



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTAS**



“LA BAILO TERAPIA” EN EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD CORPORAL DE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD DE SAN JOSÉ DE CUATRO ESQUINAS PARROQUIA, GUANUJO, CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, 2016.

AUTORES:

**AUCATOMA GAIBOR JOSELITO ENRIQUE
ZAPATA FIERRO CHRISTIAN PAÚL**

DIRECTOR:

LIC. MIGUEL LOMBEIDA CARVALLO

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA
PRESENTADO EN OPCIÓN A OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADOS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y
RECREACIÓN.**

2016

I. DEDICATORIA

Primero y antes que nada, dar gracias a Dios, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio. Agradecer hoy y siempre a mi familia por el esfuerzo realizado por ellos. El apoyo en mis estudios, de ser así no hubiese sido posible. A mis hijos y esposa ya que me brindan el apoyo, la alegría y me dan la fortaleza necesaria para seguir adelante.

Joselito

Al finalizar mi carrera profesional he logrado uno de mis objetivos en mi vida y quiero dedicar de manera especial a las personas que me apoyaron superando todos los obstáculos para lograrlo: A mi esposa que ha sido el impulso durante toda mi carrera y el pilar principal para la culminación de la misma, que con su apoyo constante y amor incondicional ha sido amiga y compañera inseparable, fuente de sabiduría, calma y consejo en todo momento. A mi hijo quien ha sido mi mayor motivación para nunca rendirme en los estudios y poder llegar a ser un ejemplo para él. A mi familia y amigos por su apoyo constante e incondicional durante toda mi vida y mi carrera profesional.

Christian

II. AGRADECIMIENTO

Los resultados de este proyecto, están dedicados a Dios, a la Universidad Estatal de Bolívar, A la facultad de Ciencias de la Educación, a las autoridades, docentes y a todas aquellas personas que, de alguna forma, son parte de su culminación. Nuestro sincero agradecimiento está dirigido al Lic. Miguel Lombeida, quien con su ayuda desinteresada, nos brindó información relevante, próxima, pero muy cercana a la realidad de nuestras necesidades.

Joselito

Christian

III. CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Lic. Miguel Lombeida

CERTIFICA

Que el informe final del Proyecto de Intervención Educativa titulado: “LA BAILO TERAPIA” EN EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD CORPORAL DE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD DE SAN JOSÉ DE CUATRO ESQUINAS PARROQUIA GUANUJO, CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, 2016. Elaborado por los autores, AUCATOMA GAIBOR JOSELITO ENRIQUE y ZAPATA FIERRO CHRISTIAN PAÚL, Egresados de la Carrera Educación Física Deportes y Recreación de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en la asesoría en tal virtud autorizo su presentación para su aprobación respectiva.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados dar el presente el uso legal que estimen conveniente.

Guaranda, mayo del 2016.

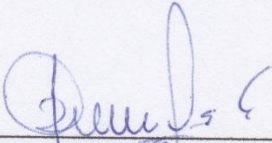


.....
Lic. Miguel Lombeida

Director

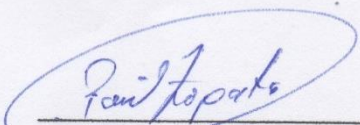
IV. AUTORÍA NOTARIADA

Las ideas, criterios y propuesta expuestos en el presente informe final para el Proyecto de Intervención Educativa, son de exclusiva responsabilidad de los autores.



Joselito Aucatoma Gaibor

.....
Joselito Enrique Aucatoma Gaibor
C.I.N°0200582583



Cristian Zapata Fierro

.....
Christian Paúl Zapata Fierro
C.I.N°0201508561



Factura: 001-002-00002830



20160201004D00556

DILIGENCIA DE RECONOCIMIENTO DE FIRMAS N° 20160201004D00556

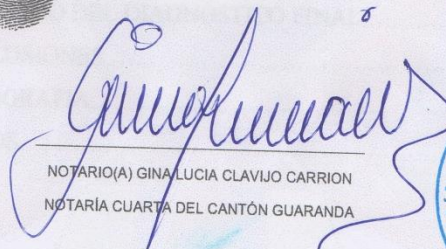
Ante mí, NOTARIO(A) GINA LUCIA CLAVIJO CARRION de la NOTARÍA CUARTA , comparece(n) JOSELITO ENRIQUE AUCATOMA GAIBOR portador(a) de CÉDULA 0200582583 de nacionalidad ECUATORIANA, mayor(es) de edad, estado civil CASADO(A), domiciliado(a) en GUARANDA, POR SUS PROPIOS DERECHOS en calidad de COMPARECIENTE; CHRISTIAN PAUL ZAPATA FIERRO portador(a) de CÉDULA 0201508561 de nacionalidad ECUATORIANA, mayor(es) de edad, estado civil CASADO(A), domiciliado(a) en GUARANDA, POR SUS PROPIOS DERECHOS en calidad de COMPARECIENTE; quien(es) declara(n) que la(s) firma(s) constante(s) en el documento que antecede AUTORIA DE PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA, es(son) suya(s), la(s) misma(s) que usa(n) en todos sus actos públicos y privados, siendo en consecuencia auténtica(s), para constancia firma(n) conmigo en unidad de acto, de todo lo cual doy fe. La presente diligencia se realiza en ejercicio de la atribución que me confiere el numeral noveno del artículo dieciocho de la Ley Notarial - El presente reconocimiento no se refiere al contenido del documento que antecede, sobre cuyo texto esta Notaria, no asume responsabilidad alguna. - Se archiva copia. GUARANDA, a 19 DE JULIO DEL 2016, (8:37).


JOSELITO ENRIQUE AUCATOMA GAIBOR
CÉDULA: 0200582583




CHRISTIAN PAUL ZAPATA FIERRO
CÉDULA: 0201508561




NOTARIO(A) GINA LUCIA CLAVIJO CARRION
NOTARÍA CUARTA DEL CANTÓN GUARANDA



V. ÍNDICE

Contenido	Pág.
PORTADA	
PORTADILLA	
I. DEDICATORIA.....	1
II. AGRADECIMIENTO.....	2
III. CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	3
IV. AUTORÍA NOTARIADA.....	4
V. TABLA DE CONTENIDOS.....	6
VI. TITULO.....	7
VII. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL E INGLÉS.....	8
VIII. INTRODUCCIÓN.....	12
IX. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
X. ESTRATEGIAS DE DESARROLLO Y APLICACIÓN.....	16
XI. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	17
XII. RESULTADO DEL DIAGNOSTICO FINAL.....	26
XIII. CONCLUSIONES.....	28
XIV. BIBLIOGRAFIA.....	29
XV. ANEXOS.....	30

VI. TITULO

“LA BAILO TERAPIA” EN EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD CORPORAL DE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD DE SAN JOSÉ DE CUATRO ESQUINAS PARROQUIA GUANUJO, PROVINCIA BOLÍVAR, 2016.

VII. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL E INGLÉS

El presente proyecto está encaminado a promover la práctica de la Bailo terapia en todos los grupos etarios de la población de San José de Cuatro Esquinas, parroquia de Guanujo, Cantón Guaranda, provincia Bolívar, periodo 2016. Por ello nos planteamos trascender los beneficios que aporta la misma para elevar la calidad de vida, de las personas, demostrando lo saludable que es realizarla y la forma de elevar la autoestima de quienes la practican con el fin de dar un uso más útil y saludable al tiempo libre.

La Bailo terapia es una actividad recreativa deportiva que es poco conocida en el sector. Teniendo en cuenta lo antes expuesto, decidimos realizar este proyecto para llevar a todas las personas los conocimientos teóricos necesarios para que de esta forma conozcan los beneficios que aporta la práctica de la misma a la salud. (Valladares, 2014)

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

Para el trabajo de la Bailo terapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa. Un punto a favor de la Bailo terapia es que, prácticamente, no

hay edad ni sexo específico para realizarla, la pueden practicar personas en edades comprendidas entre 9 a 99 años, pues en ella pueden participar todos los que se sientan bien.

