorities, who are dedicated to the integral formation of children, to prepare them physically and cognitively, to obtain A development of their motor skills, the contribution that represents a good development of the motor capacities facilitates the child's insertion in the sports field, but always respecting the learning process in each of the stages for which it is children must cross, In order to obtain a control of his body in the coordinating aspect that is primordial or fulfills the basic function for the development of the fundamentals that are handled in each of the sports disciplines.

Keywords: Dance therapy, motor skills, learning, skills, sports.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere a: La bailoterapia en las capacidades coordinativas de los estudiantes de quinto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Poaló” García Moreno” Cantón Latacunga”.

EN EL CAPÍTULO 1, Se desarrolló el problema de investigación; la contextualización, análisis crítico, prognosis, formulación, delimitación en espacio y tiempo, justificación, y planteamiento de objetivos tanto general como específico.

EL CAPÍTULO 2, Corresponde al Marco Teórico de la Investigación y en él se señalan los antecedentes de estudio y su sustento filosófico, legal, axiológico, pedagógico, sociológico; además se recoge la fundamentación teórica a manera de enunciados de las dos variables investigadas.

EN EL CAPÍTULO 3, Se presenta la metodología de la investigación y su forma de llevar el estudio con temas que sustentan el tipo y nivel de la misma, las técnicas e instrumentos, población y muestra, y la Operacionalización de las variables.

EN EL CAPÍTULO 4, Análisis e interpretación de resultados. En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

CAPÍTULO 5, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se describen las Conclusiones y Recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

Se realizó un artículo académico el mismo que está estructurado. El título de trabajo, resumen, introducción, desarrollo de contenido la metodología, resultado, discusión, y conclusión con la ayuda de diferentes autores de publicaciones documentos científicos y bibliográficos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Tema de Investigación

LA BAILOTERAPIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA POALÓ “GARCÍA MORENO”, CANTÓN LATACUNGA.

1.2 Contextualización del problema

En el **Ecuador**, la bailoterapia llega hace ocho a diez años atrás, primero en las provincias de Pichincha y Guayas, ocupando los parques más importantes de sus respectivas urbes y sirviendo como modelo para que en el resto de provincias del Ecuador se difunda y masifique su práctica. En la provincia del Azuay, específicamente en Cuenca, llega cinco años atrás desarrollándose gracias al apoyo de la Alcaldía con su programa “Barrio Activo “donde empezaron a realizar bailoterapia en parques estratégicamente ubicados, la Prefectura llevo a los distintos cantones de la provincia a practicar esta actividad conjuntamente se sumaron alrededor de siete mil personas.

Gracias a que cada 6 de abril se celebra el “Día mundial de la actividad física”, Ecuador se unió a esta campaña de velar por la salud de los ciudadanos para lo cual lanza su programa “Ecuador Ejercítate”, administrado por el Ministerio del Deporte, el cual coordina con las diferentes federaciones provinciales para que se cumplan los

objetivos planteados por este Ministerio citando como uno de los principales es, el fomentar la calidad de vida.

En **Cotopaxi** se evidencia que las escuelas urbanas llevan una cierta ventaja sobre las rurales, esto se da por las mejores condiciones educativas como infraestructura, disponibilidad de docentes, así como medios y recursos adecuados para el desarrollo psicomotriz.

Al existir otras provincias que potencializan la actividad física la provincia de Cotopaxi junto a su Federación Deportiva lucha para cumplir con el programa “Ecuador Ejercítate”, es importante resaltar y difundir de tal modo que los ciudadanos tomen conciencia la inversión económica que se emplea para la conservación de la salud y no es dable que no se aproveche al máximo este proyecto, es necesario estimar su práctica desde las escuelas para que los niños valoren los beneficios de gozar con una salud en la mejores condiciones.

En la **Unidad Educativa Poaló García Moreno** en donde los niños en las edades de 8 a 12 años, no tienen en qué ocupar parte de su tiempo libre, se implementa las clases de bailoterapia, las cuales permitirá a los estudiantes, tener el tiempo ocupado y ser una herramienta psicológica en el mejoramiento de la motricidad.

La Institución no puede quedarse al margen del progreso en el área de Cultura Física debe buscar nuevas formas o estrategias para que los niños practiquen y disfruten de los beneficios de la actividad física dando prioridad al desarrollo motriz, el cual es necesario para un aprendizaje integral en los niños, quienes muestran mayor confianza y seguridad cuando dominan y controlan su cuerpo.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

EFFECTOS

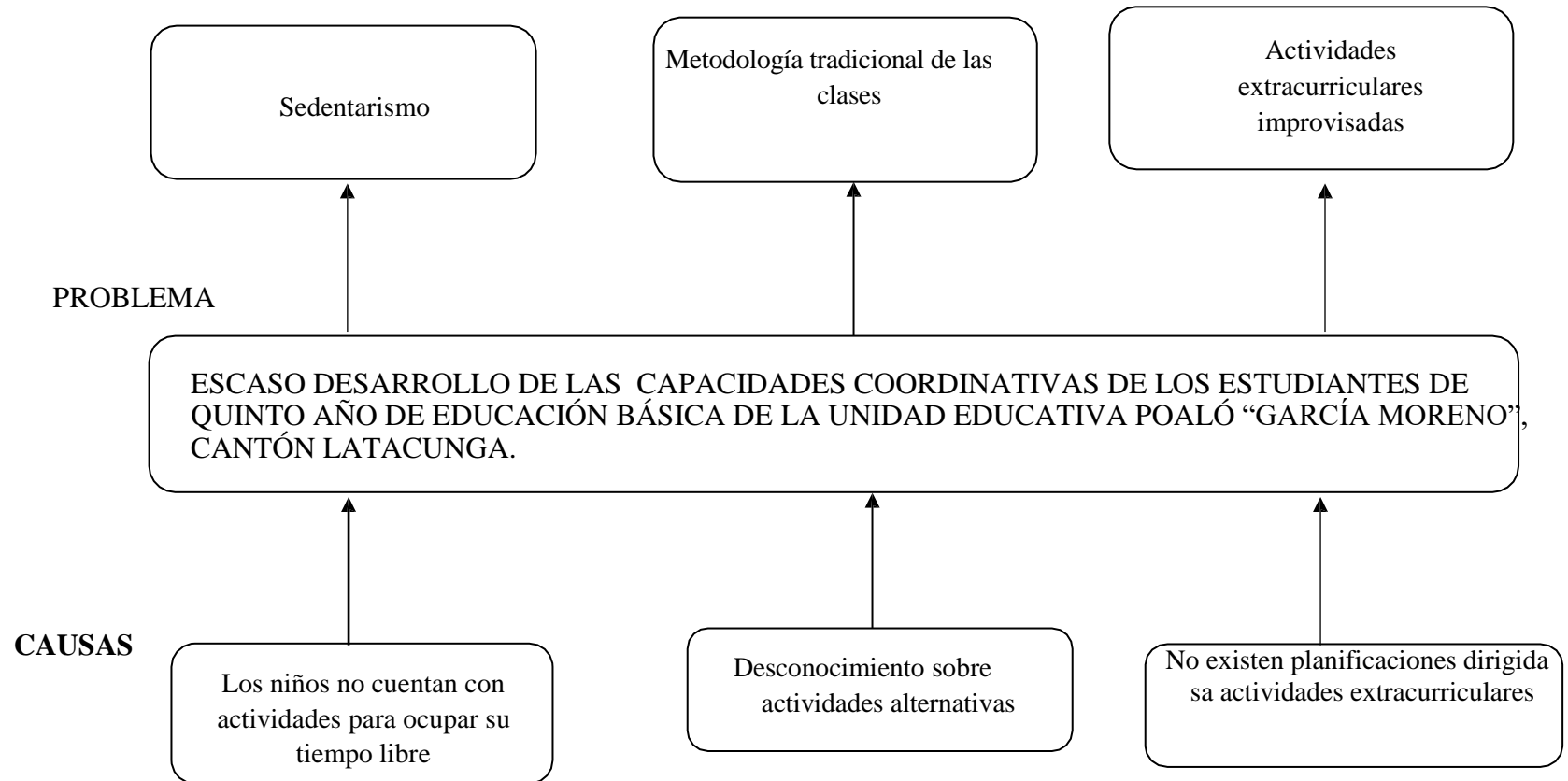


Figura N° 1: Árbol de Problemas.

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

Fuente: La investigación

1.2.1 Análisis Crítico

Se identifica como una de las causas del problema el no contar con actividades con las cuales ocupen de mejor manera el tiempo libre los estudiantes de la “Unidad Educativa Poaló García Moreno”, pueden contrarrestar el sedentarismo y sus efectos colaterales, ya que no son suficientes las dos horas que tienen de Educación Física a la semana, resaltando que por lo general son interrumpidas por algún evento que no tiene relación con la bailoterapia.

En la etapa primaria no se emplean actividades recreativas, en este caso la bailoterapia en donde podrían aprender a disfrutar libres de reglas o presiones por ocupar un primer lugar, al manejar clases tradicionalistas se está limitando la posibilidad de experimentar opciones nuevas para que los estudiantes conozcan actividades físicas que mejoren su salud y estimule el desarrollo de las capacidades coordinativas.

Si no se cuenta con actividades extracurriculares que se incluyan en la planificación las cuales serán dirigidas a aprovechar al máximo el tiempo de los estudiantes se contará únicamente con actividades recreativas improvisadas, este problema se observa en muchas instituciones, por lo que nuestro propósito es implementar actividades físicas sólidas y bien encaminadas a mejorar el desarrollo integral de los estudiantes de la “Unidad Educativa Poaló García Moreno”.

1.2.2. Prognosis

Al no dar solución a este problema las clases continuaran siendo repetitivas lo cual dará como resultado el incremento de niños que no practique actividades físicas, esto conlleva que en el futuro tengamos niños y niñas que ha muy temprana edad sufran problemas de presión alta, diabetes e infartos cardiacos .

La correcta aplicación de la bailoterapia dará como resultado que cada vez más niños les interese la actividad física rescatando los valores por la conservación de la salud, de igual manera verificaremos que los niños y niñas que realizan actividades físicas son más fuertes, y presentan mejor rendimiento escolar

De contar con el apoyo de los maestros de otras materias que tengan un criterio diferente y al mismo tiempo se integren a los eventos relacionados con la actividad

física conseguiremos niños y niñas que tengan una educación integral que es el objetivo fundamental de nuestra profesión.

1.2.3 Formulación del Problema

¿Cómo la bailoterapia mejorará las capacidades coordinativas de los estudiantes de quinto año de la Unidad Educativa Poaló García Moreno?

1.2.4 Interrogantes de la Investigación

¿Con qué frecuencia los niños practican la bailoterapia?

¿Cuál el nivel de las capacidades coordinativas de los estudiantes?

¿Se ha localizado alguna alternativa de solución al problema planteado?

1.2.5 Delimitación del Objeto a Investigar

DELIMITACIÓN DE CONTENIDOS:

CAMPO: Educativo

ÁREA: Educación Física

1.3 JUSTIFICACIÓN

Este proyecto es de **interés** para los niños, niñas y docentes en vista de que se puede desarrollar las capacidades coordinativas en forma grupal con lo cual aporta a su formación integral.

Encontramos **importancia** en el presente estudio de investigación y su desenvolvimiento mantendrá la expectativa de los estudiantes y la mejoramiento de su coordinación psicomotriz, además permitirá que el cuerpo se convierta en el principal instrumento de trabajo, a través del baile y la expresión corporal, como primera estrategia.

El **impacto** de esta investigación es desarrollar las capacidades coordinativas de los niños, con lo cual formamos y construimos nuevos talentos que servirán para futuras selecciones y los que no lleguen a formar parte de algún club serán

capaces en el futuro o en el día a día de practicar la actividad física y disfrutarlo a plenitud.

La presente investigación es **factible** porque se cuenta con el apoyo de las autoridades, de los padres de familia y sobre todo el de los estudiantes al desconocer sobre la bailoterapia se crea un ambiente de curiosidad y de expectativa, los cual favorece el ambiente de trabajo.

1.4 Objetivos

Objetivo General.

Mejorar la bailoterapia en las capacidades coordinativas de los estudiantes de quinto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Poaló García Moreno.

Objetivos Específicos

- Analizar con qué frecuencia los estudiantes de quinto año practican la bailoterapia en la Unidad Educativa Poaló García Moreno.
- Determinar el nivel de las capacidades coordinativas de los estudiantes de quinto año de la Unidad Educativa Poaló García Moreno.
- Presentar los resultados de la investigación en el campo de la bailoterapia para mejorar las capacidades coordinativas con los estudiantes, seleccionando la música de acuerdo al medio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativo

El estado del arte se determina en base a diversos trabajos investigativos sobre la bailoterapia, dichos trabajos servirán de referente para realizar el trabajo, a continuación.

Tema:

“LA GIMNASIA RÍTMICA COMO RECURSO VITAL PARA DESARROLLAR LA EXPRESIÓN CORPORAL EN LOS NIÑOS/AS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “LUIS G. TUFÍÑO” DEL CANTÓN QUITO PARROQUIA EL CONDADO”

Autora: Montes Soria, María Fabiola

Conclusiones:

De acuerdo al análisis anterior la mayoría de docentes por lo general no aplican los pasos adecuados para el desarrollo de la gimnasia rítmica.

Los maestros en la actualidad no tienen vocación de enseñar a los niños/as como muchos quisieran, esto genera desconfianza en los padres de familia.

La gimnasia rítmica son pasos aplicables a cualquier niño/a siempre y cuando lo sepan sobrellevar.

El docente no aplica pasos adecuados ya que no adquieren documento alguno para poder guiar a los niños/as de mejor manera.

Tema:

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

Autor: López Cando Luis Gonzalo

Conclusiones:

Se expone claramente que las videoconferencias son el medio adecuado para capacitar deportivamente a los instructores de bailoterapia del gimnasio “Elite Gym II” ya que a través de imágenes y sonidos de alta calidad que proyectan, los sentidos van a recibir adecuadamente la información para transformarlos en instrumentos de valiosa ayuda que van a contribuir en la prevención de las lesiones de rodilla de todas las personas que practican la bailoterapia.

Podemos acotar que los instructores de bailoterapia están dispuestos a recibir videoconferencias sobre capacitación deportiva ya que éstas mejorarán notablemente sus métodos y técnicas de enseñanza-aprendizaje, y también sus

Conocimientos teóricos-prácticos para prevenir futuras lesiones que disminuirán su rendimiento deportivo.

