



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR.



**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS.**

ESCUELA: ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA.

CARRERA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

**LA BAILOTERAPIA EN LA AUTOESTIMA DEL ADULTO
MAYOR DEL PROYECTO SAN MOISES DEL BARRIO
MIRAFLORES, CANTON HUAQUILLAS, PROVINCIA EL ORO,
2016.**

AUTORA

LÓPEZ CABEZAS CARMEN LEONOR

TUTOR

LIC. MIGUEL LOMBEIDA CARBALLO

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

2016

I. DEDICATORIA

El proyecto de intervención educativa lo dedico a Dios quién supo guiarme por el buen camino, darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a superar adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

Con mucho cariño a mis padres, por su comprensión, apoyo e incentivación brindada durante toda mi formación profesional.

Carmen

II. AGRADECIMIENTO

A Dios por la inteligencia y sabiduría que me otorgo para poder culminar esta etapa de formación profesional.

A la Universidad Estatal de Bolívar, Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas, Escuela de Educación Física, porque contribuyó con nuestra formación integral.

Mi más sincero y eterno reconocimiento al Lic. Miguel Lombeida Carballo, MSC quien, con su paciencia, colaboración y experiencia académica, supo orientarme eficazmente durante el proceso de elaboración del proyecto.

A todos ellos, mi eterno agradecimiento.

III. CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

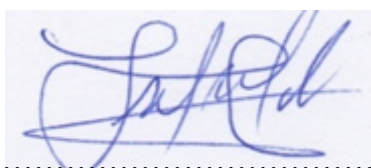
Lic. Miguel Lombeida

CERTIFICA

Que el informe final del Proyecto de Intervención Educativa titulado: “LA BAILO TERAPIA EN LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR DEL PROYECTO SAN MOISES DEL BARRIO MIRAFLORES, CANTÓN HUAQUILLAS PROVINCIA EL ORO, 2016”, Elaborado por la autora, LÓPEZ CABEZAS CARMEN LEONOR, egresada 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 la interesada dar el presente el uso legal que estimen conveniente.

Guaranda, Septiembre del 2016.



Lic. Miguel Lombeida

Tutor

IV. AUTORIA NOTARIADA

Las ideas, criterios y actividades expuestos en el presente informe final para el proyecto de intervención educativa, son de exclusiva responsabilidad de la autora.

A handwritten signature in black ink, enclosed within a hand-drawn oval. The signature is cursive and appears to read 'Carmen Leonor'.

LÓPEZ CABEZAS CARMEN LEONOR

C.C: 0202065132

2010201002P02783 DECLARACION JURAMENTADA

OTORGA: CARMEN LEONOR LÓPEZ CABEZAS

CUANTIA: INDETERMINADA

DI 2 COPIAS



En la ciudad de Guaranda, República del Ecuador, hoy día viernes veintiuno de octubre de dos mil dieciséis, ante mí DOCTOR HERNÁN RAMIRO CRIOLLO ARCOS, NOTARIO SEGUNDO DE ESTE CANTÓN, comparece la Licenciada Carmen Leonor López Cabezas, por sus propios derechos. La compareciente es de nacionalidad ecuatoriana, mayor de edad, de estado civil soltera, domiciliada en la ciudad de Guaranda; a quien de conocerla doy fe en virtud de haberme exhibido su cédulas de ciudadanía en base a la que procedo a obtener sus certificado electrónico de datos de identidad ciudadana, del Registro Civil, mismos que agrego a esta escritura como documentos habilitantes; bien instruidos por mí el Notario en el objeto y resultados de esta escritura de Declaración Juramentada que a celebrarla procede, libre y voluntariamente.- En efecto juramentado que fue en legal forma previa las advertencias de la gravedad del juramento, de las penas de perjurio y de la obligación que tiene de decir la verdad con claridad y exactitud, declara lo siguiente: “Yo, Carmen Leonor López Cabezas, declaro bajo juramento, que previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Educación Física Deporte y Recreación, manifestó que los criterios e ideas emitidas en el presente Proyecto de Intervención Educativa titulado: “LA BAILOTERAPIA EN LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR

DEL PROYECTO SAN MOISES DEL BARRIO MIRAFLORES, CANTÓN HUAQUILLA, PROVINCIA EL ORO, 2016", es de mi exclusiva responsabilidad en calidad de autora". Es todo cuanto tengo que decir en honor a la verdad. Hasta aquí la declaración juramentada que junto con los documentos anexos y habilitantes que se incorpora queda elevada a escritura pública con todo el valor legal; y, que la compareciente acepta en todas y cada una de sus partes, para la celebración de la presente escritura se observaron los preceptos, y requisitos previstos en la Ley Notarial; y, leída que les fue a la compareciente por mí el Notario, se ratifica y firma conmigo, en unidad de acto quedando incorporada en el Protocolo de esta Notaría, de todo cuanto DOY FE.