Existe una nueva tendencia en ejercicios para quienes buscan reducir medidas, tonificar los músculos y bailar. Se llama rumba terapia. La rutina consiste en bailar durante 45 minutos una variedad de ritmos con el fin de quemar calorías y fortalecer los músculos de forma sencilla y entretenida.

"Comenzamos con una rutina fácil para estirar y relajar los músculos por 10 minutos. Después, a bailar", cada ritmo actúa sobre áreas específicas del cuerpo, inclusive en las que el ejercicio común no llega. Por ejemplo, la salsa tonifica los brazos, el merengue afecta a la región lumbar cintura.

Lo más importante de la rumba terapia es que no provoca la misma fatiga que una serie de ejercicios. "La gente comenta que tiene pereza de hacer 30 minutos de caminata y 30 más de pesas. Eso hace que venga predispuesta el cansancio".

Otro de los beneficios es que mejora el estado físico y la circulación sanguínea a través de movimientos de bajo impacto, ideales para quienes no están acostumbrados a ejercicios "Todos los pasos usan el peso y la resistencia del mismo cuerpo, sin cargas adicionales. Problemas como las várices pueden mejorar, además de proporcionar al cuerpo agilidad y destrezas como el baile".

Esta terapia no tiene contraindicaciones, puesto que cada persona trabaja según su resistencia física. "Una caminadora requiere 15 minutos para empezar a quemar calorías. Aquí, en la segunda canción, todos los músculos están trabajando. Y si la gente está cansada, solo cambiamos a ritmos más lentos como la bachata o el vallenato para relajar los músculos y evitar contracturas". (Veronica, 2011)

ABSTRACT

This project aims to promote the practice of Bailo therapy in all age groups of the population of San Jose de Cuatro Esquinas, Guanujo Parish, Canton Guaranda, Bolivar Province, period 2016. So we considered the benefits transcend the same to improve the quality of life of people, demonstrating how healthy it is to do and how to raise self-esteem of those who practice in order to give a more useful and healthy leisure time use.

The Bailo therapy is a sports recreational activity that is little known in the sector. Given the above, we decided to undertake this project to bring everybody theoretical knowledge necessary to know that in this way the benefits of the practice of it to health. (Valladares, 2014)

Listen to music the body finds it very stimulating, it makes slightly increase heart rate and blood pressure, releases adrenaline, which makes it ideal for a sprint to the rhythm of work or to fight boredom. The music, by acting on the central nervous system, promotes the production of endorphins and is known to motivate and raise these energies to meet the challenges of life as they produce joy and optimism; reduce pain and help stimulate the experiences of existential well-being and satisfaction, improve concentration and attention, it enhances memory, reduces feelings of stress, improves mood and makes enjoyable tasks.

For the work I dance therapy exercises that use dance accompanied by music as a core activity are made, and the steps of low and high impact of Musical Gymnastics Aerobic, knowing that dancing is one of the oldest therapies constituting an alternative therapy. A point in favor of Bailo therapy is that practically no specific age or sex to perform it, the people can practice in aged 9 to 99 years because it can involve all feel good.

There is a new trend in exercise for those seeking abate, tone muscles and dance. It's called therapy rumba. The routine is dancing for 45 minutes a

variety of rhythms in order to burn calories and strengthen muscles in a simple and entertaining way.

"We started with an easy to stretch and relax muscles routine for 10 minutes. Then dance", each rhythm acts on specific areas of the body, including in the joint exercise fails. For example, the salsa invigorates arms, merengue affects the lumbar region waist.

Most important of rumba therapy is that it does not cause fatigue that a series of exercises. "People say you have lazy to do 30 minutes of walking and 30 more weight. That makes prearranged come fatigue".

Another benefit is that it improves fitness and blood circulation through movements of low impact, ideal for those not accustomed to exercise "All steps use the weight and strength of the body without additional charges. Problems like varicose veins can also provide the body agility and dancing skills as "improving.

This therapy has no contraindications, since each person works according to their physical strength. "A treadmill requires 15 minutes to start burning calories. Here, in the second song, all the muscles are working. And if people are tired, just switched to slower rhythms like bachata and vallenato to relax muscles and prevent contractures ". (Verónica, 2011)

1. INTRODUCCION

El presente proyecto está enmarcado en un estudio analítico de la Bailo terapia y su influencia en el estilo de vida de los miembros de la comunidad de san José de cuatro esquinas, cumpliendo con el objetivo general “Proponer acciones para la implementación del Programa de bailo terapia para la mejora y mantenimiento de la salud corporal de los pobladores de la comunidad de San José de Cuatro Esquinas, parroquia Guanujo, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar periodo 2016.

Manejando adecuadamente la bailo terapia, creando y brindando hábitos en el ámbito físico y recreativo, con la finalidad de lograr un buen estado biopsicosocial y espiritual; la originalidad de este trabajo reside en motivar al participante a realizar esta terapia con la finalidad de bajar índices de sedentarismo, desinterés en realizar actividad física y mejorar la salud corporal.

Factores que deterioran la funcionalidad e independencia en la movilidad de los pobladores de la comunidad; en la práctica de actividades físicas para esta población se trata de destacar la posibilidad de tener en cuenta algunos criterios metodológicos claves para dar inicio a una propuesta diferente y contribuir a mejorar la calidad de vida, a mejorar y mantener la salud corporal de estas personas, llevándolas hacia la práctica de la bailo terapia, convirtiéndola en parte de sus actividades cotidianas.

Con esta investigación se propone un sistema de acciones combinadas con música para lograr un buen estado de salud y una mejor calidad de vida para esta población. La metodología se efectuó en base al logro de los objetivos específicos, donde se realizaron actividades con su correspondiente técnica; al término de esta investigación se puede concluir que la bailo terapia previene la declinación de la enfermedad y mantiene la salud de las personas, promoviendo la comunicación entre los familiares, proporcionando la

oportunidad de interactuar entre compañeros evocando épocas juveniles y brindando seguridad y confianza en sí mismo.

La práctica de ejercicios físicos combinados con el baile y la música debería ser más recomendada por los médicos. Aunque, como en todo, mejor no abusar. Y, si existe alguna enfermedad, consultar con el especialista. Al fin y al cabo, el baile es una forma más de ejercicio físico y, como tal, requiere una supervisión que incluya la realización de pruebas diagnósticas complementarias y que huya de la práctica de ejercicios vigorosos que superen los niveles aconsejables. Su inclusión debe realizarse en lo que los médicos llaman estilos de vida cardiosaludables como un integrante que va a contribuir a mejorar la salud física.

2. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

En el siguiente proyecto se aborda ¿Cómo aportar a la implementación de un programa de bailo terapia para mejorar y mantener la salud en los participantes de San José de Cuatro Esquinas, parroquia Guanujo, cantón Guaranda, provincia Bolívar periodo 2016?

En el actual entorno social todas las personas indistintamente de su género, edad, desempeño laboral o actividades de obligación están afectadas por un elevado nivel de estrés; el mismo que se manifiesta con disminución de la concentración, fatiga, irritabilidad, incluyendo la pérdida del equilibrio emocional, si todos estos síntomas permanecen de forma prolongada agotarán las reservas de energía del cuerpo provocando un gran desequilibrio físico y psicológico.

La presente propuesta se realizó en base a un programa continuo de clases de bailo terapia mediante el cual se logró el bienestar integral de los participantes.

Las personas que no realizan actividad física, tienen consecuencias importantes en el diario vivir como dificultad para caminar, aparición de dolores de espalda, lesiones articulares y musculares, enfermedades como: enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, enfermedades psicológicas y del conocimiento.

Por esta razón cada vez es mayor el número de médicos, fisioterapeutas y especialistas de distintas ramas de la salud que demuestran un interés creciente por las capacidades físicas como agente terapéutico, es aquí la factibilidad para ampliar el campo laboral de los profesionales de Educación Física.