También vale anotar que con la implementación de una sala de videoconferencias en las instalaciones del gimnasio, sin duda alguna los instructores se sentirán motivados a la permanente capacitación deportiva y a investigar las últimas actualizaciones en el campo del deporte y recreación con el fin de ser cada día

mejores y ejemplo de superación para las próximas generaciones de instructores de la ciudad y provincia.

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

Tema:

LA NUTRICIÓN DEPORTIVA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DE BAILOTERAPIA DEL TERCERO DE BACHILLERATO DEL COLEGIO EXPERIMENTAL AMBATO.

Autor: Ana Beatriz Portero Bedón

Conclusiones

Una buena nutrición es muy importante para el desarrollo físico del estudiante que practican bailoterapia.

El consumo de nutrientes sanos ayudaran a desarrollar un excelente desarrollo físico en cada uno de los estudiantes, lo que mejorar sus funciones fisiológicas en cada una de las actividades.

Ciertos nutrientes son ricos en vitaminas, proteínas, grasas, carbohidratos los mismos que deben ser ingeridos en forma gradual y proporcional.

Los nutrientes ingeridos en forma diaria y proporcional, a largo plazo evitaran múltiples enfermedades entre estas la más común, las enfermedades conocidas hoy en la actualidad como no trasmisibles.

2.2. Fundamentación Filosófica

La realización del presente trabajo de investigación se basa en un paradigma crítico propositivo constructivista, porque se analizará de manera objetiva la realidad de la bailoterapia en las capacidades coordinativas de los estudiantes del quinto año de

educación básica de la Unidad Educativa Poaló García Moreno en donde se plantearán al final una propuesta como posible solución a dicho problema y que beneficie a los estudiantes de la Unidad Educativa.

Como un agregado que brinda el practicar la bailoterapia es una mejoría actitudinal frente a los valores éticos y morales que necesarios para enfrentar una sociedad muy cambiante y llena de prejuicios por lo tradicional como es la figura familiar en nuestro caso padres e hijos.

Al educar estudiantes con principios morales es un aliciente para la sociedad ya que al compartir el país en el que vivimos debemos ser tolerantes con los que nos rodean respetando sus diferencias culturales e ideológicas, dejando a un lado el que ellos lo hagan primero para yo cambiar como forma de ser, este pensamiento nos ha traído muchos problemas en el pasado, ya que al no hacer nada somos cómplices de la destrucción de los valores en este caso la solidaridad apoyar al prójimo

Con el apoyo de la bailoterapia se busca que los estudiantes pierdan el temor a trabajar en presencia de otras personas, no todos tienen la facilidad de expresar sus sentimientos y en este caso expresar sus emociones a través del baile que en la mayoría de veces es mal utilizado para expresar situaciones sexuales distorsionando la realidad y la esencia del baile, queremos plantear una propuesta diferente el baile con el cual se liberen emociones y sentimientos de bienestar.

2.3 Fundamentación Legal

El presente trabajo de investigación se fundamenta en: (del Deporte, L. Educación Física y Recreación. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, 2015), donde se menciona algunos artículos referentes a la educación física:

CAPITULO I

LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la

recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

TITULO VI

DE LA RECREACION

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

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

- 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 su rendimiento físico y sensorial;
- e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas, físicas y recreativas.

Art. 94.- Actividades deportivas recreativas.- Los Gobiernos Autónomos Descentralizados ejecutarán actividades deportivas, recreativas, con un espíritu participativo y de relación social, para la adecuada utilización del tiempo libre para toda la población.

Ley de Cultura Física, Deportes y Recreación

TITULO I

CONCEPTOS FUNDAMENTALES

CÁPITULO ÚNICO

Art.1 Esta ley regula la cultura física, el deporte y la recreación y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

Art. 2 Para el ejercicio d la Cultura Física, el deporte y la recreación al estado le corresponde:

a) Proteger estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana, así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y recreación;

b) Promover los recursos económicos e infraestructura que permitan manifestar estas actividades.

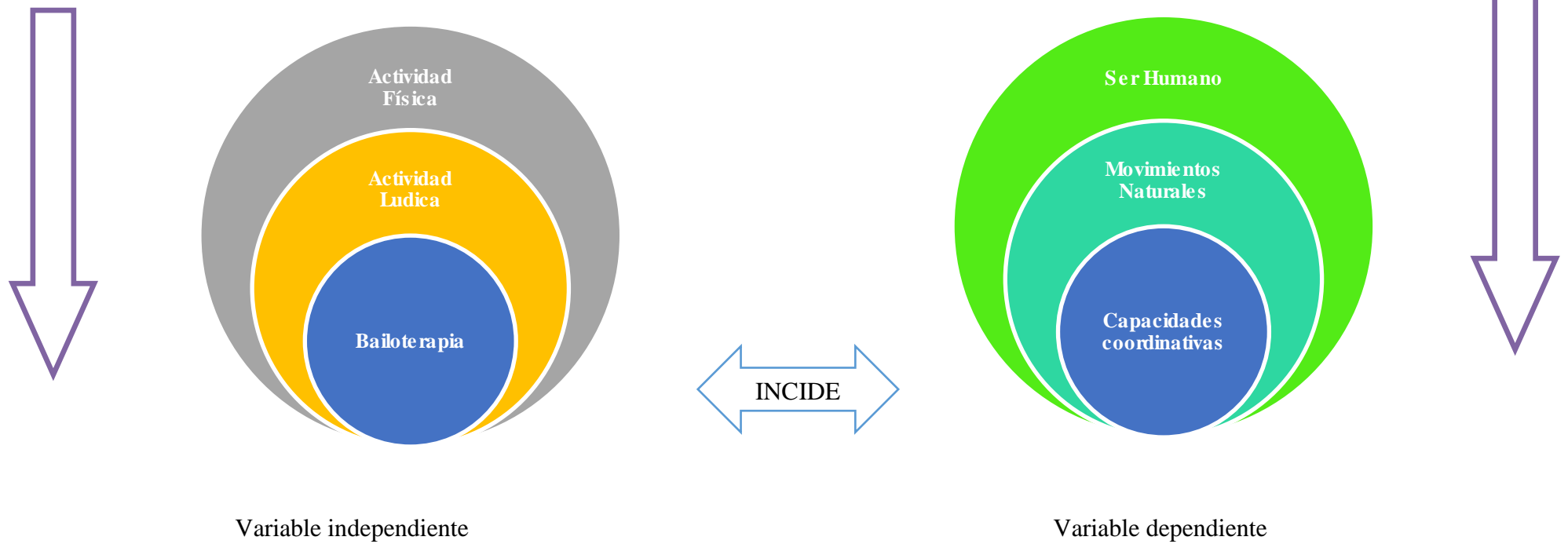
c) Auspiciar la preparación y participación de los deportistas de alto rendimiento en competencias nacionales e internacionales, así como capacitar técnicos y entrenadores de las diferentes disciplinas deportivas.

d) Fomentar la participación de las personas con discapacidad mediante la elaboración de programas especiales

e) Supervisar, controlar y fiscalizar a los organismos deportivos nacionales, en el cumplimiento de esta Ley y en el correcto uso y destino de los recursos públicos que reciban el Estado.

El cumplimiento de estos deberes y responsabilidades estará a cargo de la Secretaría Nacional de Cultura Física, Deportes y Recreación y los organismos creados para tal efecto.

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES



Constelación de Ideas: Bailoterapia

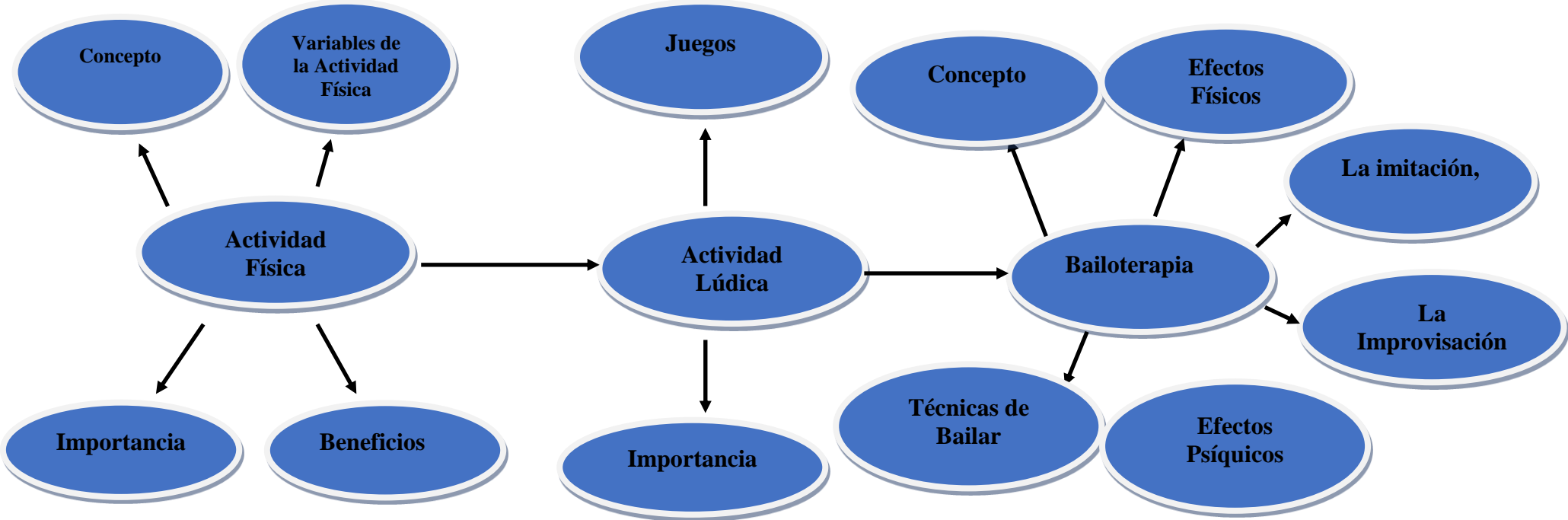


FIGURA N° 3: Constelación de Ideas V.I.
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: MARÍA EUGENIA CARVAJAL RUBIO

Constelación e Ideas: Capacidades Coordinativas

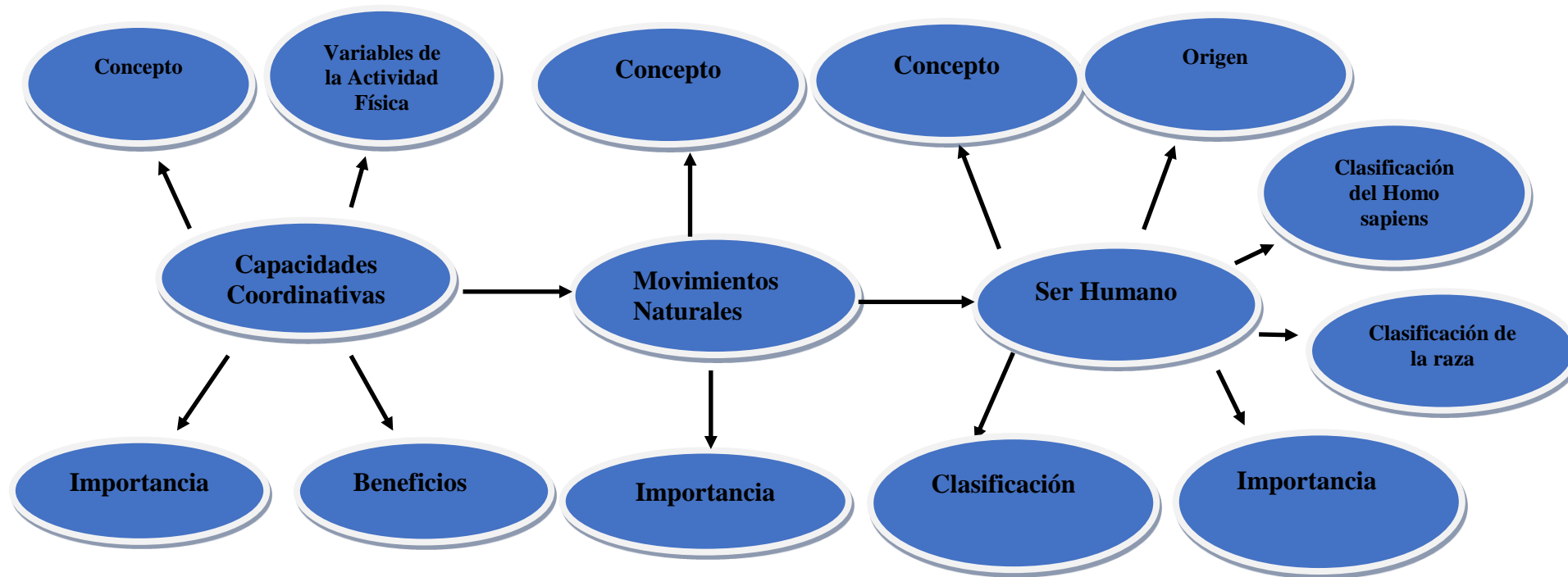


FIGURA N° 4: Constelación de Ideas V.D.
FUENTE: Investigador
ELABORADO POR: MARÍA EUGENIA CARVAJAL RUBIO

2.5 Fundamentación Teórica

2.5.1 Conceptualización 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 ver 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 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 física y mental y con la finalidad de mejorar la calidad de vida del que la práctica.

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.

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 determinado 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 está determinado por reglas definitivamente obligatorias y son aceptada por sus compañeros en su entorno acompañado de diversión y alegría.

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 lúdica 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 óptimo llena de alegría 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 de la 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, lográndose efectos positivos en el organismo humano.

Efectos físicos :

Los efectos físicos Alohen. (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 Alohen. (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 Prácticamente no hay edad, sexo, no necesita requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga voluntad y una salud promedio .El ritmo de adaptación se lo impone cada persona que lo realiza es por ello que en una misma clase puede haber alumnos principiantes como avanzados.

La única restricción que existe para algunas personas para realizar esta actividad recreativa es el “miedo al ridículo” o al que dirán 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 jóvenes 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.

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.

Al no trabajar con actividades extracurriculares en la unidad educativa se limitan a aplicar estrategias y/o metodologías caducas que no contribuyen mayormente para que los estudiantes logren desarrollar sus habilidades y destrezas que coadyuven en un buen desarrollo de las capacidades coordinativas.

En lo referente a las capacidades coordinativas de los estudiantes se concluye que se encuentran en un nivel regular ya que al no existir actividades físicas complementarias a la hora de Cultura Física no es suficiente las dos horas de clase y se debe mencionar que en los juegos internos de la Institución no todas las estudiantes intervienen en la competencia dejando a la mayoría del grado sentadas en las gradas lo cual desmotiva y provoca que más niños se interesen cada vez menos por realizar actividades que estimulen la conservación de su salud

Del análisis de la encuesta se desprende que es necesario e indispensable diseñar un guía de actividades aeróbicos para mejorarla condición física la cual se estructurara de tal forma que se la pueda manejar fácilmente y despierte el interés

por la práctica de esta disciplina esta guía no es una atadura por lo contrario es un preámbulo para que los profesionales de Cultura Física aporten con su creatividad en construir variantes a cada uno de los ejercicios expuesto

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.

5.2 Conceptualización de la Variable Dependiente

EL SER HUMANO

Se define como ser humano al hombre, un animal que pertenece a la familia de los homo sapiens. Si bien es común definirnos a nivel genérico como hombres, este término puede provocar cierta confusión ya que también hace referencia al sexo masculino.

Cuentan los historiadores que, en la prehistoria, el género homo estaba compuesto por varias especies. Sin embargo, desde que el homo neanderthalensis se extinguió (hecho que, aproximadamente, tuvo lugar 25 mil años atrás) y desapareció de la tierra el homo floresiensis (extinción que aconteció hace cerca de 12 mil años), la única especie que subsiste de este clan es la del homo sapiens.

El hombre es resultado de una evolución de los primates conocidos como hominoideos. Su desarrollo original estuvo en el continente africano y el género después se expandió por el resto del mundo. (Filosófico, 1994)

Orígenes y evolución de los humanos modernos

Cualquier modelo biológico de raza debe servir para explicar el desarrollo de las diferencias raciales durante la evolución humana. No obstante, la mayor parte del siglo XX los antropólogos contaron con un registro fósil incompleto para reconstruir el proceso que ha llevado a la aparición del Homo sapiens. Sus modelos rara vez proporcionaron una base firme para sostener sus inferencias sobre el origen de las razas. En contraste, las investigaciones modernas en biología molecular han proporcionado a los científicos evolucionistas con un tipo de datos completamente nuevo, que se añaden para mejorar el conocimiento de nuestro pasado.

A través de la historia, ha habido un debate considerable entre los antropólogos sobre los orígenes del Homo sapiens. Un millón de años atrás el Homo erectus migró de África a Europa y Asia. El debate gira en torno a la posibilidad de que H. erectus haya evolucionado a H. sapiens más o menos simultáneamente en África, Europa y Asia; o si el H. sapiens evolucionó sólo en África y finalmente sustituyó al Homo erectus, al Homo neanderthal y al Homínido de Denisova en Europa y Asia. Cada modelo sugiere diferentes escenarios posibles para la evolución de las distintas razas. Sin embargo, la evidencia genética actual apoya y refuerza la

hipótesis de que el *H. sapiens* surgió en África y de ahí conquistó el mundo; esta es actualmente la opinión mayoritaria.

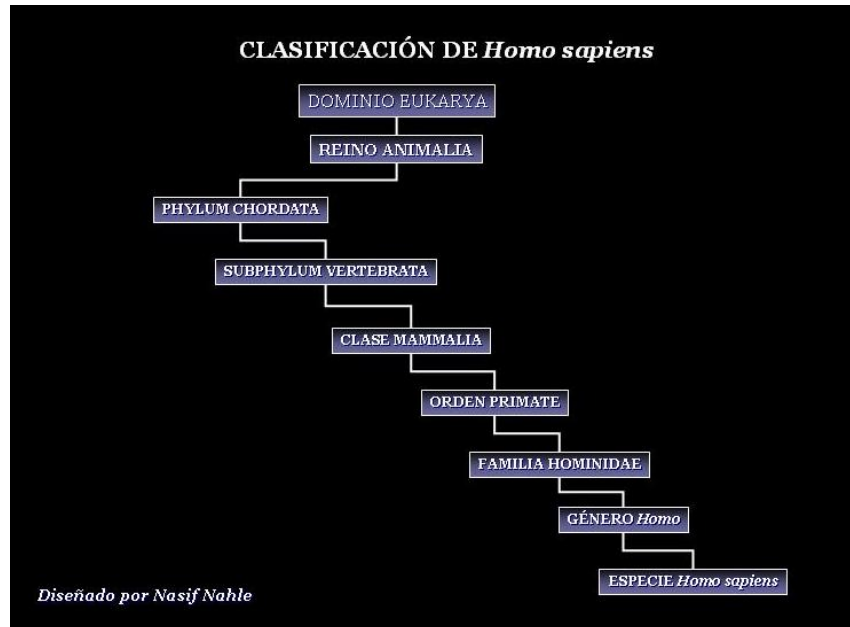
Respecto a la genética de los diferentes fenotipos, las últimas investigaciones indican que al salir el *H. sapiens* de África, existió posteriormente una hibridación con otras especies “razas” homínidas más antiguas, tales como el *Homo neanderthalensis* (de un 1 % a un 4 % de genes neandertales por persona, y de un 20 % en su sumatoria del porcentaje total de genes dentro del genoma de la población actual, principalmente en Europa);¹⁶ e igualmente hibridación con el Homínido de Denisova (la población local que vive actualmente en Papúa Nueva Guinea, en el Sudeste Asiático, le debe al menos el 3 % de su genoma por persona a los Homínidos de Denisova). Esta hibridación habría traído como consecuencia que en la “heterosis” humana producida naturalmente, para el caso del genoma neandertal heredado, produjo cambios en el fenotipo; como ejemplo fenotipos de la piel, mediante la inclusión de genes implicados en las adaptaciones ambientales a climas de Europa y Asia. Así esta hibridación con diferentes especies (“razas”) humanas antiguas, habría igualmente tenido un papel importante en los fenotipos asociados a algunas “razas” en el ser humano actual.

Clasificación Según la raza

Definiciones biológicas de raza (Rivara F, 2001)		
Concepto	Referencia	Definición
Esencialista	Hooton (1926)	“Una gran división de la humanidad, caracterizada como grupo por compartir una cierta combinación de rasgos, que derivan de su ascendencia común, y constituyen un vago origen físico, normalmente más o menos ocultado por variaciones individuales, y adviertes mejor en una imagen compuesta”.

Taxonómico	<u>Mayr</u> (1969)	“Un conjunto de poblaciones fenotípicamente similares de una especie, que habitan una subdivisión geográfica del rango de una especie, y que difieren taxonómicamente de otras poblaciones de especies”.
Población	<u>Dobzhansky</u> (1970)	“Las razas son poblaciones mendelianas genéticamente distintas. No son ni individuos ni genotipos particulares, consisten en individuos que difieren genéticamente entre ellos”.
Linaje	Templeton (1998)	“Una subespecie (raza) es un linaje evolutivo distinto en una especie. Esta definición requiere que la subespecie sea genéticamente diferenciada debido a obstáculos en el intercambio genético que han persistido durante largos periodos de tiempo; esto es, las subespecies deben tener una continuidad histórica.

Clasificación del Homo Sapiens



Importancia

Los seres humanos somos todos nosotros, que desde la biología, estamos considerados una especie animal, y que nuestra especie recibe el nombre de Homo Sapiens. Esta denominación hace referencia a la principal característica que tiene el ser humano y que no tienen el resto de los seres humanos, y que es la capacidad de razonar, ya que "sapiens" significa "sabio".

El Homo Sapiens, es decir, nosotros como seres humanos, tuvimos algunos antepasados que en la actualidad ya se consideran especies extinguidas, como el Homo Habilis que fue el primer registro de la evolución humana (y cuyo nombre significa "hombre hábil), y el Homo Erectus, que es la especie que supone el paso de la postura del hombre de movilizarse con sus cuatro extremidades (piernas y brazos, tal como caminan los animales), a caminar erguido y hacerlo sólo con las extremidades inferiores (piernas).

La capacidad de razonar le ha permitido al Homo Sapiens el poder organizar el mundo no sólo de manera práctica sino también de manera abstracta, lo cual otros animales no hacen. Por ejemplo, el Hombre es capaz de organizarse territorialmente

mediante la delimitación de fronteras, de organizarse mediante leyes y normas jurídicas, mediante formas de gobierno, entre otros. El lenguaje también es una estructura de organización desde la cual el Hombre se vale del mismo para establecer las relaciones con otros de su misma especie, que comparten la característica de considerarse "seres sociales", porque son capaces no sólo de vivir en sociedad sino también de consensuar y convenir esa convivencia.

Pero también el Homo Sapiens tiene una gran capacidad de reflexión sobre sí mismo, pudiendo a su vez reflexionar sobre su pasado y tener la capacidad de proyectar hacia el futuro.

Pero, por otra parte, tiene un gran poder de transformación, ya sea a nivel individual, social, como así también del entorno natural que lo rodea. Por ejemplo, el preguntarse sobre el origen de todas las cosas, y por ende, de él mismo llevó al Hombre a la reflexión que dio paso al pensamiento filosófico. Las religiones, como parte de una forma del Hombre por explicar algunos de los fenómenos que acontecen en su entorno, también es un ejemplo de esta capacidad de abstracción por sobre las cosas visibles y tangibles.

Además, el desarrollo de las ciencias y de la tecnología, por ejemplo, jamás hubiesen sido posibles si el Homo Sapiens no hubiese desarrollado esta capacidad de razonar que lo lleve a reflexionar y a pensar más allá de todo lo que ve en su entorno natural, como es lo que ocurre en el caso de los animales. (Importancia, 2016)

MOVIMIENTOS NATURALES

Son aquellas que el ser humano realiza naturalmente, sin mucho esfuerzo de manera espontánea. Estos movimientos sirven además como elementos de integración de grupos. Son las habilidades motoras básicas y todas las formas de movimientos naturales que son necesarias para la motricidad humana, que sirven de sustento para la motricidad fina y para la adquisición de destrezas más complejas. (**Brainly**). Se clasifican en:

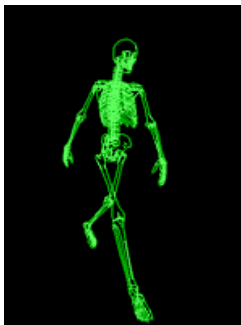
MOVIMIENTOS NATURALES DE LOCOMOCIÓN: Los movimientos naturales de locomoción son formas de traslaciones simples, comunes, que realiza el hombre desde su niñez para desplazarse de un lugar a otro. Es decir: *caminar, correr, saltar, rodar, arrastrarse, girar y gatear*. Estos movimientos constituyen elementos esenciales para establecer la relación sonido-movimiento, silencio-reposo, tan necesario para el balance entre la acción y el descanso dentro de la actividad.

El docente debe tener en cuenta al iniciar estos movimientos que cada grupo de edad tiene un ritmo propio para el desplazamiento, que se encuentra muy relacionado con el ritmo fisiológico, el desarrollo psicomotor y las proporciones de las extremidades inferiores con el resto del cuerpo, por lo que resulta conveniente pedir a los educandos que realicen el movimiento sin imponer un ritmo previo y a partir de la observación del ritmo general del grupo se debe establecer el tiempo para unificar el movimiento dentro de un ritmo único.

Los movimientos naturales de locomoción son ideales para la descarga de energía, constituyen los elementos de partida para explorar el espacio y sus direcciones, para iniciar a los alumnos en los diseños de curvas y rectas en el espacio total, para la utilización del cuerpo como instrumento de percusión que va produciendo el ritmo del desplazamiento. **(Contrera Betarte, Medina López, & Verdecia Marín)**

Caminar:

Moverse o trasladarse de un lugar a otro dando pasos.



Saltar:

Levantarse de una superficie con un impulso para caer en el mismo lugar o en otro.



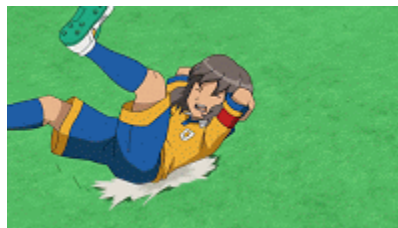
Correr:

Moverse de un lugar a otro de forma rápida, de manera que los pies o las patas se separen del suelo a la vez durante un momento entre un paso y el siguiente.



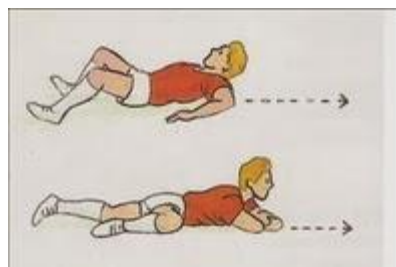
Rodar:

Dar vueltas un cuerpo alrededor de su eje.



Deslizarse:

Moverse alguien suavemente sobre una superficie



Gatear:

Andar una persona apoyando las manos y las rodillas en el suelo.

**CAPACIDADES COORDINATIVAS**

Se entiende por capacidades coordinativas los factores que conforman la coordinación motriz. Las capacidades coordinativas podrían equipararse a lo que algunos autores llaman capacidades perceptivo-motrices o cualidades motrices, terminología bastante extendida entre estudiosos españoles. Sin embargo, aquí se propone el primer término, como muchos autores alemanes e italianos. En estas clasificaciones, factores como el equilibrio queda enclavado como una capacidad coordinativa. Aunque, como reconocen la mayoría de estos autores, es muy complejo el sistematizar estos factores y describirlos.

"Es difícil sistematizar las múltiples capacidades coordinativas. En la literatura especializada existen diversas clasificaciones según el autor que las haya elaborado. De esta manera se diferencian capacidades básicas o especiales, complejas o específicas de una disciplina deportiva, de mayor o menor orden, y observables o no observables. Tal cantidad de diferentes puntos de vista a menudo es desconcertante (MARCO TEORICO EFEDEPORTES).

Las capacidades motrices se han planteado para su estudio y comprensión de acuerdo a sus características y particularidades de forma separada. En la práctica no existe un ejercicio que solamente se ejecute con una sola capacidad. Las capacidades fundamentales que hemos tratado y donde se expresa la interrelación entre ellas son componentes de la forma física de un individuo y si el profesor o entrenador conoce su interrelación podrá programar y planificar las cargas físicas más eficientemente. De acuerdo a una proposición de Gundlach, las capacidades

motoras o físicas se dividen en capacidades de la condición física y capacidades coordinativas.