Las personas que no realizan actividad física, bailo terapia son susceptibles de: estrés, estado de ánimo, calidad de vida, etc. La bailo terapia es recreativa y terapéutica es una práctica física de inserción social, no se la puede limitar a un estudio psicológico. Esta actividad presenta varios beneficios físicos a las personas que la practican, pero aún son escasas las investigaciones dedicadas a la influencia de la bailo terapia en las capacidades físicas en todas las personas. (wikiversidad, 2016)

Por lo tanto, si no se presenta una solución a la problemática detallada se convertirá en un problema para la salud pública. En la investigación se planteó la alternativa de la bailo terapia como actividad física para mejorar la salud corporal de los habitantes de la comunidad de San José de Cuatro Esquinas.

2.1.Relación causa-efecto

Las causas del desinterés y resistencia de las personas a efectuar actividad física de bailo terapia son muy diversas, sin embargo, se puede observar que principalmente es la falta de información sobre los beneficios de salud, además también influyen en esta problemática, el sedentarismo, la falta de personal especializado en ejercitar a los adultos, incremento de

enfermedades relacionadas con la deficiente actividad física de bailo terapia y la apatía del entorno familiar que no apoyan ni facilitan a los adultos, jóvenes y niños para que ellos realicen actividad física de bailo terapia y con ello el incremento en la población de enfermedades.

2.2.Sub problemas.

- Incremento de enfermedades en la población de la comunidad.
- Deficiente calidad de vida de los pobladores de la comunidad.

2.3.Justificación

La actividad física es muy **importante** en todas las personas de toda edad, ya que se presume que la mayoría ha dejado de lado la práctica de diferentes actividades deportivas y recreativas por falta de tiempo, motivación, o enfermedades que lo aquejan incitando al deterioro de la salud.

La bailo terapia es un conjunto de ejercicios trabajados con música. Se mezcla ritmos modernos (Merengue, Salsa, Reggaetón, Pop), ritmos latinoamericanos (Cumbia, Saya, Tinku, Huayno) y ritmos nacionales (de raíz indígena, mestizo y afro) estos permiten relajarse, hacer bastante ejercicio cardiovascular, bailar, moverse y disfrutar de la música.

Por ello se espera que la presente investigación sirva para orientar a los profesionales de la Cultura Física, Fisioterapeutas y especialistas de distintas ramas de la salud, a los instructores sin titulación en la búsqueda de la bailo terapia como alternativa para mejorar y mantener la salud corporal de las personas.

La **importancia** de la presente investigación radica en que se realiza un estudio enfocado en la bailo terapia como alternativa para el mejoramiento

de la salud corporal, lo que permitirá realizar una planificación e intervención adecuada de las clases de bailo terapia (hora clase planificada) como una alternativa de actividad física fiable para todos los participantes de este proyecto.

Aporte teórico: se refiere al enriquecimiento del conocimiento pedagógico sobre las prácticas regulares de bailo terapia, que permita su contribución a la protección y cuidado de la salud de los miembros de la comunidad.

Aporte práctico: La elaboración del programa de prácticas regulares de bailo terapia, que permita elevar el nivel de cultura física de los pobladores, a favor de la salud y del mejoramiento de la calidad de vida.

La presente investigación es **factible** por cuanto contamos con los recursos: humanos, materiales y económicos, para la ejecución del proyecto.

3. ESTRATEGIAS DE DESARROLLO Y APLICACIÓN

En la concepción de la estrategia, se asume una lógica sistémica para funcionar y organizarse en etapas y acciones como el diagnóstico, planificación, ejecución y control. Estas se sustentan en la aplicación del enfoque sistémico – estructural – funcional, es contentiva de actividades que relacionen los aspectos cognitivos, coordinativos y socio-afectivos en el proceso de mejorar y mantener la salud corporal, a partir de planificar y promover situaciones en donde sus experiencias, sistematice sus acciones, estructure sus ideas, analice sus procesos y exprese sus pensamientos.

De esta forma la estrategia que se proyecta abarca los escenarios necesarios, dimensiones, que debe tener en cuenta la Misión de la Universidad Estatal de Bolívar Facultad de Ciencias de la Educación Sociales Filosóficas y

Humanistas Escuela de Cultura Física a través del Departamento de Cultura Física para cumplir su encargo social que permita el máximo desarrollo de las potencialidades de todos los miembros en un clima participativo, de pertenencia, cuya armonía y unidad, contribuya al logro de los objetivos propuestos con la participación de todos. (Director, 2016)

Procedimientos de la estrategia teniendo en cuenta las etapas en las que se estructura y funciona:

Objetivo estratégico: Ofertar programas de bailo terapia en la comunidad, para contribuir a la mejora de la salud corporal de los miembros de la comunidad de san José de cuatro esquinas.

4. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

Antes de proseguir a la ejecución de la propuesta alternativa del programa de bailo terapia, es importante poseer un conocimiento previo sobre los ritmos musicales a ejecutarse en conjunto con los pasos básicos y distintas variaciones dependiendo del desarrollo del nivel de la población que forma parte del proyecto, los ritmos musicales que formarán parte del programa serán: Merengue, salsa, cumbia, bachata, disco, reggaetón, rock n roll, samba, san Juanito y bomba.

RITMO MUSICAL: MERENGUE

ORIGEN

El merengue es uno de los ritmos más accesibles, porque el nivel de coordinación requerido entre brazos y piernas no es tan crucial en especial para el principiante; por esta razón, todos pueden bailar merengue de forma inmediata.

ESTRUCTURA BÁSICA

El merengue básicamente se lo baila como si estuviéramos caminando, se da un paso con cada golpe de la música. El grado de movimiento de las caderas varía de acuerdo con la preferencia personal. Se le considera un baile asimétrico, ya que, en el paso básico, se usa la misma pierna al principio de cada nuevo compás. Se puede trabajar con distintos grados de dificultad dándole distintas variantes y giros a los pasos básicos, es importante destacar que debido a que es posible alterar la coordinación de brazos, piernas y cambio de peso se podrá trabajar de diferentes formas dándole variabilidad a las clases y diferentes direcciones.

RITMO MUSICAL: SALSA

ORIGEN

La salsa es un baile creado por gente de habla hispana del Caribe donde hay una mezcla de influencias de baile africanas y españolas mediante la fusión de los siguientes bailes son: rumba, pachanga, guaracha, plena, bomba.

ESTRUCTURA BÁSICA

El paso básico de todos los estilos de salsa involucra tres cambios de peso, llamados pasos, cada cuatro medidas de tiempo. En este tipo de ritmo los brazos son usados para comunicar el liderazgo, ya sea en posición abierta o cerrada. Además de ser utilizados izan para hacer adornos y para evitar que entorpezcan el baile. Entre los pasos más usados están: «PASO SALSA» O «PASO HACIA ATRÁS»: principio es «atrás/atrás» en lugar de «adelante/atrás». En el primer tiempo, se retrocede el pie izquierdo (en lugar de avanzar como en el paso de mambo) y, por eso, se lo avanza en el tercero; y es el pie derecho el que se retrocede en el quinto tiempo y, por lo tanto, se lo avanza en el séptimo tiempo. «PASO DE RUMBA» O DE GUAGUANCÓ O PASO DE LADO: Aquí se desplaza sobre los lados («izquierda/derecha». Variante: se puede también ir varias veces a la izquierda, después varias veces a la derecha.

RITMO MUSICAL BACHATA

ORIGEN

La bachata es un género musical y ritmoailable de República dominicana.

Es un baile de gran sensualidad y expresión

ESTRUCTURA BÁSICA

Su estructura musical está escrita en 4 /4 recibió influencias de ritmos cubanos puertorriqueños, mexicanos, del vallenato y de otras músicas colombianas. El paso de iniciación es de pie, con los pies juntos, relajados y con una ligera flexión en las rodillas. Trasladamos todo el peso del cuerpo a la pierna derecha, dejando libre de peso la izquierda. A partir de este paso los cambios de dirección son indefinidos.