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y, generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora.

Las capacidades coordinativas son determinadas por las funciones parciales que sirven de base para el proceso coordinativo (Percepción y elaboración de informaciones, programación y anticipación, comparación de los parámetros ideales y reales del movimiento, impulsos eferentes).

Los procesos de conducción y regulación de la actividad motora se desarrollan en todos los individuos según las mismas normas, pero esto no significa que los mismos transcurren en cada persona con igual velocidad, exactitud, diferenciación y movilidad. Estas particularidades cualitativas del transcurso de los procesos conductivos y regulativos son los que determinan las particularidades de su desarrollo, son precisamente las que determinan la esencia de las capacidades coordinativas.

En el plano deportivo, en una destreza siempre son importantes varias capacidades coordinativas pero su dominancia es diferente. En el proceso de aprendizaje de destrezas motoras, pero especialmente en la utilización de destrezas aprendidas, también se alcanza una elevación del nivel de las capacidades coordinativas, lo cual depende especialmente de la cantidad del tipo y de la dificultad de esas destrezas. Sin embargo una formación y aumento dirigido y acentuado de las capacidades coordinativas requiere de otras medidas metodológicas más diferenciadas. Esta interrelación entre las destrezas motoras y las capacidades coordinativas tiene su fundamento en los procesos y normas de la coordinación motora, siendo la expresión la expresión y el reflejo de las mismas.

Clasificación:

Según Kosel, A. 1996 las clasifica en

- Capacidad de Equilibrio.

- Capacidad de Orientación.
- Capacidad de Ritmo.
- Capacidad Reacción.
- Capacidad de Diferenciación.

Según Souto, J 1997 en base a otros autores anteriores las clasifica aumentando 2 capacidades, pero más en profundo:

- Capacidad de Equilibrio.
- Capacidad de Orientación, Espacio Temporal
- Capacidad de Ritmo.
- Capacidad Reacción, Motora
- Capacidad de Diferenciación, Kinestésica.
- Capacidad de Adaptación y Transformación.
- Capacidad de Combinación.

TIPOS Y CARACTERÍSTICAS DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

Hay varias tendencias de autores que las enumeran casi en gran mayoría las mismas, variando en algunas según sus autores, a continuación vamos a mencionarlas sus tipos características en su gran mayoría:

Capacidad de Equilibrio.- El equilibrio consiste en la capacidad de controlar las diferentes posiciones del cuerpo, ya sea en reposo o en movimiento, donde el cuerpo actúa contra la fuerza de gravedad.

La capacidad de mantener una postura en forma equilibrada se debe desarrollar junto con todas las demás capacidades psicofísicas. No obstante es frecuente encontrar niños con dificultad para lograr un buen equilibrio y que pueden, con mayor dificultad de lo esperado, el control de su postura.

Relación profesor y equilibrio.-Las situaciones ya descritas son orientaciones que el monitor o profesor dará al sujeto para facilitarle la

conciencia de sí y de su acción, a través de la distensión muscular. También las situaciones pueden transformarse, modificarse o personalizarse, bajo la influencia de los interlocutores presentes, ajustándose a la realidad del momento.

Existe un problema que se plantea a la persona que interviene, pues las actividades se inician en la mayoría de los casos con la palabra, siendo el discurso verbal, el que define el proyecto, el que orienta la búsqueda. Ahora bien, las informaciones surgidas de la acción, concernientes a la conciencia o al conocimiento corporal, son exclusivamente personales e inexpresables en lenguaje verbal.

Lo importante no es la expresión verbal de tal o cual actividad, sino la orientación que permite imprimir la acción. Se requiere, que el sujeto sea sujeto de su acción, lo que implica la no intervención, verbal o corporal, en el desarrollo de la actividad.

Materiales y Equilibrio.-El suelo, juega un papel principal en esa búsqueda orientada hacia sí. No solamente es el primer objeto de diálogo ser-mundo, el que se reconoce en el ejercicio contra la gravedad, sino que además es un objeto que da seguridad. Este elemento de la seguridad personal es el que aporta al sujeto las referencias necesarias (contactos, apoyos...), necesarias para concienciarse de los elementos y de las acciones corporales.

El hecho de vivir sus acciones en la posición de cubito permite, al hacer más lento el desarrollo de la acción, hacerla más sensible, al tiempo que la supresión de la gravedad permite percibir los efectos personales: tensiones, contracciones localizadas...

Esta estructura básica que es el suelo, está la presencia de objetos tales como conos, bancas, pelotas, etc., con las que se van a experimentar las posibilidades (situaciones de equilibrio de un modo dinámico), pero que son al mismo tiempo un medio para objetivar ciertas acciones así como medio de comunicación con el otro.

Capacidad de Orientación Espacio Temporal.-Permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo, con referencia a un campo

de acción definido o a un objeto móvil. El acento principal recae en el movimiento del cuerpo en su totalidad y no en el de sus partes, respecto a un objeto inmóvil o en movimiento y respecto a su propio eje principal. La percepción de la posición y del movimiento en el espacio y de la acción motora para cambiar la posición del cuerpo debe entenderse como una unidad, o sea, como la capacidad para controlar el movimiento del cuerpo orientado.

Estructura de la Capacidad Espacio Temporal

Hay autores que consideran a la percepción espacio-temporal como una cualidad física secundaria, junto con la coordinación, el equilibrio, la agilidad, ritmo, etc.

La doble dimensión que constituye el espacio y el tiempo enmarca el análisis de la información sensorial y de la adecuación de la respuesta. Cualquier movimiento ha de ajustarse, por una parte, al espacio que ha de recorrer el segmento o segmentos intervinientes y, por otra parte, al tiempo del que dispone para realizar el desplazamiento. Así pues, es necesario considerar el tiempo de ejecución como elemento definitorio en la elaboración, decisión o ejecución de una conducta. Esta evaluación temporal, no solo afecta a la respuesta, sino también al período de manifestación o emisión del estímulo, de tal manera que la comprensión que, del tiempo, realiza el niño, la va consiguiendo de manera funcional y desde referencias de información sensorial (sonora, táctil, verbal, numérica, etc.). La representación de esta dimensión temporal desde estos parámetros, pues de otra manera el tiempo sería intangible, se entrelaza con la espacialidad.

Delimitación conceptual

Según Wallon (1984) la espacialidad: “Es la toma de conciencia del sujeto de su situación y de sus posibles situaciones en el espacio que le rodea, su entorno y los objetivos que en él se encuentran.”

La percepción temporal es la duración que existe entre dos sucesivas percepciones espaciales. Por ello en su evolución sigue los mismos caminos que experimenta la construcción de las nociones espaciales: elaboración en el plano perceptual y después en el plano representativo. Integrando ambas capacidades obtenemos:

Estructuración espacio-temporal: **“La temporalidad y la espacialidad se coordinan dando lugar a la organización espacio-temporal, y se trata de un todo indivisible ya que todas las acciones se dan en un tiempo y lugar determinado”** (Trigueros & Rivera, 1991).

La percepción de la estructuración espacio-temporal toma como soporte la imagen del cuerpo, para realizar proyecciones espaciales y temporales de su Yo hacia el exterior, hacia los demás, cara al dominio de los conocimientos de espacio y tiempo.

Para conseguir este nivel es imprescindible que el alumno haya conseguido superar todos y cada uno de los problemas de orientación.

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

Es la capacidad de organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y al tiempo (Manno, 1991) a partir de un ritmo propuesto externamente o interiorizado por el propio deportista. La capacidad rítmica permite al jugador proponer el "tiempo adecuado" a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones).

Capacidad de Reacción Motora.- Permite reaccionar a estímulos como respuesta a una señal, con acciones motrices adecuadas.

Las reacciones pueden dividirse en:

Simples: todas las respuestas del organismo a una señal imprevista ya conocida, en forma de un movimiento claramente definido previamente. Los estímulos pueden ser señales ópticas, acústicas, táctiles, cinestésicas.

Complejas: son todas las respuestas del organismo, en forma de acción motriz no predeterminada, a una señal no claramente conocida previamente. La reacción compleja se basa en gran medida en la capacidad de anticipo y depende notablemente de los conocimientos y de la experiencia.

En general, una mayor información favorece a los ejecutantes más experimentados que están en condiciones de elaborar más estímulos informativos. Si la información disminuye, esta diferencia disminuye. Vilknor ha observado que, mientras la reacción motora simple es poco entrenable y depende sobre todo de la edad y el talento, las reacciones deportivas complejas mejoran con el entrenamiento.

Los métodos de desarrollo son todas las situaciones en las cuales se debe reaccionar a estímulos visuales, acústicos, táctiles, Kinestésicos, etc. en forma progresivamente compleja (desde un disparo que marca la partida o la ejecución de un tiro penal hasta la ejecución de acciones de ataque con la intervención de varios jugadores).

Para ejemplificar esta capacidad, podríamos citar:

De espaldas o de frente a la dirección de la carrera, según sea conveniente, el ejecutante sale corriendo al escuchar una señal. Puede combinarse el estímulo con señales acústicas (silbato), visuales (lanzamiento de una pelota) o táctiles (toque de un compañero).

Capacidad de Diferenciación Kinestésica. Es la capacidad de lograr una alta exactitud y economía (coordinación fina) de movimiento de cualquier parte del

cuerpo y de las fases mecánicas del movimiento total. Permite ejecutar en forma finamente diferenciada los parámetros dinámicos, temporales o espaciales del movimiento sobre la base de percepciones detalladas del tiempo, el espacio y la fuerza.

Es determinante en la dosificación de los impulsos contra el piso, o la fuerza en los golpes, en el perfeccionamiento del gesto técnico y en las figuras de los deportes con componentes estéticos. La capacidad de diferenciación también comprende a la destreza como capacidad para llevar a cabo una coordinación fina de movimientos de cabeza, pies y manos; y a la capacidad de distensión muscular (relajación) que conduce a una regulación consiente del tono muscular.

Los métodos para su desarrollo son todos los ejercicios en los cuales hay un gradual aumento de la precisión o impulso; los saltos de alturas y distancias variadas; tiros al blanco a distancias crecientes y decrecientes, desde posiciones diversas; la auto-evaluación sobre las condiciones y posiciones de los propios segmentos corporales en forma estática y dinámica, a través de puntos de referencia en la ejecución del gesto, con una creciente profundización de la capacidad de auto-evaluación.

Se podrían citar los siguientes ejemplos prácticos: desplazarse en tripedia desplazarse en cuadrupedia trasladando una pelota con la cabeza. Dribbling con ambas manos, alternadas y simultáneas en distintas direcciones.

Capacidad de Combinación.- superiores e inferiores. Se expresa en la interacción de parámetros espaciales, temporales y dinámicos de movimiento.

Los métodos para desarrollarla son el encadenamiento gradual, parcial o total entre dos habilidades con acento en algunos componentes; los ejercicios de coordinación segmentaria entre miembros superiores o inferiores, en forma simultánea, sucesiva alternada, con movimientos simétricos, cruzada o sobre planos diversos, asincrónica; el desarrollo progresivo de la lateralidad, explotando movimientos asimétricos, con dificultad creciente desarrollada en forma

ambidiestra; la combinación de habilidad con resistencias variadas, que crean inconvenientes al enlace de movimientos.

Algunos ejemplos para la aplicación práctica, podrían ser: Cualquier recorrido con combinación de habilidades (correr, saltar y girar; correr, saltar y lanzar; lanzar, aplaudir y tomar el elemento en el aire; etc.).

Capacidad de Adaptación y Transformación.- Hace posible adaptar o transformar los programas motrices de la propia acción en base a cambios imprevistos o totalmente inesperados de la situación, capaces de interrumpir el movimiento programado y provocar su prosecución con otros esquemas o programas motores.

Está estrechamente ligada a las capacidades de reacción y de orientación y basada en la percepción y la anticipación; la percepción exacta de los cambios de situación y la anticipación correcta del adecuado tipo de readaptación o adaptación son aspectos esenciales de esta capacidad.

Los métodos para su desarrollo son aquellos en los que se crean situaciones de juego en las que se requieren improvisados cambios de acción (fintas); la realización de recorridos poco conocidos con fuertes variaciones ambientales, etc. Es particularmente adecuada para los deportes de combate y de juego.

Los ejemplos para trabajar esta capacidad, podrían ser:

Circuito con distintos elementos realizado con un recorrido sin ordenamiento secuencial predeterminado.

COORDINACIÓN MOTRIZ

Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los

grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación: TORRES, J (2000).

La coordinación es la cualidad que ordena, sincroniza y armoniza todas las fuerzas internas de la persona y las pone de acuerdo con las fuerzas externas para lograr una solución oportuna a un problema motriz determinado, en forma precisa equilibrada y económica.

Coordinación.- Es la cualidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular, sin que uno interfiera con el otro (ejemplo: calcular la distancia y velocidad para saltar un obstáculo). Le Boulch (1991).

También se puede decir es la acción combinada del sistema nervioso central y de la musculatura esquelética encaminada al desarrollo de un movimiento planificado. Se define como la acción desencadenada por un estímulo que permite moverse en un determinado espacio (coordinación dinámica general), o manipular objetos (coordinación dinámica específica).

La coordinación es la respuesta a un estímulo e implica el uso eficiente de la musculatura y los procesos parciales correspondientes al sistema nervioso central. Y además posibilita contraer grupos musculares diferentes y permite realizar movimientos amplios que implican a muchos segmentos corporales para efectuar una acción. Requiere una buena integración del esquema corporal, así como un dominio y conocimiento del propio cuerpo. Se desarrolla con ejercicios que pongan en funcionamiento tanto los miembros inferiores como los superiores. En muchos deportes como el fútbol la coordinación implica la conjunción del control del propio movimiento y la manipulación de un objeto móvil.”

- Capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado a la necesidad del movimiento o gesto concreto.
- Control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores.

- Capacidad de sincronizar las acciones de los músculos productores del movimiento, tanto agonistas como antagonistas, para que se intervenga en el momento preciso con una velocidad e intensidad adecuada.
- Es la adecuada excitación muscular controlada por el sistema nervioso.

La evolución está condicionada por el proceso de maduración del sistema nervioso. Después de la primera infancia los niños dominan un grupo de habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, estar en equilibrio, etc.). Estas cualidades motrices constituyen una habilidad motriz básica (propio de 6 a 11 años).

Casi toda prueba motora puede ser una prueba de la coordinación personal respecto a las otras. La destreza en los deportes representa un modelo de movimientos coordinados, es decir, los movimientos están organizados espacial y temporalmente. Las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta.

La coordinación la podemos subdividir en:

- Coordinación Dinámica General.
- Coordinación Específica.

Y dentro de la Coordinación Especifica la podemos subdividir en:

- Coordinación Dinámica General.
- Coordinación Óculo Manual.
- Coordinación Óculo Pédica.
- Coordinación Óculo Auditiva

Coordinación Dinámica General.- En la realización de un movimiento se distinguen tres fases: el ajuste, que, a través del ensayo–error, posibilita la adaptación del individuo al movimiento requerido y enriquece sus posibilidades de reacción; la toma de conciencia, que le permite diferenciar un movimiento

y compararlo con otros, y finalmente la automatización, que, debido a la repetición del movimiento consigue que sea más fluido y económico.

Además de que aumente la libertad de movimientos del alumno. Por ejemplo: los alumnos se colocan en filas de cinco o seis y corren sin cruzarse, siguiendo las indicaciones del profesor, el primero de la fila realiza desplazamientos que los alumnos que lo siguen tienen que imitar.

AAPHER entiende la coordinación dinámica general como; aquellos movimientos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implica locomoción.

Para **Le Boulch** entiende la coordinación dinámica general como la coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento.

Según **Molina** la coordinación dinámica general es Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos.

Para **Contreras** la coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

Escobar entiende la coordinación dinámica general como aquella que agrupa los movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras.

COORDINACIÓN ESPECÍFICA

La práctica del alumno con un objeto, como una pelota, por ejemplo, es fundamental para el desarrollo de su coordinación. Esta experiencia lo obligará a

encontrar soluciones a las nuevas situaciones que crea la manipulación del objeto y, por lo tanto, le brindará un mayor conocimiento de su cuerpo. La coordinación dinámica específica también se desarrolla en las mismas tres fases de la coordinación dinámica general, pero se pueden distinguir dos tipos: coordinación óculo-pédica (ojo-pie) y coordinación óculo-manual (ojo-mano). Por ejemplo realizar malabarismos por rebote, sobre la cabeza, rodillas, brazos, hombros, etc.

Coordinación Dinámica General.- Ajuste corporal que se realiza frente a demandas motrices que exigen el uso particular de algún segmento.

AAPHER entiende la coordinación dinámica general como; aquellos movimientos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implica locomoción.

Para **Le Boulch** entiende la coordinación dinámica general como la coordinación dinámica general es la interacción del buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento.

Según **Molina** la coordinación dinámica general es Acción donde intervienen gran cantidad de segmentos musculares ya sea extremidad superior, inferior o ambas a la vez. Este se basa en el movimiento con desplazamiento corporal en uno o ambos sentidos y que pueden ser rápidos o lentos

Para **Contreras** la coordinación dinámica general refleja el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.

Escobar entiende la coordinación dinámica general como aquella que agrupa los movimientos que requieran una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras

2.6 HIPÓTESIS

H_0 . -La bailoterapia no afecta a las capacidades coordinativas en los niños y niñas de quinto año de educación básica de la Unidad Educativa Poaló García Moreno.

H_1 . - La bailoterapia si afecta a las capacidades coordinativas en los niños y niñas de quinto año de educación básica de la Unidad Educativa Poaló García Moreno.

SEÑALMIENTO DE VARIABLES

Variable independiente: La bailoterapia.

Variable dependiente. Capacidades coordinativas.

CÁPITULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1 Enfoque de investigación.

La investigación de trabajo tuvo un enfoque cualitativo porque privilegia la interpretación de la bailoterapia en las capacidades coordinativas de los estudiantes del quinto grado de la Unidad Educativa Poaló García Moreno. Es cuantitativa porque busca detallar los hechos con datos numéricos, orientados a la población para obtener resultados positivos de esta manera llegamos a despejar las inquietudes que se presentaron en el transcurso de la investigación.

3.2 Modalidad básica de la información.

La investigación fue de campo porque se realizó en la Unidad Educativa Poaló García Moreno donde se estudió el tema dando relación a la información requerida y de acuerdo a los objetivos establecidos la bibliografía ya que otorgo al propósito de detectar, ampliar y profundizar, distintos criterios de autores basándose en fuentes primarias como documentos o fuentes secundarias como libros, revistas y periódicos.

3.3 Nivel o tipo de investigación.

El trabajo de investigación tuvo como eje esencial el desarrollo de diferentes tipos o niveles de investigación, las mismas que se describen a continuación la cual fue de tipo exploratorio debido que se asistió a la Unidad Educativa en cuestión para evidenciar el nivel de estudios y el análisis de la situación actual, será descriptivo porque ayudo a descubrir las capacidades coordinativas en los estudiantes. Explicativo se dio a conocer las razones por las cuales se realiza la presente investigación.

3.4 Población y muestra:

Para que los datos de estudio sean más reales se ha trabajado con el total de la población es decir con 30 estudiantes de quinto grado de la Unidad Educativa Poaló García Moreno por lo tanto se trabajará con el total de la muestra.

3.5 Operacionalización de variables.

Variable Independiente: La bailoterapia

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTO
La bailoterapia nace como producto de la necesidad de actividades recreativas y actualmente es una terapia alternativa que a través de la música ayuda a generar bienestar y mejorar el estado físico de las personas.	Recreativa	Baile Danza Lúdico	¿Considera usted que el baile mejora la salud de los estudiantes?	Encuesta	Cuestionario
	Terapia	Grupales Individuales	¿Considera usted que la danza mejora la coordinación de los estudiantes?		
	Bienestar	Físicos Mentales	¿Considera usted a la bailoterapia como una actividad grupal que facilita la integración social?		
	Estado físico	Fuerza Velocidad Resistencia Flexibilidad	¿Considera usted a la bailoterapia como una estrategia adecuada para alcanzar el bienestar mental?		
			¿Considera usted a la bailoterapia como una herramienta para el desarrollo de las capacidades físicas?		

Variable Dependiente: Capacidades coordinativas

CONCEPTO	CATEGORÍA	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTO
Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican conscientemente en la dirección del movimiento componentes de una acción motriz con una finalidad determinada”	Capacidades	Coordinativas	¿Considera usted que las capacidades coordinativas es un conjunto de secuencias ordenadas?	Encuestas	Cuestionario
	Rendimiento	Físicas			
		Físico	¿Considera usted que el desarrollo de las capacidades coordinativas fortalece el rendimiento físico?		
Acción	Mental	¿Considera usted que el desarrollo de las capacidades coordinativas fortalece el rendimiento mental?			
		Movimiento	¿Considera usted que las capacidades coordinativas se desarrollan con actividades que demandan movimientos complejos?		

3.6 Recolección de información.

Preguntas Básicas	Explicación
¿Para qué?	Investigar como la bailoterapia logrará aportar significativamente en las capacidades coordinativas de los estudiantes de quinto grado de la Unidad Educativa Poaló García Moreno.
¿A quiénes?	A los estudiantes de la Unidad Educativa Poaló García Moreno
¿Quién?	María Eugenia Carvajal Rubio
¿Sobre qué aspectos?	La bailoterapia en las capacidades coordinativas de los estudiantes.
¿Cuándo?	Octubre 2016- Marzo 2017
¿Cuántas veces?	Las que sean necesarias para que la investigación tenga sustento verídico y legal.
¿Qué técnicas?	Encuestas, observación y test
¿Con qué?	Test para medir las capacidades coordinativas
¿Dónde?	En las instalaciones de la Unidad Educativa Poaló García Moreno
¿En qué situación?	Según el horario de clases miércoles, jueves y viernes.

Cuadro N° 4 Plan de Recolección de Información

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

3.7 Procesamiento y análisis

La información recolectada se analizará críticamente, presentando los resultados en porcentajes, para establecer la realidad del problema y la necesidad de un cambio y mejoramiento de la problemática formulando conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

1.1 Encuesta aplicada a los estudiantes de quinto año de Educación Básica de la Unidad Educativa Poaló “García moreno”, cantón Latacunga.

Pregunta No. 1: ¿Realiza actividades extracurriculares al final de la jornada de clases?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SIEMPRE	0	0
FRECUENTEMENTE	0	0
RARA VEZ	20	67
NUNCA	10	33
TOTAL	30	100

Cuadro N°.- 7 Realiza actividades extracurriculares al final de la jornada de clases

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

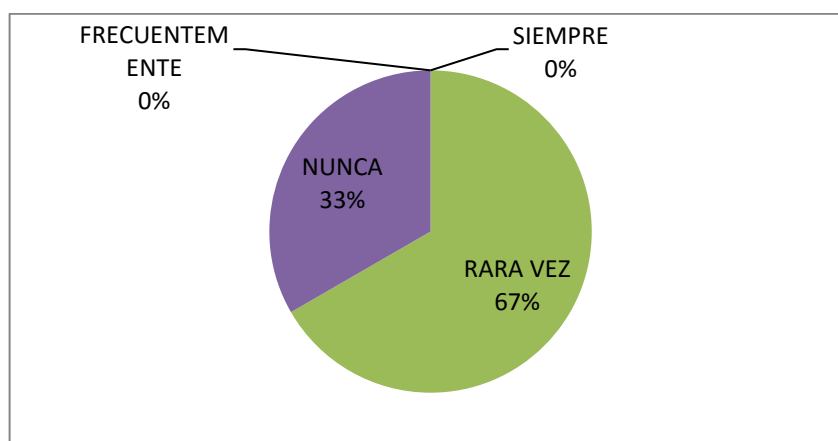


Gráfico N°.-6 Realiza actividades extracurriculares al final de la jornada de clases

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la primera pregunta, encontramos de los 30 estudiantes encuestados, 20 tomaron la opción RARA VEZ que equivale el 67% y 10 estudiantes tomaron la opción NUNCA que equivale el 33%.

INTERPRETACIÓN

Con esta respuesta muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes de RARA VEZ frente a las otras opciones, concluyendo que las estudiantes no practican actividades extracurriculares.

Pregunta No. 2: ¿En su Institución de gustaría realizar actividades físicas diferentes a las tradicionales?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	30	100
NO	0	0
UN POCO	0	0
TOTAL	30	100

Cuadro N°.- 8 En su Institución de gustaría realizar actividades físicas diferentes a las tradicionales

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

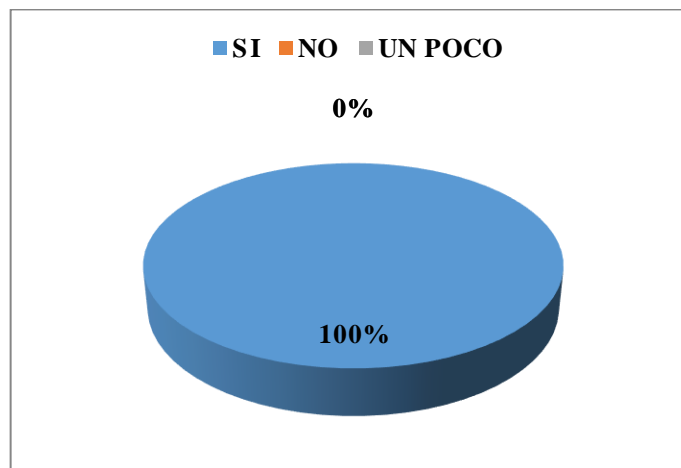


Gráfico N°.-7 En su Institución de gustaría realizar actividades físicas diferentes a las tradicionales

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos de los 30 estudiantes encuestadas, 30 dicen SI que equivale al 100% y no se registra otra respuesta para su análisis.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que el resultado de la encuesta determina en su totalidad que les gustaría realizar actividades físicas diferentes a las tradicionales.

Pregunta No. 3: ¿Dentro de la actividad aeróbica que te gusta practicar?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SALTAR	2	7
CORRER	3	10
BAILAR	25	83
TOTAL	30	100

Cuadro N°.- 9 Dentro de la actividad aeróbica que te gusta practicar

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

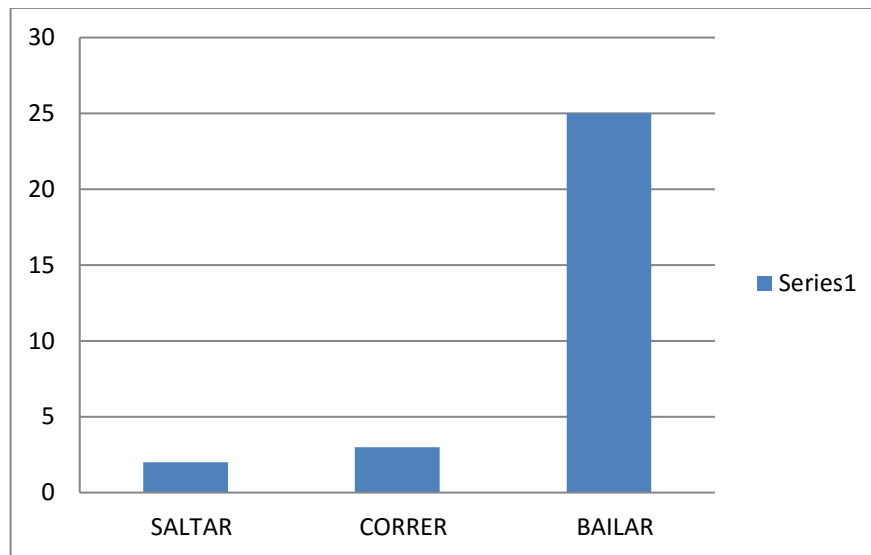


Gráfico N°.-8 Dentro de la actividad aeróbica que te gusta practicar

ANÁLISIS

En el cuadro y gráfico con relación a la tercera pregunta, encontramos de las 30 estudiantes encuestados, 25 dicen que BAILAR lo que equivale al 83%, 3 dicen CORRER lo que equivale al 10% y 2 dicen SALTAR lo que equivale al 7%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes con las otras opciones, concluyendo que las estudiantes consideran que el baile es una alternativa actividad física para practicarla dejando a un lado las actividades tradicionales.