RITMO: CUMBIA

ORIGEN

La Cumbia es el aire musical más representativo de Colombia.

Este ritmo tiene un origen triétnico; es decir, producto del aporte de tres culturas: negra africana, indígena y blanca. La negra aportó la estructura rítmica y la percusión (tambores) La indígena aportó las flautas (caña de millo y las gaitas) y, por ende, parte de la línea melódica La blanca, por su parte, las variaciones melódicas y coreográficas, y la vestimenta de los danzantes.

ESTRUCTURA BÁSICA

En la cumbia debes mover las caderas al compás de la música, los brazos generalmente van en un semiflexión al costado del cuerpo, general mente las manos se mantienen con los dedos cerrados, siguiendo con un balanceo el ritmo que marcan las piernas. Es importante destacar que se debe llevar la punta de un pie atrás, dobla ligeramente las rodillas y empieza a levantar alternativamente los pies sin cambiar de esta posición. Es decir, aunque te desplaces o des vueltas, el pie que llevaste atrás siempre sigue atrás. Los pasos

deben ser cortos, suaves y siempre acompañados del movimiento con la cadera y los hombros.

RITMO MUSICAL: DISCO

ORIGEN Es un género musical y de baile derivado del R&B (rythm & blues) que mezcla elementos de géneros anteriores como el funk y el soul con toques latinos y que se popularizó en discotecas a finales de los años 70, sobre todo en Estados Unidos. El baile disco se puede realizar en solitario, en pareja o en grupo. A diferencia de otros bailes modernos, el disco es un baile alegre.

ESTRUCTURA BÁSICA

Las canciones disco normalmente está estructurada sobre un repetitivo compa de 4/4 con una línea predominante de bajo sincopado. El sonido orquestal o “sonido disco” se fundamentaba en la presencia de secciones d cuerda (violines, cellos) y metales, que desarrollan frases lineales de unísono, tras la base instrumental formada por el piano eléctrico y la guitarra eléctrica. Los pasos de la música disco son: **BUMP:** Comienza el baile balanceando bien la cadera de izquierda a derecha. Flexiona ligeramente las rodillas y golpea un lado de la cadera de tu pareja. Balancea tu cadera lejos de la de tu pareja para luego volverla a golpear. Mientras que golpeas, tú o tu pareja pueden cambiar la dirección hacia la cual están dirigidos. **DESPLAZAMIENTO LATERAL:** Este paso de baile se lo hace sin pareja. Empieza por dar pasos sin avanzar mientras que aplaudes con las manos. Da dos pasos a la derecha, luego dos a la izquierda. Repite estos dos pasos a la izquierda y dos a la derecha mientras aplaudes.

RITMO MUSICAL: REGGAETÓN

ORIGEN

El reggaetón es un género musical procedente del reggae (y del posterior dancehall jamaicano), con influencias del hip hop, a raíz de la comunidad jamaicana cuyos ancestros llegaron a Panamá, junto a inmigrantes antillanos a principios del siglo XX.

ESTRUCTURA BÁSICA

El reggaetón se compone, principalmente, de un ritmo repetitivo y de líneas de bajo. Las letras de las canciones se caracterizan por apoyarse en la rima para lograr que la canción sea pegadiza y fácil de recordar y de esta manera logre ser identificativa para el público. Todas las canciones con el movimiento de tus caderas, este movimiento se logra con la movilidad de la pelvis, y las piernas semiflexionadas, te vas balanceando al ritmo de la canción, en las partes más rápidas es donde más debes mover la pelvis y caderas. Usualmente se utiliza desplazamiento simple y dobles y combinados en conjunto con movimiento de cadera con gros y movimiento de brazos y piernas.

RITMO MUSICAL: ROCK N ROLL

ORIGEN

Es un género musical de ritmo marcado, derivado de una mezcla de diversos géneros de música folclórica estadounidense (rythm and blues, hillbilly, blues, country y western). El Rock'n 'Roll es un baile alegre y rápido. Es caracterizado por movimientos altos de precisión en alta velocidad.

ESTRUCTURA BÁSICA

Lo que caracteriza al Rock'n 'Roll es el paso básico saltado con patadas; así como los pasos acrobáticos del baile. El Rock'n 'Roll es bailado directamente con movimientos de patadas y brazos.

RITMO MUSICAL: SAMBA

ORIGEN

La Samba es un género musical surgido en Brasil de raíces africanas, considerado el estilo musical nacional. Es una de las principales manifestaciones de la cultura popular brasileña, y un símbolo de la identidad nacional.

ESTRUCTURA BÁSICA

Tiene 4 tiempos —3 pasos y una pausa— y su característica más llamativa es el vaivén de la pelvis adelante y atrás, que se suma al habitual movimiento lateral de las caderas. Entre los principales pasos básicos tenemos

- Paso básico
- Vuelta
- Paso cruzado de samba

RITMO MUSICAL: SAN JUANITO

ORIGEN

El sanjuanito es un género musical ecuatoriano de música andina. Muy popular a inicios del siglo XX. Es considerado el ritmo nacional del Ecuador, de origen precolombino con ritmo alegre y melodía melancólica; Según los musicólogos es una combinación única que denota el sentimiento del indígena ecuatoriano.

ESTRUCTURA BÁSICA

Básicamente, su estructura rítmica está en un tipo de $2 / 4$, $4 / 4$ y los subgéneros en $5 / 4$, $6 / 4$.

RITMO MUSICAL: BOMBA

ORIGEN

La Bomba del Chota es un ritmo musical afro descendiente originario del Valle del Chota, Ecuador que se encuentra en los límites de las provincias de Imbabura y Carchi. Es un ritmo creado por la mayoritaria población afro-ecuatoriana de esa localidad. En ritmo y velocidad puede variar desde un tiempo ligero bailable hasta una intensidad veloz típica de muchos ritmos africanos o afro-americanos en donde destaca el ritmo y la percusión.

ESTRUCTURA BÁSICA

La “Bomba” es un baile muy sensual, en el cual la mujer revolotea, con mucha coquetería y picardía, alrededor del hombre que, se supone, está en son de

conquista. Mientras se mueve la mujer, que viste siempre con faldas sueltas y amplias. . (Chavez, 2011)

4.1.MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Del nivel empírico:

- Observación (Participante y no participante): Permite obtener información directa del comportamiento del objeto de investigación, mediante la percepción de las actividades; a través de las fichas de observación.
- La encuesta: A los miembros de la comunidad para conocer su opinión acerca de la práctica de la bailo terapia, utilizando ítems de base estructurada.

Procedimientos

Esta investigación se inició a partir del mes de diciembre del 2015, donde primeramente se hizo una selección de la muestra con que se trabajó. Se realizó un estudio de la bibliografía necesaria para la fundamentación del trabajo; así como la elaboración de la propuesta de acciones metodológicas.

La investigación tuvo como punto de partida el diagnóstico inicial realizado, donde se aplicaron encuestas, entrevistas, además de las observaciones y una triangulación metodológica entre los resultados de estas.

En los meses de octubre del 2015 hasta noviembre del 2015, se efectuó la introducción parcial en la práctica para valorar la viabilidad de dicha propuesta. Finalmente se aplicaron los instrumentos de salida para valorar su efectividad y los resultados de la observación, entrevista y encuesta para comparar los mismos.

Técnicas estadísticas y procedimientos para el análisis de los resultados. El análisis porcentual para la cuantificación, procesamiento e interpretación de los datos obtenidos sobre la investigación realizada.

Consideraciones generales para la aplicación de la propuesta

Es por ello que las acciones rítmicas en las sesiones de actividad física con personas de la comunidad, es ideal a causa de gratificación y sociabilidad que pueden derivarse de la experiencia creativa. La realización de los ejercicios con actividades rítmicas ayuda a que su ejecución sea más motivada, permitiendo a su vez una tonificación de los músculos en sentido general, se crean condiciones para desarrollar una postura correcta, mejora la orientación en el espacio mediante los desplazamientos, los movimientos se realizan más acentuados y coordinados entre otros aspectos.