No. 4: ¿Conoces que es la bailoterapia?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	6	17
NO	20	67
UN POCO	4	16
TOTAL	30	100

Cuadro N°.-10 Conoces que es la bailoterapia

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

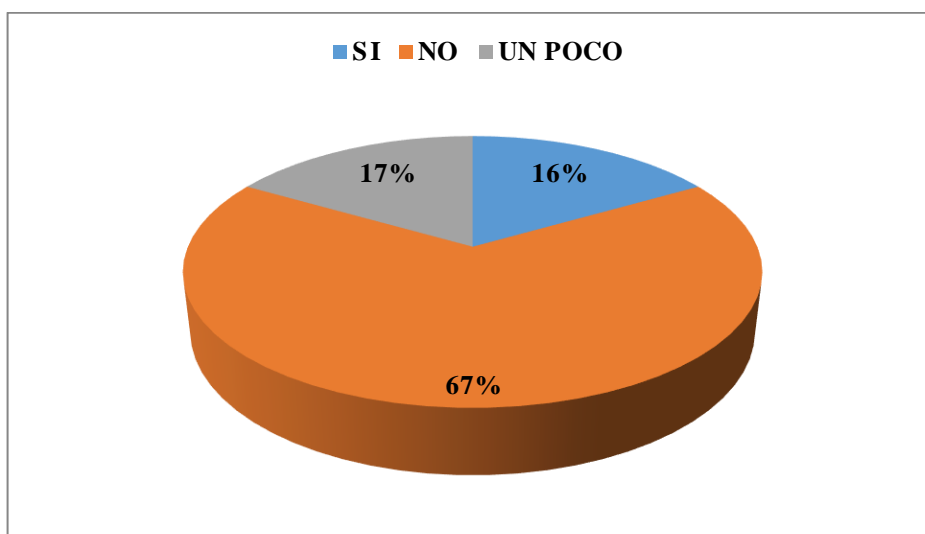


Gráfico N°.-9 Conoces que es la bailoterapia

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos de los 30 estudiantes encuestadas, 6 dicen SI que equivale al 17%, 20 dicen NO que equivale el 67% y 4 dicen que UN POCO que equivale al 16%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que el resultado de la encuesta determina en un gran porcentaje que los estudiantes no conocen que es la bailoterapia.

Pregunta No. 5: ¿Considera que la bailoterapia permite mantener un buen estado de salud?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	18	77
NO	8	13
UN POCO	4	10
TOTAL	30	100

Cuadro N°.- 11 Considera que la bailoterapia permite mantener un buen estado de salud
 Fuente: Encuesta
 Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

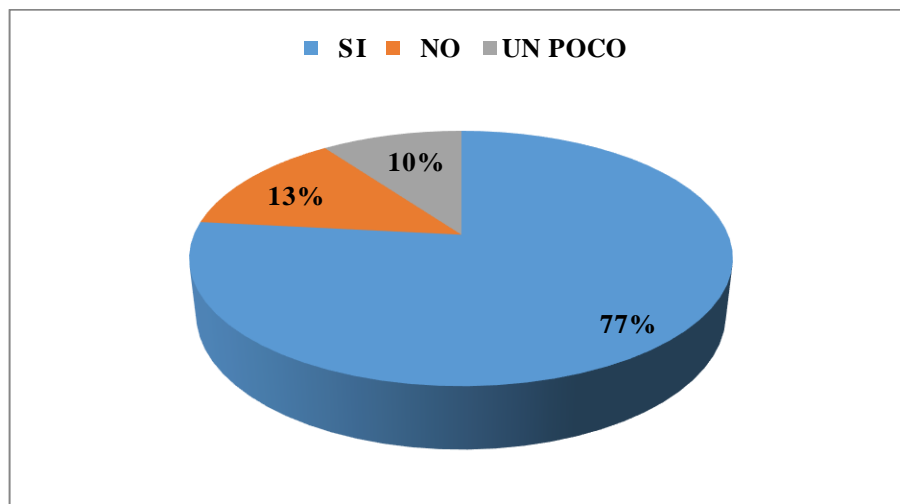


Gráfico N°.-10 Considera que la bailoterapia permite mantener un buen estado de salud

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos de los 30 estudiantes encuestadas, 18 dicen SI que equivale al 77%, 8 dicen NO que equivale el 13% y 4 dicen que UN POCO que equivale al 10%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que las estudiantes manifiestan que la bailoterapia ayuda a mantener un buen estado de salud.

Pregunta No. 6: ¿Conoces cuáles son las capacidades coordinativas?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	2	10
NO	25	83
UN POCO	3	7
TOTAL	30	100

Cuadro N°.- 12 Conoces cuáles son las capacidades coordinativas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

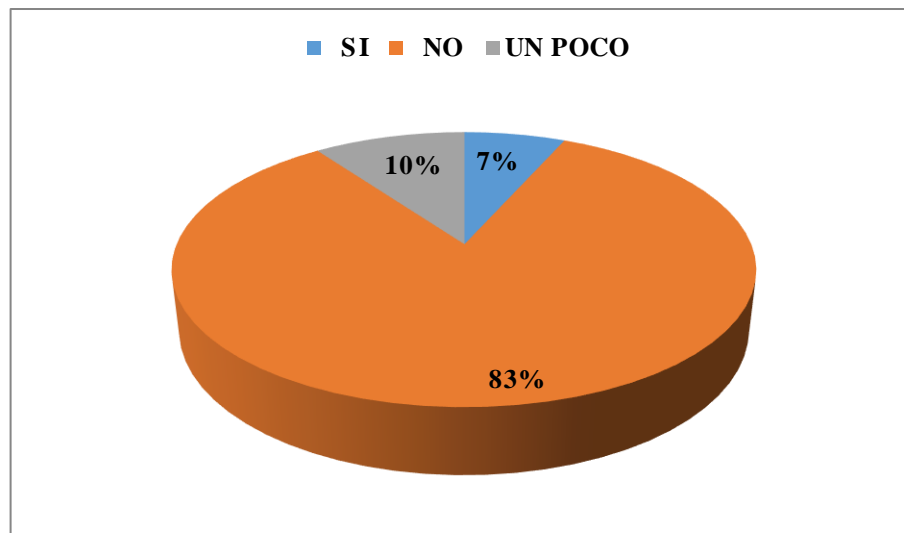


Gráfico N°.-11 Conoces cuáles son las capacidades coordinativas

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la segunda pregunta, encontramos de los 30 estudiantes encuestados, 2 dicen SI que equivale al 10%, 25 dicen NO que equivale el 83% y 3 dicen que UN POCO que equivale al 7%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran diferencia de frecuencias y porcentajes, concluyendo que los niños en su mayoría desconocen que son las capacidades coordinativas.

Pregunta No. 7: ¿Crees que las capacidades coordinativas tienen una importancia significativa en el aprendizaje integral?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	24	77
NO	4	13
UN POCO	2	10
TOTAL	30	100

Cuadro N°.- 13 Crees que las capacidades coordinativas tienen una importancia significativa en el aprendizaje integral

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

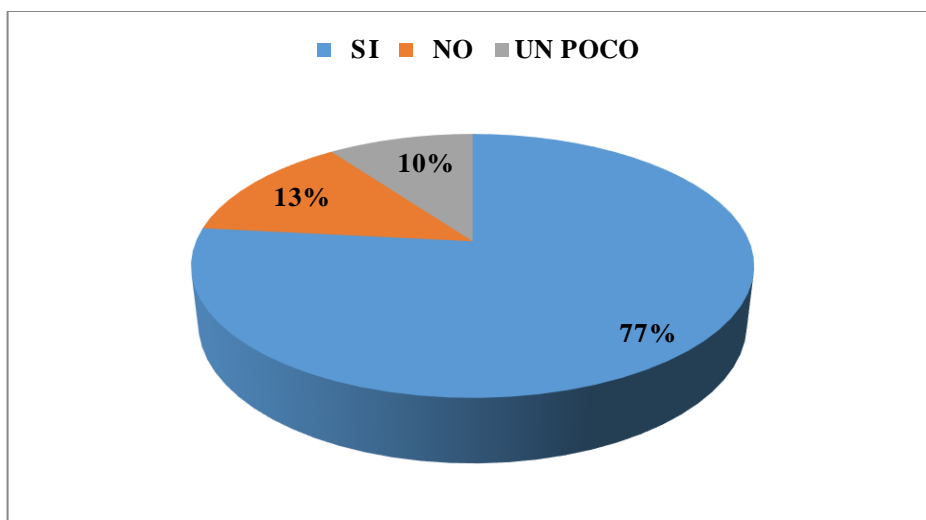


Gráfico N°.- 12 Crees que las capacidades coordinativas mejorarían con la práctica de la bailoterapia

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la séptima pregunta, encontramos de los 30 estudiantes encuestados, 24 dicen SI que equivale al 77%, 4 dicen NO que equivale el 13% y 2 dicen que UN POCO que equivale al 10%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran mayoría en frecuencias y porcentajes, concluyendo que los estudiantes consideran que las capacidades coordinativas tienen una importancia significativa en el aprendizaje integral.

Pregunta No. 8: ¿Consideras que un plan de actividades de bailoterapia puede mejorar las capacidades coordinativas?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	23	77
NO	4	13
UN POCO	3	10
TOTAL	30	100

Cuadro N°.-14. Consideras que un plan de actividades de bailoterapia puede mejorar las capacidades coordinativas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

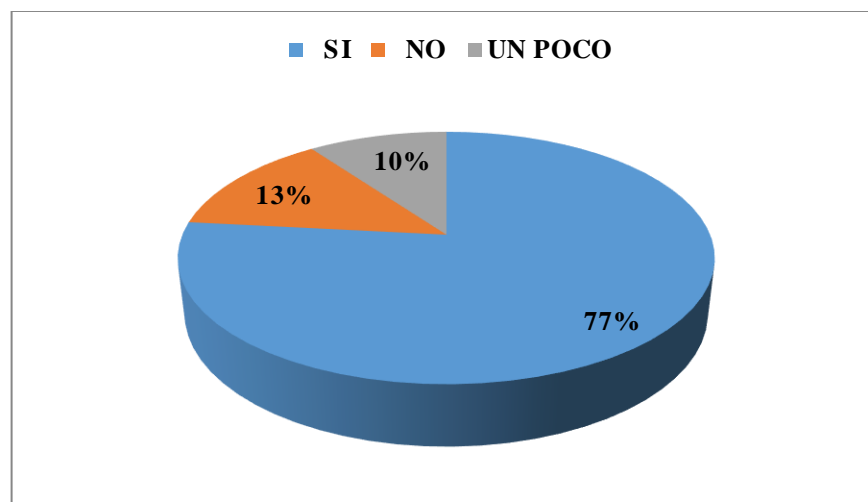


Gráfico N°.-13 Consideras que un plan de actividades de bailoterapia puede mejorar las capacidades coordinativas

ANÁLISIS:

En el cuadro y gráfico con relación a la octava pregunta, encontramos de los 30 estudiantes encuestadas, 23 dicen SI que equivale al 77%, 4 dicen NO que equivale el 13% y 3 dicen que UN POCO que equivale al 7%.

INTERPRETACIÓN

Con estas respuestas muy claramente se puede determinar que existe una gran mayoría en frecuencias y porcentajes, concluyendo que los estudiantes consideran que un plan de actividades de actividades de bailoterapia puede mejorar las capacidades coordinativas.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.

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

Combinación de Frecuencias

Pregunta No. 7: ¿Crees que las capacidades coordinativas tienen una importancia significativa en el aprendizaje integral?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	24	77
NO	4	13
UN POCO	2	10
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

Pregunta No. 8: ¿Consideras que un plan de actividades de bailoterapia puede mejorar las capacidades coordinativas?

OPCIONES	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
SI	23	77
NO	4	13
UN POCO	3	10
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

Frecuencias Observadas

Cuadro N°.- 27 Frecuencias Observadas

Alternativas	Alternativas			TOTAL
	SI	NO	POCO	
PREGUNTA 7	24	4	2	30
PREGUNTA 8	23	4	3	30
TOTAL	57	8	5	60

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

Frecuencias Esperadas

Cuadro N°.- 28 Frecuencias Esperadas

Alternativas	Alternativas			TOTAL
	SI	NO	POCO	
PREGUNTA 7	24	4	2.5	30
PREGUNTA 8	23	4	2.5	30
TOTAL	57	8	5	60

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

Comprobación de CHI 2

Cuadro N°.- 29 Comprobación de CHI 2

$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$	O	E	O - E	(O - E) ²	(O - E) ² E
	Pregunta 7 SI	24	23,5000	0,500	0,25
Pregunta 7 NO	4	4,0000	0,000	0	0,000
Pregunta 7 POCO	2	2,5000	-0,500	0,25	0,100
Pregunta 8 SI	23	23,5000	-0,500	0,25	0,011
Pregunta 8 NO	4	4,0000	0,000	0	0,000
Pregunta 8 POCO	3	2,5000	0,500	0,25	0,100
				X² =	22,1

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

Modelo Lógico

Ho = La bailoterapia NO mejora significativamente en las capacidades coordinativas de los estudiantes de quinto año de educación básica de la unidad educativa Poaló “García Moreno”, cantón Latacunga

Ho = La bailoterapia SI mejora significativamente en las capacidades coordinativas de los estudiantes de quinto año de educación básica de la unidad educativa Poaló “García Moreno”, cantón Latacunga

Nivel de Significación

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

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

En donde:

X^2 = Chi-cuadrado

Σ = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

Nivel de Significación y Regla de Decisión

Grado de Libertad

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

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

$$GL = (2-1)(4-1)$$

$$GL = 1*3$$

$$GL = 3$$

Grado de significación

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observadas- frecuencias esperadas

$O-E^2$ = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

$O-E^2 / E$ = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

Conclusión

El valor de $X^2 t = 7.81 < X^2 c = 22.1$ de esta manera se acepta la hipótesis alterna, es decir: La bailoterapia SI mejora significativamente en las capacidades

coordinativas de los estudiantes de quinto año de educación básica de la unidad educativa “Poaló García Moreno”, cantón Latacunga.