Incluir el uso de estas actividades rítmicas y sus indicaciones en todas las demás actividades que contempla el programa, siempre que existan las posibilidades de vincularlas porque estas hacen más amena la práctica de las actividades motrices, elevan la motivación, por lo que hace más efectivo el efecto de los ejercicios físicos.

Además de los juegos propuestos, se puede aplicar variantes según las necesidades y posibilidades y se recomienda la utilización de juegos rítmicos sencillos y juegos tradicionales con canto. Tratar de propiciar la participación activa de los participantes, tanto en la selección de los juegos, los cantos, como las reglas de los mismos.

Insistir en la postura correcta durante la realización de los ejercicios. Deben caminar con el tronco lo más recto posible, la vista al frente, con elegancia de acuerdo a los diferentes ritmos marcados, aspecto que debe exigirse en las diferentes actividades para que lo incorporen como prevención a las desviaciones posturales creadas por malas posturas adoptadas en la cotidianidad.

En los ejercicios de caminar con diferentes ritmos se debe insistir en que cada paso o movimiento debe corresponderse con el ritmo indicado, se debe marcar el ritmo lo más claro posible para que los participantes puedan interpretar con más precisión el cambio de movimiento, todo esto es atendiendo a las características de la edad.

Es recomendable que con anterioridad el profesor practique el ritmo que va a utilizar en clase. Es importante que los participantes escuchen el ritmo, para que se forman una idea de lo que van hacer y luego ejecuten los movimientos, cuando sea necesario se debe hacer que marquen el ritmo con palmadas de forma individual. Pueden dar palmadas repitiendo una frase, palabra, nombre o entonando una canción.

Usar los ejercicios de expresión corporal de manera que se trabaje de forma priorizada la motricidad fina (músculo de la cara, manos y pies), para ello se pueden utilizar imitaciones de animales, objetos mecánicos, etc.

Los Juegos más adecuados a las características de la comunidad son aquellos que desarrollan movimientos, pero que no impliquen acciones excitantes ni grandes esfuerzos. Los juegos colectivos son beneficiosos, pues, facilitan el contacto social, disfrutando todos de una actividad que los crea y los divierte. Los juegos calmantes, se desarrollan por lo general al final de la clase, con ellos se busca la recuperación del organismo de forma amena.

5. RESULTADO DEL DIAGNOSTICO FINAL

FORMULACION DEL PROBLEMA CON EL OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN
Desinterés de la comunidad de San José de Cuatro Esquinas Parroquia Guanujo, Cantón Guaranda, Provincia Bolívar periodo 2016? a efectuar actividad física de bailo terapia.	Proponer acciones para la implementación del Programa de bailo terapia para la mejora y mantenimiento de la salud corporal de los pobladores de la comunidad de San José de Cuatro Esquinas, parroquia Guanujo, cantón Guaranda, provincia Bolívar 2016.

En base a esta formulación problema objetivo, hubo un desinterés al inicio de la propuesta pero luego de efectuar planificada mente las actividades físicas tuvimos una gran aceptación de la propuesta en cuanto a la aplicación de juegos recreativos, motivación y la bailo terapia , por lo que la mayor parte de la población participante asimilaron de una manera gratificante la aplicación de la bailo terapia en las actividades físicas recreativas, y en menor cantidad de pobladores presentan algunas dificultades relacionadas con la edad. Se sintieron muy bien, las clases le resultan más dinámicas y motivantes. Alegan los miembros de la comunidad que les gustaría que se realizaran más actividades físicas recreativas con la aplicación de la bailo terapia, porque mejora la calidad de las actividades y les despierta mayor interés, motivación, hacia las actividades planificadas.

Las aplicaciones de la bailo terapia alegran y ayudan a moverse más libremente con desenvolvimiento y amplitud. Además con la utilización de estas actividades alcanzan un estado psíquico favorable, ayudándolos a

vivenciar el movimiento, mejorando la coordinación, la agilidad para la ejecución de los bailes y el equilibrio en ellos. A pesar de que resultarían más gratificantes las actividades si se contara con un área más adecuada o un local destinado a para la práctica del bailo terapia.

Se alcanzó un buen nivel de conocimiento por parte de los adultos, jóvenes y niños pues se demostró la importancia y beneficios que tiene la aplicación de la bailo terapia para el adulto. La asistencia de los participantes a las actividades fue buena, de un total entre 30 y 40 personas.

La bailo terapia es una manera fácil y divertida de mantenerse en forma físicamente a cualquier edad. Además de ayudar a tener control de nuestro cuerpo, nos permite desconectarnos por unos instantes del mundo exterior y de los problemas. Es una manera excelente de liberar tensiones, ansiedad, depresión y estrés.

Beneficios físicos: Tonifica los músculos, reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda. Aumenta la capacidad pulmonar. Baja y estabiliza la presión arterial. Brinda beneficios al corazón, al incrementar los tejidos, lo cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas por mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes, en base a una adecuada y planificada actividad física de bailo terapia. (Tenesaca, 2012)

6. CONCLUSIONES:

- El diagnóstico de la situación actual en relación con la realización de actividad física, baile terapia, en los pobladores de Cuatro Esquinas arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de este tipo de las actividades.
- El sistema de acciones propuesto demostró ser útil para la realización de sesiones de baile terapia de los habitantes de Cuatro Esquinas, demostrado en el impacto social significativo que se logró con su aplicación, estableciéndose avances importantes en indicadores de salud y de relaciones sociales.
- La mayoría de miembros de la comunidad desconocen sobre los beneficios de la práctica de baile terapia para la salud.
- Existe desinterés por parte de las autoridades provinciales y locales para promocionar este tipo de actividades y solucionar los problemas que conlleva el sedentarismo.
- Se concluye que las personas indistintamente a su género, edad, desempeño laboral o actividades se encuentran afectadas por un elevado nivel de estrés, fatiga, irritabilidad, incluyendo la pérdida del equilibrio emocional, factores que no permiten tener un equilibrio físico y psicológico.

7. BIBLIOGRAFIA

- Chavez, S. G. (25 de julio de 2011). *Repositorio. espe. edu.ec*. Recuperado el 10 de abril de 2016, de Repositorio. espe. edu,ec:
<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/4278/1/T-ESPE-032581.pdf>
- Director, C. G. (05 de Enero de 2016). *Departamento de cultura fisica*. Recuperado el 08 de abril de 2016, de Departamento de cultura fisica:
<http://www.ueb.edu.ec/index.php/departamentos/cultura-fisica>.
- Tenesaca, s. (19 de 07 de 2012). *BAILOTERAPIA Y SUS BENEFICIOS*. Recuperado el 06 de 04 de 2016, de BAILOTERAPIA Y SUS BENEFICIOS:
<http://mariaoledadtenesacachimbo.blogspot.com/2012/07/bailoterapia-y-sus-beneficios.html>
- Valladares, I. (16 de 07 de 2014). *¿Que es la bailoterapia?* Recuperado el 10 de 03 de 2016, de ¿Que es la bailoterapia?:
<http://mujer.starmedia.com/salud/ejercicios/que-bailoterapia.html>
- Veronica. (28 de 02 de 2011). *Beneficios de la rumba terapia*. Recuperado el 02 de 05 de 2016, de Beneficios de la rumba terapia:
<http://verito1992.blogspot.com/2011/02/beneficios-de-la-rumba-terapia.html>
- wikiversidad. (08 de 05 de 2016). *Ejercicios fisicos*. Recuperado el 10 de 05 de 2016, de Ejercicios fisicos: https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico.

ANEXOS

PROBLEMA

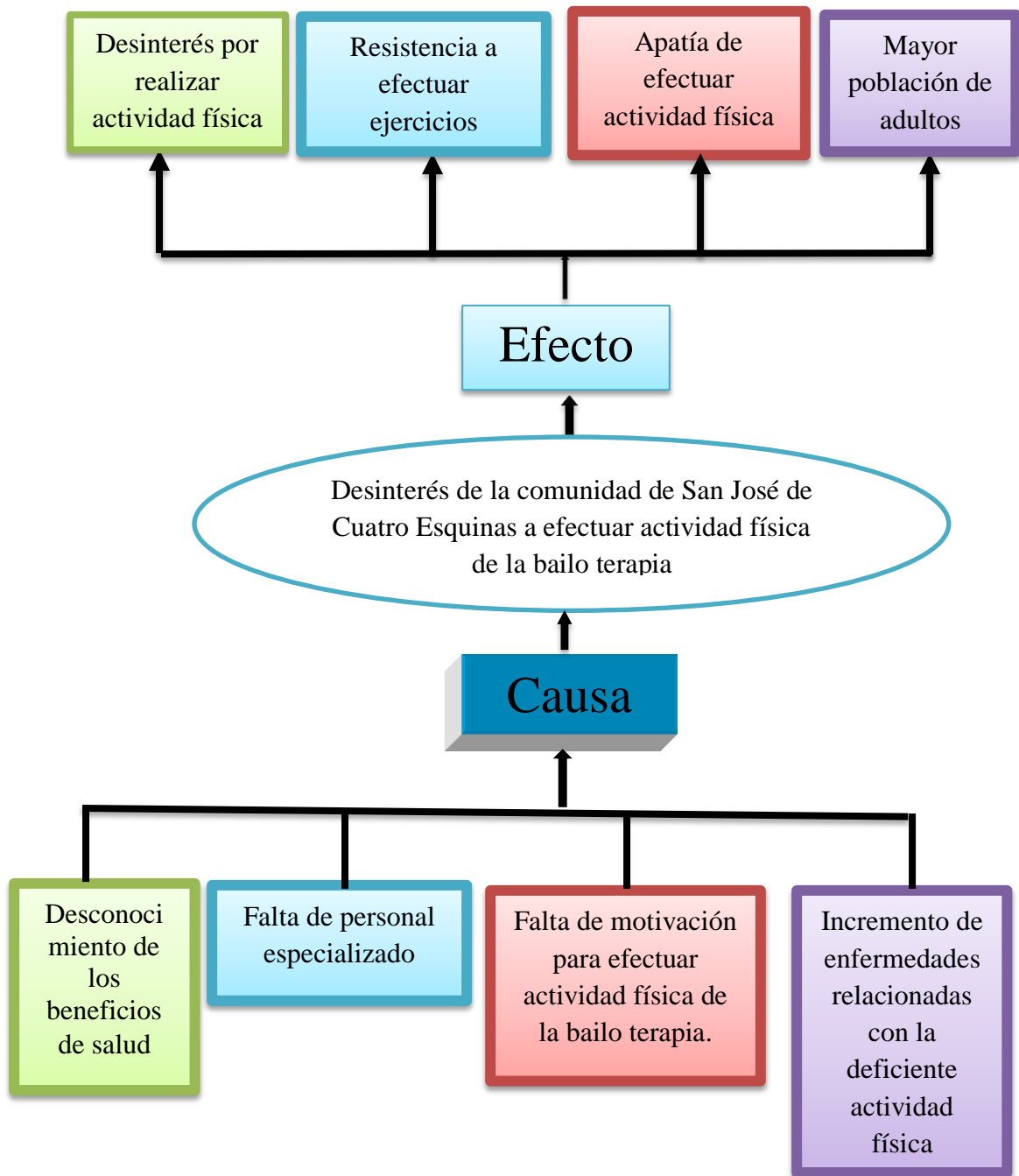


Grafico N. 1 Árbol de Problemas

Fuente: Propia

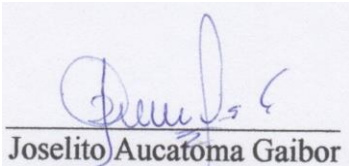



Elaborad Por: Los autores


		UNIVERSIDAD ESTADL DE BOLIVAR				PERIODO: 2016-2016	
PLAN MICROCURRICULAR POR BLOQUE/MÓDULO						No DE BLOQUE	4
1. DATOS INFORMATIVOS							
ESTUDIANTE - DOCENTE:	ÁREA/ASIGNATURA	AÑO/CURSO/NIVEL	TIEMPO		DURACIÓN		
			SEMANAS	PERIODOS	INICIO	FINAL	
JOSELITO AUCATOMA GAIBOR CHRISTIAN ZAPATA	PROYECTO DE INTERVENCION EDUCATIVA	TITULACION	4	5	01/04/2016	29/04/2016	
2. PRECISIONES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE							
EJE CURRICULAR INTEGRADOR		EJE DE APRENDIZAJE/MACRODESTREZA			EJE TRANSVERSAL/INSTITUCIONAL		
El Cuidado De La Salud y Los Hábitos De Recreación de los miembros de la comunidad		Habilidades motrices básicas y específicas.			El desarrollo biológico y psicológico acorde con las edades y el entorno socioecológico, los hábitos alimenticios y de higiene, el empleo productivo del tiempo libre. Educa para el desarrollo del conocimiento mediante la construcción del saber y el uso significativo y servicial de la ciencia y la técnica		
TÍTULO DEL BLOQUE/MÓDULO:		OBJETIVO DEL BLOQUE/MÓDULO					
Bailo terapia en circuito, estilo libre, juegos		Desarrollar el sistema cardiovascular, pulmonar y psicofísico general a través del circuito. Mejorar la calidad de vida de las personas. Fomentar la práctica y rescate de juegos populares y tradicionales en beneficio de la integración cultural del país.					
ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE	DOMINIO A	Incremento progresivo de las capacidades físicas básicas y específicas.					

	DOMINIO B	Dominio de los fundamentos básicos del bailo terapia		
	DOMINIO C	Desarrollo de los diferentes valores éticos – morales, utilización correcta del tiempo libre.		
DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES ESENCIALES DE EVALUACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>JUEGOS PEQUEÑOS Combinar las habilidades motoras básicas de correr, saltar, caminar, en aplicaciones a los juegos populares y tradicionales.</p> <p>Para este tipo de clase se seleccionan las estaciones, por ejemplo. Siempre para explicar un paso se marchará primero</p> <p>ESTACION 1 Sentadilla 90 grados ESTACION 2 Planchas ESTACION 3 Saltar cuerda ESTACION 4 Abdominales de tronco ESTACION 5 Avanzadas ESTACION 6 Bíceps con pomo de arena</p>	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de observación: Observación</p>	<p>Computadora, Memory flash, DVD, Espacios ilimitados, Espacios verdes, Cronómetro, Silbato, Amplificación, Conos.</p>	<p>Participa en juegos socializados, reglados, cooperando con los compañeros/as.</p> <p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos.</p> <p>Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia.</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>

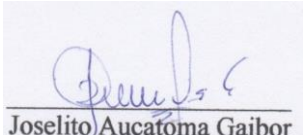
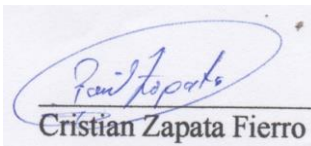


<p>El circuito se realizará 3r x 30T x 1D por cada estación. En este tipo de trabajo siempre se girara en sentido de las manecillas del reloj, en dependencia de las estaciones se dividirán los alumnos y en el tiempo de descanso entre estación y estación se realizaran ejercicios aeróbicos para producir un descanso activo, pero siempre con el estilo libre.</p> <p>PULSO No 2 (6SEG.) TRABAJO LOCALIZADO Laterales 20 repeticiones cada lado, tuit 20 repeticiones cada lado.</p>				
3. ADAPTACIONES CURRICULARES				
ESPECIFICACIÓN DE LA NECESIDAD EDUCATIVA ATENDIDA	ESPECIFICACIÓN DE LA ADAPTACIÓN APLICADA			
4. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA: Utilizar normas APA correspondientes.	5. OBSERVACIONES:			
<p>Chavez, S. G. (25 de julio de 2011). Repositorio. espe. edu.ec. Recuperado el 10 de abril de 2016, de Repositorio. espe. edu.ec: http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/4278/1/T-ESPE-032581.pdf Ministerio de Educación (2010) Libro De Actualización Y Fortalecimiento Curricular De Educación General Básica, Quito, Imprenta Don Bosco.</p>	<p>Se puede realizar también las consultas en páginas web, blogs, siteweb, learning, etc.</p>			