CAMPANA DE GAUS

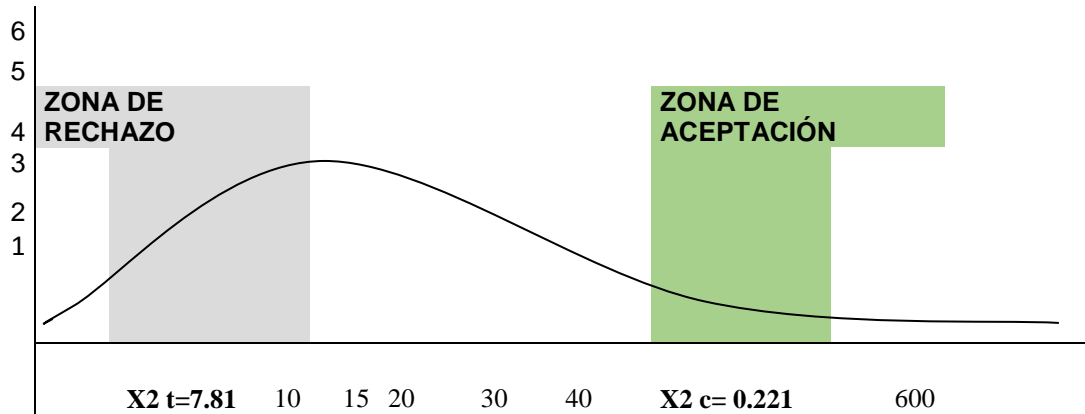


Gráfico N°.- 26 Campana de Gaus

TABLA DE VERIFICACIÓN DEL CHI-CUADRADO

Cuadro N°.- 30 Tabla de Verificación del Chi-Cuadrado

Grados libertad	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	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
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59
10	15,99	18,31	20,48	23,21	25,19

Fuente: Encuesta

Elaborado por: María Eugenia Carvajal Rubio

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

A través de los resultados de las encuestas que los estudiantes del quinto año nunca han tenido un profesor especialista en sesiones de bailoterapia, dando como resultado que las estudiantes no hayan experimentado esta actividad por lo que existe un desconocimiento de la mayoría de niños y de los maestros de grado. Al manejar actividades de bailoterapia vamos a mejorar significativamente las capacidades coordinativas con lo cual el niño estará mejor preparado para enfrentar actividades tanto en el aspecto físico como el cognitivo, contribuyendo a la educación integral y no permitir que los niños mal gasten su tiempo en páginas sociales en exceso o se conviertan en sedentarios.

En lo referente a las capacidades coordinativa los estudiantes no conocen sobre este tema lo cual es preocupante, al no valorar la importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas continuaremos con clases tradicionalistas, la bailoterapia es una de las mejores opciones para rescatar a los niños de actividades que no brindan ningún beneficio a su salud, al insertar actividades extracurriculares es la opción más acertada para resolver el problema que se plantea en la investigación

Del análisis de la encuesta se desprende que es necesario e indispensable diseñar un artículo académico para presentar los datos de la investigación el cual debe contener el análisis de la incidencia de la bailoterapia para mejorar la capacidades coordinativas, la cual se estructurara de tal forma que se la pueda manejar fácilmente y despierte el interés por la práctica de esta disciplina.

5.2. RECOMENDACIONES

Se debe capacitar a los docentes y padres de familia en especial que el profesional de esta asignatura se prepare en otras áreas las cuales no están incluidas en la malla curricular para demostrar y comprobar sobre los beneficios de la bailoterapia en las capacidades coordinativas.

Es fundamental que los docentes diseñen fichas personales de control para observar el progreso de la aplicación de la bailoterapia, y así identificar los avances y deficiencias en los procesos de mejorar las capacidades coordinativas.

Se debe indicar a las estudiantes e incluso a los docentes, la importancia del manejo de un guía de actividades sobre la bailoterapia en las capacidades coordinativas de los niños de quinto año de educación básica de la Unidad Educativa “Poaló García Moreno”, cantón Latacunga.

Se recomienda la elaboración del artículo académico de bailoterapia como la mejor opción para presentar los resultados obtenidos en la investigación resaltando que los beneficiarios directos son los niños y los docentes del área, los cuales pueden aplicar según su criterio los ejercicios que se plantean en la guía.

Bibliografía

Aizencang, N. (2010). *Jugar, Aprender Y Enseñar*. Buenos Aires: Editorial Manantial.

Ausubel, D. P. (1968). *Educational Psychology: A COGNITIVE VIEW*. NUEVA YORK

Cabrera, C. S. (2012). *Programa de juegos recreativos para los estudiantes del octavo año*. Cuenca: Universidad de Cuenca.

Corbin, C. B. (1980). *Textbook of Motor Development*. WM, C. BROWN: DUBUQUE, IA.

Diane E. Papalia, S. W. (2010). *Desarrollo Humano*. MEXICO: Mc GRAW - HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S. A. de C. V.

Diaz, J. M. (2007). *Juegos De Interior*. Buenos Aires: CEIP.

LEY DE CULTURA FÍSICA, Deportes y recreación, Título I, Conceptos Fundamentales, Capítulo Único.

Medina, R. D., & Tartabull, A. J. Á. (2015). Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés. *Universidad y Sociedad*, 7(3).

López Cabezas, C. L. (2016). *La bailoterapia en la autoestima del adulto mayor del proyecto San Moises del barrio Miraflores, canton Huaquillas, provincia El Oro, 2016* (Bachelor's thesis, Universidad Estatal de Bolívar. Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas. Carrera Educación Física Deportes y Recreación).

Almeida Andrade, J. F., & Tapia Bonilla, J. N. (2011). *Incidencia de la bailoterapia en el estado de ánimo de los grupos de adultos mayores de la Fundación Patronato Municipal San José* (Bachelor's thesis, SANGOLQUÍ/ESPE/2011).

Cedeño Zambrano, C. A. (2014). Bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico de la flexibilidad articular en los pacientes del área de rehabilitación física del hospital Dr. Napoleón Dávila Córdova, en el cantón Chone durante el periodo del mes mayo del año 2012 al mes de abril del año 2013.

Gómez, M., & Monserrate, M. (2013). Estudio de trastornos nutricionales en las mujeres que realizan actividad física en el programa comunitario de bailoterapia, impulsado por el GAD municipal del cantón Manta, en el periodo de mayo a octubre del 2015.

de Armas, B. V. M. (2000). *Bailoterapia: opción de actividad física para fortalecer la musculatura y eliminar el estrés*. Editorial Universitaria.

de Armas, B. V. M. (2012). *Bailoterapia*. Editorial Universitaria.

Jaramillo, P., & del Cisne, S. (2015). *La Bailoterapia Como Medio Para Mejorar La Calidad De Vida De Los Pacientes Del Club De Diabeticos E Hipertensos Del Subcentro De Salud Fronteras Saludables, De La Ciudad De Macará; Año 2012-2013, Propuesta De Inclusión* (Bachelor's thesis).

Alarcón López, W. W. (2012). *La bailoterapia y su influencia en la integración y desarrollo motriz de los estudiantes del centro de educación básica Eugenio Espejo del Recinto la Cadena, Parroquia la Esperanza del Cantón Valencia, Provincia de los Ríos, en el periodo lectivo 2011–2012* (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB, 2012).

Artires, H. A. P., & Nariño, Y. S. *Influencia de la bailoterapia en la variación del índice del peso corporal en obesos.*

Pilay, B., & Rosalía, C. (2011). *La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del Centro Geriátrico Nueva Esperanza* (Bachelor's thesis).

Valiente Cruz, Y. V. (2015). *Influencia de los ejercicios de bailoterapia para las madres de familia de la escuela particular mixta “Julio María Matovelle” año lectivo 2012–2013 de Puerto Bolívar* (Bachelor's thesis, Machala: Universidad Técnica de Machala).

Rojas, L., & Washington, J. (2016). *La bailoterapia en la salud física de los estudiantes de octavo año del Colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua* (Bachelor's thesis, Universidad Tècnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educaciòn. Carrera de Cultura Física).

LA BAILOTERAPIA, EN LA CAPACIDAD MOTRIZ

Universidad Técnica de Ambato
Carrera de Cultura Física
María Eugenia Carbajal Rubio
gata_uta@hotmail.com

RESUMEN

Es trascendental establecer de la mejor manera los aspectos conceptuales entre los términos Bailoterapia y la Capacidades Motrices, para de esta forma comprender las relaciones que se interactúan entre sí, de esta finalidad fue orientada la investigación para desarrollar modelos y procesos que deben seguir los niños en la práctica de la Bailoterapia. Se muestran aportes significativos en este campo, tanto en lo conceptual como en la práctica. Se puede percibir la multidisciplinaridad y la interdisciplinaridad en la práctica de la Bailoterapia, tanto en su práctica como en su aporte a la sociabilidad en el grupo, teniendo como base la Capacidad Motriz y la calidad de vida de los niños, siendo necesario estudiar los efectos interactivos entre estos aspectos directos e indirectos. Precisamente la Bailoterapia está influyendo positivamente sobre los niños, para alcanzar excelentes resultados en el aspecto motriz. La investigación se realizó en una institución educativa, en el sector urbano de la ciudad, en la cual se trabajó con 30 niños entre docentes y autoridades, que están dedicados a la formación integral de los niños, para prepararlos física y cognitivamente, para que obtengan un desarrollo de sus habilidades motrices, el aporte que representa un buen desarrollo de las capacidades motriz facilita al niño su inserción al ámbito deportivo.

Palabras Claves: Bailoterapia, capacidades motrices, aprendizaje, habilidades, deportivo.

ABSTRACT

It is crucial to establish in the best way the conceptual aspects between the terms Dance therapy and Motor skills, in order to understand the relationships that interact with each other, this purpose was research oriented, to develop models, processes that children should follow In the practice of Bailoterapia. Significant contributions are shown in this field, both in the conceptual and in practice. It is possible to perceive the multidisciplinary and interdisciplinary in the practice of Bailoterapia, both in its practice and in its contribution to the sociability in the group, based on the Motor Capacity and the quality of life of the children, being necessary to study the effects Between these direct and indirect aspects. Precisely the Bailoterapia is influencing positively on the children, to reach excellent results in the aspect motor. The research was carried out in an educational institution, in the urban sector of the city, in which 30 children were worked between teachers and authorities, who are dedicated to the integral formation of children, to prepare them physically and cognitively, to obtain A development of their motor skills, the contribution that represents a good development of the motor capacities facilitates the child's insertion in the sports field.

Keywords: Dance therapy, motor skills, learning, skills, and sports.

INTRODUCCIÓN

Al confirma que no existen actividades con las cuales ocupen de mejor manera el tiempo libre los estudiantes de la “Unidad Educativa Poaló García Moreno”, pueden contrarrestar el sedentarismo ya que no son suficientes las dos horas que tienen educación física a la semana, resaltando que por lo general son interrumpidas por algún evento que no tiene relación con la Bailoterapia.

La sociedad actual vive en lo que se llama la cultura del estrés que se caracteriza por las situaciones y circunstancias aceleradas en los cambios de vivir; esto sumado al sedentarismo y malos hábitos de vida ha provocado un notable deterioro en la calidad de vida de las personas aumentando sus índices de estrés desencadenando otras patologías. Chávez Sánchez, G. F. (2011).

El sano esparcimiento el cual se disfruta a plenitud es aquel donde las reglas las dejan a un lado y de la misma manera el complejo al socializar con las personas que nos rodean, al manejar clases tradicionalistas se está limitando la posibilidad de experimentar opciones nuevas para que los estudiantes conozcan actividades física que mejoren su salud y estimule el desarrollo de las capacidades coordinativas.

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.

Se debe mejorar la salud mental y el deterioro físico, para practicar actividad físico-deportivo, es así como lo reconoce la Organización Mundial de la Salud, que considera las principales áreas básicas de actuación para los deportistas, que hay que considerarlos importantes, y son las siguientes: Nutrición, tabaco y alcohol, planificación familiar, salud mental, conductas violentas, programas educativos de

salud, seguridad ocupacional, salud ambiental, prevención y tratamiento de enfermedades y actividad física.(OMS, 2001).

Al trabajar en el problema de la motricidad detectado en las clases repetitivas dará como resultado que el número de niños que no practique ninguna actividades físicas se incremente, esto conlleva que en el futuro tengamos niños que ha muy temprana edad sufran problemas de presión alta, diabetes e infartos cardiacos citando a los más comunes en los últimos 10 año.

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.

La correcta aplicación de la bailoterapia dará como resultado que cada vez más niños les interese la actividad física rescatando los valores por la conservación de la salud, de igual manera verificaremos que las niños que realizan actividades física tienen más fuertes y tienen más energía y para estudiar en la escuela lógicamente son niños que ven las actividades escolares y las de casa como algo fácil de asumir y cumplirlas con facilidad son procreativos.

De contar con el apoyo de los maestros de otras materias que tengan un criterio diferente y al mismo tiempo se integre a los eventos relacionados con la actividad física conseguiremos niñas que tengan una educación integral que es el objetivo fundamental de nuestra profesión.

El placer y los beneficios que proporciona su práctica, hace de la bailoterapia un significativo recurso para el desarrollo motriz del niño, la cual puede complementar las actividades propias del fútbol, actividades que se van a ver enriquecidas gracias al desarrollo de los diferentes contenidos y coreografías, accediendo el niño a mayores experiencias a través del estímulo de su potencial motriz para el desarrollo de sus habilidades motrices, capacidades perceptivo-

motrices y capacidades coordinativas, ampliando su capacidad de movimiento en favor del control y dominio corporal para un mejor desempeño deportivo.

Desde lo síquico y lo social la bailoterapia favorece la autoconfianza, la interacción grupal, la comunicación, el conocimiento propio y de los demás, la cohesión del grupo y el desarrollo de valores como la cooperación, la amistad, el respeto, la tolerancia y la solidaridad, contribuyendo a la formación personal del niño, lo que le da un importante valor educativo y la convierte en un excelente medio para complementar su desarrollo integral, tanto para su vida diaria, como para su desempeño atlético individual y colectivo.

La bailoterapia permite desarrollar la capacidad expresiva, física, cognitiva y motriz. -Por medio de la expresión le damos la oportunidad al individuo de salirse de ese camino que le lleva hacia el adiestramiento, hacia el ser enseñado como un objeto. El desarrollo de la capacidad expresiva le permite al niño estimular su creatividad; éste es uno de los beneficios de gran importancia que proporciona el trabajo con la bailoterapia, ya que por medio de ésta el niño tiene oportunidad de expresarse libremente, lejos del contexto del adiestramiento a que se ve sometido en la enseñanza tradicional que habitualmente recibe, posibilitando sumar día a día nuevas experiencias en esa interacción con el otro, expresando con su cuerpo mucho de lo que verbalmente no se atreve a decir, dejando fluir lo que siente, descubriendo su esencia interior en un espacio que favorece un ambiente para la diversión, la comunicación y la espontaneidad; contribuyendo al desarrollo y fortalecimiento de la personalidad del niño síquicamente más saludable.