[Asamblea Nacional \(2010\). Ley de Educación Física Deportes y Recreación. Quito registro Oficial N° 255. Guía Didáctica N°1. Juegos, Rondas y Canciones. CEA. 1994.](#)

ELABORADO	REVISADO	APROBADO
ESTUDIANTE - DOCENTE: Joselito Aucatoma Christian Zapata	NOMBRE: Lic. Miguel Lombeida	NOMBRE: Lic. Miguel Lombeida
Firma:  Joselito Aucatoma Gaibor  Cristian Zapata Fierro	Firma: 	Firma: 
Fecha: 04-01-2016	Fecha: 31-01-2016	Fecha: 30-06- 2016

		UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR Panamericana norte, Guanujo			AÑO LECTIVO 2016 - 2016
PLAN DE DESTREZAS CON CRITERIO DE DESEMPEÑO Artículo 11 literal i, Artículos 40 y 42					
1.- DATOS INFORMATIVOS					
ESTUDIANTE - DOCENTE:	ÁREA/ASIGNATURA:	NÚMERO DE PERIODOS:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
Joselito Aucatoma Christian Zapata	Educación Física	5 periodos por semana	4 de enero del 2016	29 de enero del 2016	
OBJETIVOS EDUCATIVOS DEL MÓDULO / BLOQUE:			EJE TRANSVERSAL / INSTITUCIONAL		
<ul style="list-style-type: none"> Realizar ejercicios aeróbicos para el mejoramiento del sistema cardiovascular y respiratorio. Fomentar la práctica y rescate de juegos populares y tradicionales en beneficio de la integración cultural del país. 			El desarrollo biológico y psicológico acorde con las edades y el entorno socioecológico, los hábitos Alimenticios y de higiene, el empleo productivo del tiempo libre.		
			EJE DE APRENDIZAJE / MACRODESTREZA		
			Habilidades motrices básicas y específicas		
DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADA:			INDICADOR ESENCIAL DE EVALUACIÓN:		
JUEGOS PEQUEÑOS Combinar las habilidades motoras básicas de correr, saltar, caminar, en aplicaciones a los juegos populares y tradicionales.			Propone y organiza pequeñas coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas.		
BAILES DNAMICOS Se trabajará a doble tiempo toda la coreografía. Siempre para explicar un paso se marchará primero.			Presenta series sencillas de ejercicios para un estiramiento adecuado. Aplica y explica técnicas de relajación corporal después de la práctica de la actividad.		
2. PLANIFICACIÓN					
NÚMERO DE CLASES	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS	INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	

<p>CLASE 1 Del 7 de diciembre al 11 de diciembre del 2015.</p> <p>BAILES DINAMICOS BACHATA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). - Ejercicios de estiramiento. 	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de observación: Observación Descripción.</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computador a. cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos.</p> <p>Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia.</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
<p>CLASE 2 Del 4 de enero al 8 de enero del 2016.</p> <p>BAILES DINAMICOS CUMBIA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). - Ejercicios de estiramiento. 	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de observación: Observación Descripción.</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computador a. Cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos y dinámicas</p> <p>Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
<p>CLASE 3 Del 11 de enero al 15 de enero del 2016.</p> <p>BAILES DINAMICOS REGGEE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas y juegos - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). - Ejercicios de estiramiento. 	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de observación: Observación Descripción.</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computador a. cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos.</p> <p>Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
<p>CLASE 4 Del 18 de enero al 22 de enero del 2016.</p> <p>BAILES DINAMICOS TAEBO</p>	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección</p> <p>Método de</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computador a.</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos.</p> <p>Reconoce,</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p> <p>INSTRUMENTO: Guía de observación.</p>

- Dinámicas - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). - Ejercicios de estiramiento	observación: Observación Descripción.	cds. Memory flash. Amplificación	demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia	Lista de control. Test.
CLASE 5 Del 25 de enero al 29 de enero del 2016. BAILES DINAMICOS MUSICA NACIONAL Y TRIVAL - Juegos - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). - Ejercicios de estiramiento.	Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección Método de observación: Observación Descripción.	Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computador a. Cds. Memory flash. Amplificación	Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos. Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia	TÉCNICA: OBSERVACIÓN INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.
3. ADAPTACIONES CURRICULARES				
ESPECIFICACIÓN DE LA NECESIDAD EDUCATIVA ATENDIDA			ESPECIFICACIÓN DE LA ADAPTACIÓN APLICADA	
ELABORADO	REVISADO		APROBADO	
ESTUDIANTE - DOCENTE: JOSELITO AUCATOMA CHRISTIAN ZAPATA	Nombre: LIC. MIGUEL LOMBEIDA		Nombre: LIC. MIGUEL LOMBEIDA	
Firma:  Joselito Aucatoma Gaibor  Cristian Zapata Fierro	Firma: 		Firma: 	
Fecha: 04-01-2016	Fecha: 31/01/2016		Fecha: 30-06-2016	

CERTIFICADO DE LA INVESTIGACION

Yo, Hernán Echeverría, en mi calidad de presidente de la Comunidad de San José de cuatro esquinas, Parroquia Guanujo, cantón Guaranda, Provincia Bolívar 2016, a petición de la parte interesada.

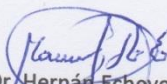
CERTIFICO

Que los señores. Joselito Enrique Aucatoma Gaibor y Christian Paul Zapata Fierro, estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar, Facultad de Ciencias de la Educación, filosófica y Humanística, escuela de educación física desarrollan el proyecto de intervención educativa para la elaboración del informe final, titulado:

“LA BAILO TERAPIA” EN EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD CORPORAL DE LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD DE SAN JOSÉ DE CUATRO ESQUINAS PARROQUIA, GUANUJO, CANTÓN GUARANDA, PROVINCIA BOLÍVAR, 2016. Obteniendo los resultados adjuntos.

Este trabajo lo vienen desarrollando desde el 16 de enero, hasta el 24 de junio de 2016, en un horario de 7H30 a 8h30 pm, con un total de 500 horas de trabajo; es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, autorizando a los estudiantes presentar dicho documento en la Universidad Estatal de Bolívar.

Guaranda, junio del 2016


Dr. Hernán Echeverría
PRESIDENTE DE LA COMUNIDAD
DE SAN JOSE DE CUATRO ESQUINAS





UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
 FACULTAD: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y
 HUMANÍSTICAS
 CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVO

BENEFICIARIOS: PARROQUIA SAN JOSÉ DE CUATRO ESQUINASFECHA: _____

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE CÉDULA	FIRMA
	MONTERRAT VIELLA SOTE		
	Judith America Escobar Bejar	020033816-1	
	Maryam Cecilia Corrajo Escobar	06008339-0	
	Enzo Oscar Antonio Benavides	050029561	
	Prisca Elena Benavides Pantoja	0250220880	
	María Elisa Pantoja Benavides	030123263-3	
	Luz Marina Gabriela Corrajo Vidales	020103852-E	
	Adriana Paola Vasquez Endara	0201892894	
	MONTERRAT VIELLA SOTE		
	Rosa Kelly Vazquez	0901217454	
	Maryam Pocio Henao	050310471-3	
	Prisca Vanessa Damián Corrajo	020378639	
	Diana Marcela Roldán Schreiner	0302001050-1	
	Judith America Escobar Bejar	020033816-1	
	Maryam Cecilia Corrajo Escobar	06008339-0	
	María Elisa Pantoja Benavides	0301232633	
	Juan Carlos Corrajo	0900088628	