Dentro de las ventajas que tiene la práctica de la bailoterapia, está la posibilidad de estimular la capacidad del individuo de conocerse a sí mismo en cuanto a su composición anatómica, explorar el espacio en el que se mueve, percibir cómo son sus movimientos y cómo se interrelacionan sus segmentos corporales en el espacio y en el tiempo para vivenciar su dinámica corporal. El fin de las capacidades perceptivo motrices (conciencia corporal, espacialidad y temporalidad) es permitirle al niño una correcta evolución en cuanto al conocimiento de su cuerpo, del espacio y el tiempo en que se dan sus

movimientos, es importante reconocer que la bailoterapia proviene de la danza ya que contiene movimientos lúdicos y se organiza coreografías individuales y no grupales como es el caso de la danza, uno de los puntos que es común entre la danza y la bailoterapia es que se busca el relax y que los practicantes disfruten es esta actividad.

Uno de los elementos que se desarrollo es el esquema corporal, es el conocimiento de toda la estructura corporal que hace el niño a través de su interacción con el medio en el cual se desenvuelve, permitiéndole identificar cada uno de los segmentos que lo componen, el conocimiento corporal se puede lograr con muchas de las actividades que se realizan en la práctica de la danza y de la bailoterapia, pues en la mismas se ejecutan una serie de tareas que se orientan al conocimiento de las diferentes estructuras corporales.

En los gestos motrices ejecutados en la danza y la bailoterapia, el estudiante utiliza todos y cada uno de sus segmentos corporales, permitiéndole experimentar los tipos de movimiento que puede realizar con cada uno de los ritmos, el grado de amplitud de sus articulaciones y las facilidades o dificultades para el desarrollo de cada uno de los ritmos le sirve de estímulo para desarrollar su conciencia corporal y manejo de su habilidades y destrezas.

METODO

Participantes

En la investigación intervinieron 30 estudiantes de la Unidad Educativa Poaló García Moreno, de los cuales 17 son hombres que equivale al 53 % y tenemos 13 mujeres que equivale al 47 %.

Sexo		%
Hombres	17	53
Mujeres	13	47
Total	30	100%

Tabla 1 Descripción de la población

INSTRUMENTO

Para constituir las preguntas del cuestionario se operacionalizó cada una de las variables. Variable Independiente: bailoterapia, y Variable Dependiente: capacidades coordinativas, dentro de los ítems básicos de los indicadores, se planteó el cuestionario que fue dirigido a los estudiantes de Unidad Educativa, con los datos obtenidos se realizar en análisis e interpretación de los resultados con sus pertinentes representaciones gráficas.

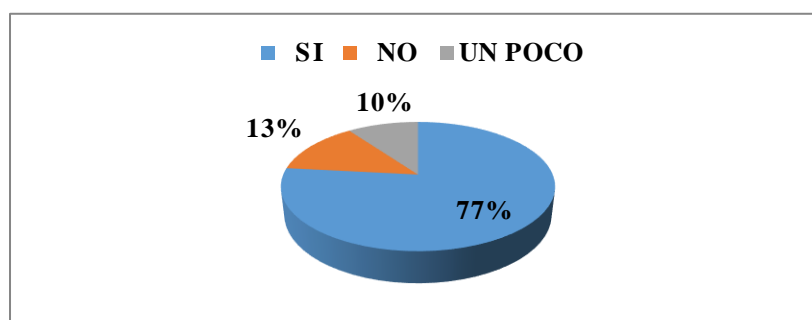
Procedimiento

La verificación de la hipótesis se lo realizó cruzando 2 preguntas, una de la variable independiente y otra de la variable dependiente, la 7 y 8 respectivamente, en primer lugar se calculó Chi tabulado, se establece 3 grados de libertad, según la tabla este valor corresponde a 7,81, mientras el Chi calculado es de 22, lo que cumple con la condición que el Chi.t es menos al Chi.c, por consiguiente se acepta la H1: “La bailoterapia SI mejora significativamente en las capacidades coordinativas de los estudiantes de quinto año de educación básica de la unidad educativa Poaló “García Moreno”, cantón Latacunga”

Análisis de los datos

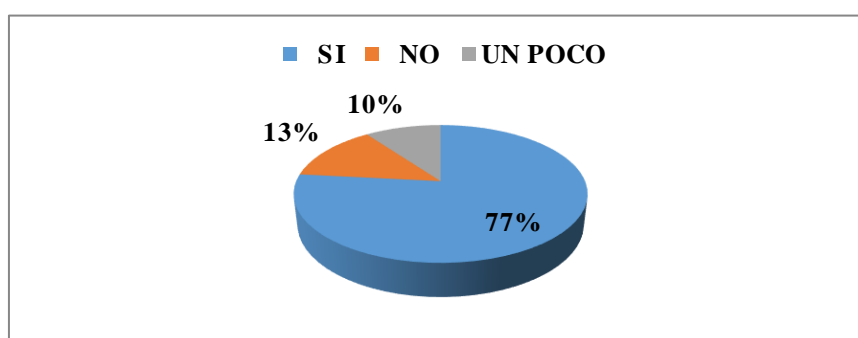
Con las respuestas obtenidas sobre el cuestionamiento de la bailoterapia muy claramente se puede determinar que en relación a la pregunta, encontramos de los 30 estudiantes encuestadas, 23 dicen SI que equivale al 77%, 4 dicen NO que equivale el 13% y 3 dicen que UN POCO que equivale al 10%, concluyendo que los estudiantes consideran que un plan de actividades de bailoterapia puede mejorar las capacidades coordinativas.

Grafico 1. Respuesta en relación a la Bailoterapia



Con las respuestas obtenidas sobre el cuestionamiento de las capacidades coordinativas muy claramente se puede determinar que en relación a la pregunta, encontramos de los 30 estudiantes encuestados, 23 dicen SI que equivale al 77%, 4 dicen NO que equivale el 13% y 3 dicen que UN POCO que equivale al 7%, concluyendo que los estudiantes consideran que un plan de actividades de bailoterapia puede mejorar las capacidades coordinativas.

Grafico 2. Respuesta en relación a las capacidades coordinativas



Discusión

En el proceso de recopilación de la información, se puede considerar que los estudiantes responden en la mayoría de preguntas que la bailoterapia juega un papel fundamental en el desarrollo de las capacidades coordinativas, resaltando que se cuenta con una preparación diaria que realizan los estudiantes debe ser integral, para conseguir los resultados esperados dentro de lo planificado.

La parte motriz no es considerada como aspectos importantes dentro de la planificación escolar, actualmente los campeonatos interescolares y las olimpiadas infantiles buscan desarrollar de manera más temprana la condición física, el instrumento que se utiliza para dicho propósito es la preparación física provocando que en los estudiantes sean tratados como adultos pequeños, algo que no debe ser así, toda vez que un estudiante debe sentirse psicológica y físicamente muy bien para que puedan aprender jugando, y que pueda alcanzar sus logros esperados.

Al no considerar seriamente el aspecto emocional que provoca la falta de práctica de actividades físicas que contribuyan a liberar la energía que los estudiantes poseen naturalmente a su edad, puede presentarse un grado de estrés o ansiedad que poseen, debido a muchos factores del contexto escolar, tanto sociales, económicos, y culturales, que en la mayoría de los casos desconocen los docentes y consideran que solo el ejercicio físico, o actividad que realizan son suficientes para formar y preparar excelentes estudiantes, cosa totalmente alejada de la realidad si se considera que las actividades transversales son un aporte esencial para su desarrollo óptimo.

Las capacidades motrices que poseen los estudiantes que asisten a las clases normales de Cultura física en la Institución poco o nada es tomada en cuenta por los docentes, que solo dan énfasis al aspecto físico en un porcentaje alto, dejando a un lado lo que el estudiante siente, lo que le está pasando, en relación a su control corporal, que no le permiten una concentración total para realizar las actividades físicas con miras a la participación en los diferentes deportes como el baloncesto, el fútbol, la gimnasia y atletismo.

Un aspecto a considerar en lo referente a la práctica de la bailoterapia, no se considera la condición social y económica de los estudiantes, no existe discriminación hacia los estudiantes y entre estudiantes, sucede todo lo contrario ellos pueden mejorar sus lazos de amistad al no existir un reglamento en el cual se busca un ganador, cuando llegan con toda la ilusión de convertirse en grandes estrellas, pero aquel tanto los desmotiva, pues no cuentan con los implementos deportivos necesario, alimentación y nutrición adecuada, pero sobre todo no tienen el apoyo y trato que se merecen.

Conclusiones

A través de los resultados los estudiantes del quinto año nunca han tenido un profesor especialista en sesiones de bailoterapia, dando como resultado que las estudiantes no hayan experimentado esta actividad por lo que existe un desconocimiento de la mayoría de estudiantes y de los maestros de grado. Al

manejar actividades de bailoterapia vamos a mejorar significativamente las capacidades coordinativas con lo cual el niño estará mejor preparado para enfrentar actividades tanto en el aspecto físico como el cognitivo, contribuyendo a la educación integral y no permitir que los niños mal gasten su tiempo en páginas sociales en exceso o se conviertan en sedentarios.

En lo referente a las capacidades coordinativa los estudiantes no conocen sobre este tema lo cual es preocupante, al no valorar la importancia del desarrollo de las capacidades coordinativas continuaremos con clases tradicionalistas, la bailoterapia es una de las mejores opciones para rescatar a los niños de actividades que no brindan ningún beneficio a su salud, al insertar actividades extracurriculares es la opción más acertada para resolver el problema que se plantea en la investigación, otro aspecto muy importante que se debe citar es la predisposición de los estudiantes para practicar la bailoterapia con lo cual mejoran el aspecto social y brinda fortalecer a futuro su personalidad.

Del análisis de las preguntas se desprende que es necesario e indispensable diseñar un guía de bailoterapia para mejorar la capacidades coordinativas, la cual se estructurara de tal forma que se la pueda manejar fácilmente y despierte el interés por la práctica de esta disciplina esta guía no es una atadura por lo contrario es un preámbulo para que los profesionales de Cultura Física aporten con su creatividad en construir variantes a cada uno de los ejercicios expuestos.

Es necesario mencionar que al desarrollar las capacidades coordinativas el estudiante puede asimilar de manera inmediata los fundamentos de cada disciplina, los deportes más populares como son el futbol, el baloncesto y el atletismo requieren que los deportistas que muestren facilidad al iniciar su proceso de aprendizaje y desarrollar un nivel competitivo con lo cual se ganará en segundo plano que los estudiantes cumplan objetivos anhelados como son representar a su institución y porque no a su provincia.

Bibliografía

Aizencang, N. (2010). Jugar, Aprender Y Enseñar. Buenos Aires: Editorial Manantial.

Ausubel, D. P. (1968). Educational Psychology: A COGNITIVE VIEW . NUEVA YORK

Cabrera, C. S. (2012). Programa de juegos recreativos para los estudiantes del octavo año. Cuenca: Universidad de Cuenca.

Corbin, C. B. (1980). Textbook of Motor Development. WM, C. BROWN: DUBUQUE, IA.

Diane E. Papalia, S. W. (2010). Desarrollo Humano. MEXICO: Mc GRAW - HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S. A. de C. V.

Diaz, J. M. (2007). Juegos De Interior. Buenos Aires: CEIP.

LEY DE CULTURA FÍSICA, Deportes y recreación, Título I, Conceptos Fundamentales, Capítulo Único.

Medina, R. D., & Tartabull, A. J. Á. (2015). Programa de bailoterapia y su incidencia en la vulnerabilidad al estrés. Universidad y Sociedad, 7(3).

López Cabezas, C. L. (2016). La bailoterapia en la autoestima del adulto mayor del proyecto San Moises del barrio Miraflores, canton Huaquillas, provincia El Oro, 2016 (Bachelor's thesis, Universidad Estatal de Bolívar. Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas. Carrera Educación Física Deportes y Recreación).

Almeida Andrade, J. F., & Tapia Bonilla, J. N. (2011). Incidencia de la bailoterapia en el estado de ánimo de los grupos de adultos mayores de la Fundación Patronato Municipal San José (Bachelor's thesis, SANGOLQUÍ/ESPE/2011).

Cedeño Zambrano, C. A. (2014). Bailoterapia como tratamiento fisioterapéutico de la flexibilidad articular en los pacientes del área de rehabilitación física del hospital Dr. Napaleón Dávila Córdova, en el cantón Chone durante el periodo del mes mayo del año 2012 al mes de abril del año 2013.

Gómez, M., & Monserrate, M. (2013). Estudio de trastornos nutricionales en las mujeres que realizan actividad física en el programa comunitario de bailoterapia, impulsado por el GAD municipal del cantón Manta, en el periodo de mayo a octubre del 2015.

de Armas, B. V. M. (2000). Bailoterapia: opción de actividad física para fortalecer la musculatura y eliminar el estrés. Editorial Universitaria.

de Armas, B. V. M. (2012). Bailoterapia. Editorial Universitaria.

Jaramillo, P., & del Cisne, S. (2015). La Bailoterapia Como Medio Para Mejorar La Calidad De Vida De Los Pacientes Del Club De Diabeticos E Hipertensos Del Subcentro De Salud Fronteras Saludables, De La Ciudad De Macará; Año 2012-2013, Propuesta De Inclusión (Bachelor's thesis).

Alarcón López, W. W. (2012). La bailoterapia y su influencia en la integración y desarrollo motriz de los estudiantes del centro de educación básica Eugenio Espejo del Recinto la Cadena, Parroquia la Esperanza del Cantón Valencia, Provincia de los Ríos, en el periodo lectivo 2011–2012 (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB, 2012).

Artires, H. A. P., & Nariño, Y. S. Influencia de la bailoterapia en la variación del índice del peso corporal en obesos.

Pilay, B., & Rosalía, C. (2011). La bailoterapia y su influencia en el estilo de vida de los pacientes del Centro Geriátrico Nueva Esperanza (Bachelor's thesis).

Valiente Cruz, Y. V. (2015). Influencia de los ejercicios de bailoterapia para las madres de familia de la escuela particular mixta “Julio María Matovelle” año lectivo 2012–2013 de Puerto Bolívar (Bachelor's thesis, Machala: Universidad Técnica de Machala).

Rojas, L., & Washington, J. (2016). La bailoterapia en la salud física de los estudiantes de octavo año del Colegio Juan Francisco Montalvo de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua (Bachelor's thesis, Universidad Tècnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educaciòn. Carrera de Cultura Física).