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

CARRERA DE EDUCACION FISICA DEPORTES Y RECREACION

Tema: "La baile terapia" en el mantenimiento de la salud corporal de los miembros de la comunidad de San José de Cuatro Esquinas parroquia Guarajo, cantón Guaranda, provincia Bolívar 2016

OBJETIVO.- Determinar la influencia de la baile terapia para mantener y mejorar la salud corporal en los integrantes de la población de san José de cuatro esquinas, parroquia guarajo, canton Guaranda, provincia Bolívar. 2016

FICHA DE OBSERVACION				
NOMBRE	Evelyn Castro		PESO	
EDAD	14	GENERO		Femenino
INICIO DEL PROGRAMA				
1	2	3	4	
MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE	
PREGUNTAS				
BAILO TERAPIA				
1	Al conocer el tema y el objetivo de la clase al grado de interés es?			X
2	Realiza con facilidad la parte inicial de la clase?			X
3	Realiza con facilidad la parte principal de la clase?			X
4	Su postura inicial es			X
5	Su postura final es			X
6	La fluidez de movimiento en el tren superior durante la clase es			X
7	La fluidez de movimiento en el tren inferior durante la clase es			X
CAPACIDADES FISICAS				
8	Tiene dificultad al ejecutar ejercicios de fuerza durante la clase			X
9	Como es su tolerancia aeróbica durante la clase			X
10	Tiene dificultad al ejecutar ejercicios de flexibilidad en el tren superior			X
11	Tiene dificultad al ejecutar ejercicios de flexibilidad en el tren inferior			X
12	Tiene dificultad al ejecutar ejercicios de coordinación en el tren superior			X
13	Tiene dificultad al ejecutar ejercicios de coordinación en el tren inferior			X
14	Tiene dificultad al ejecutar ejercicios de equilibrio dinámico en el plano frontal (coaxial)		X	
15	Tiene dificultad al ejecutar ejercicios de equilibrio dinámico en el plano sagital			X
RITMOS MUSICALES				
16	En la clase sus movimientos son coordinados en relación a los ritmos (nacionales, latinoamericanos y modernos)			X
17	Al escuchar y bailar ritmos nacionales (de raíz indígena, mestiza y afro) su reacción es			X
18	Al escuchar y bailar ritmos nacionales (cumbia, aya, tonka, huano) su reacción es			X
19	Al escuchar y bailar ritmos modernos (merengue, salsa, reggaeton, pop) su reacción es			X
20	Reacciona positivamente cuando escucha variedad de ritmos (nacionales, latinoamericanos y modernos)			X
ACTITUD Y VALORES				
21	Al inicio de la clase su vitalidad es			X
22	La participación fue activa y dinámica durante la clase			X
23	Al trabajar en grupo su entusiasmo y colaboración es			X
24	Al finalizar la clase su vitalidad es			X



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

Estamos realizando esta encuesta en la comunidad de San José de Cuatro Esquinas, con el objetivo de conocer la actividad física que mantienen en el transcurso de su diario vivir, le agradecemos por su tiempo y responder las siguientes preguntas

Nombre: Aracely Boukillo Rojas Edad: 49 Sexo: F

1. ¿Realiza con frecuencia actividad física?
Si No A veces
2. ¿Qué actividad física realiza más frecuentemente?
- Fútbol europeo
- Gimnasias
- Juegos populares
- Otros
- Ninguna
3. ¿Cuántas horas a la semana realiza para esta actividad?
- 30 minutos
- 0 minutos
- 1 hora
4. ¿Ha recibido información de su médico sobre los beneficios de la actividad física?
Si No
5. ¿Puede señalar que la actividad física es importante para nuestra salud?
Si No A veces
6. Tu familia te incentiva a practicar actividad física?
a. Sí
b. No
c. A veces
d. Nunca
7. ¿Qué acostumbra a comer antes de realizar actividad física?
a. Frutas
b. Pan
c. Otro
8. ¿Cuánto se sabe sobre los ventajas de actividad física?
a. Sí
b. No
c. A veces
d. Nunca

Gracias

**CONFERENCIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN QUE DEBE TENER
CUANDO SE REALIZA BAILO TERAPIA**



TOMA DE MEDIDAS DE CINTURA



TOMA DE PESO



TOMA DE PESO



TOMA DE MEDIDAS DE CINTURA



CALENTAMIENTO



JUEGOS RECREATIVOS Y MOTIVACIONALES



BAILE CON PALITROQUES



MANCUERNAS



MANCUERNAS



BAILE CON AROS



TRABAJO CON GLOBOS





BAILO TERAPIA





DISTRIBUCION PATOLOGICA

No	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	HISTORIAL MEDICO
1	LOPEZ MELENDRES MARIA	34	HIPERTENSION
2	BAYAS ROBALINO MARIA	48	ARTROSIS
3	BONILLA BORJA ARACELY	50	PROBLEMAS CARDIACOS
4	VILELLA MONSERAT	61	HIPERTENSION
5	CARVAJAL MELENDRES MYRIAM	26	PROBLEMAS CARDIACOS
6	MELENDES MELENDES CARMEN	59	ARTROSIS
7	DURAN PRICILA	19	TIROIDES
8	ECHEVERRIA ECHEVERRIA HERNAN	45	HIPERTENSION
9	ESCOBAR BORJA JUDITH	49	ARTROSIS
10	ESTRELLA DELGADO GONZALO	39	PROBLEMAS RESPIRATORIOS

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

EDUCACION FISICA

REGISTRO

CODIGO	NOMBRE	APELLIDO	PESOS		PULSACIONES			
			ENERO	MAYO	ESTATURA	INICIAL	MEDIA	FINAL
			INICIAL	FINAL				
A0023	GONZALO	ESTRELLA	79 Kg	77,2 Kg	1,72	10	22	18
A0022	DAVID	CARVAJAL ESCOBAR	70 Kg	69 Kg	1,58	10	20	18
A0021	MONSERAT	VILELLA	57Kg	56Kg	1,49	8	17	13
A0020	ROSA	URQUIZO RUIZ	54Kg	53,5Kg	1,63	8	18	14
A0019	DIANA	ROBALINO ECHEVERIA	48Kg	47Kg	1,41	9	17	12
A0018	BLANCA	ROBALINO ECHEVERIA	58Kg	57Kg	1,58	9	16	12
A0017	YADIRA	REA CHAVEZ	45Kg	43Kg	1,48	8	17	13
A0016	PAMELA	REA CHAVEZ	64Kg	60Kg	1,58	8	17	13
A0015	CARMEN	MELENDRES ALBAN	54Kg	53Kg	1,52	8	18	15
A0014	JENNIFER	LLUMITAXI LOPEZ	70Kg	69,5Kg	1,72	9	18	13
A0013	MAYRA	LLOACANA BAÑO	60Kg	59,5Kg	1,65	8	19	15
A0012	MARIA	LOPEZ MELENDRES	86Kg	85,5Kg	1,65	9	18	13
A0011	GONZALO	ESTRELLA DELGADO	77Kg	76Kg	1,7	9	19	14
A0010	JUDITH	ESCOBAR BORJA	50Kg	49,5Kg	1,5	9	18	14
A0009	HERNAN	ECHEVERRIA ECHEVERRIA	75 Kg	74 Kg	1,73	8	17	13
A0008	PRICILA	DURAN	70 Kg	69 Kg	1,45	9	16	14
A0007	EVELIN	CASTRO ROBALINO	44 Kg	43 Kg	1,49	8	19	15
A0006	LUCIA	CARVAJAL MELENDRES	52 Kg	51 Kg	1,6	9	18	13
A0005	MIRIAN	CARVAJAL ESCOBAR	68 Kg	67 Kg	1,65	9	19	16
A0004	ARACELY	BONILLA BORJA	55 Kg	54 Kg	1,42	8	18	15
A0003	MARIA	BAYAS ROBALINO	58 Kg	57 Kg	1,69	8	16	12
A0002	JESSICA	BAYAS ROBALINO	65 Kg	64,5 Kg	1,55	9	19	16