Lcda. Carmen Leonor López Cabezas

C. C. 0202065132

DR. HERNÁN RAMIRO CRIOLLO ARCOS

NOTARIO SEGUNDO DE CANTÓN GUARANDA



Se otorgó ante mí y en fe de ello confiero ésta Primera copia certificada, firmada y sellada en 2 fojas Guaranda, 9 de Octubre del 2016

Dr. Hernán Criollo Arcos
NOTARIO SEGUNDO DEL CANTÓN GUARANDA




REPÚBLICA DEL ECUADOR
 DIRECCIÓN GENERAL DE REGISTRO CIVIL
 IDENTIFICACIÓN Y CEDULACIÓN

CÉDULA DE CIUDADANÍA
 APELLIDOS Y NOMBRES
LOPEZ CABEZAS CARMEN LEONOR
 LUGAR DE NACIMIENTO
BOLIVAR CHILLANES
 FECHA DE NACIMIENTO **1987-05-12**
 NACIONALIDAD **ECUATORIANA**
 SEXO **F**
 ESTADO CIVIL **SOLTERO**

No. **020206513-2**



INSTRUCCIÓN **SUPERIOR**
 PROFESIÓN / OCUPACIÓN **LICENCIADA**
V3333V2242

APELLIDOS Y NOMBRES DEL PADRE
LOPEZ CHAVEZ GIL JOSUE
 APELLIDOS Y NOMBRES DE LA MADRE
CABEZAS QUINTANILLA MARIA LUGRECIA
 LUGAR Y FECHA DE EXPEDICIÓN
GUARANDA 2015-11-10
 FECHA DE EXPIRACIÓN
2025-11-10

000581224

 DIRECTOR GENERAL
 FIRMA DEL CEDULADO


REPÚBLICA DEL ECUADOR
CERTIFICADO DE VOTACIÓN

ELECCIONES 23 DE FEBRERO DEL 2014
020206513-2 · 011 - 0002
LOPEZ CABEZAS CARMEN LEONOR
BOLIVAR GUARANDA
ANGEL POLIVIO CHAVEZ
DUPLICADO USD: 0
DELEGACION PROVINCIAL DE BOLIVAR - 00123
4015103 11/04/2016 8:59:07
4015103





Factura: 001-002-000006066




20160201002P02783

NOTARIO(A) HERNAN RAMIRO CRIOLLO ARCOS

NOTARÍA SEGUNDA DEL CANTON GUARANDA

EXTRACTO

Escritura N°:	20160201002P02783						
ACTO O CONTRATO:							
DECLARACIÓN JURAMENTADA PERSONA NATURAL							
FECHA DE OTORGAMIENTO:	21 DE OCTUBRE DEL 2016, (16:25)						
OTORGANTES							
OTORGADO POR							
Persona	Nombres/Razón social	Tipo Intervinente	Documento de identidad	No. Identificación	Nacionalidad	Calidad	Persona que le representa
Natural	LOPEZ CABEZAS CARMEN LEONOR	POR SUS PROPIOS DERECHOS	CÉDULA	0202065132	ECUATORIANA	COMPARECIENTE	
A FAVOR DE							
Persona	Nombres/Razón social	Tipo Interviniente	Documento de identidad	No. Identificación	Nacionalidad	Calidad	Persona que representa
UBICACIÓN							
Provincia		Cantón		Parroquia			
BOLIVAR		GUARANDA		ANGEL POLIVIO CHAVEZ			
DESCRIPCIÓN DOCUMENTO:							
OBJETO/OBSERVACIONES:							
CUANTÍA DEL ACTO O CONTRATO:	INDETERMINADA						


NOTARIO(A) HERNAN RAMIRO CRIOLLO ARCOS
NOTARÍA SEGUNDA DEL CANTÓN GUARANDA

V. ÍNDICE

Portada

Portadilla

I.	DEDICATORIA.....	1
II.	AGRADECIMIENTO.....	2
III.	CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	3
IV.	AUTORIA NOTARIADA.....	4
V.	ÍNDICE.....	5
VI.	TÍTULO.....	6
VII.	RESUMEN.....	7
1.	INTRODUCCIÓN.....	9
2.	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	10
2.1.	Relación causa efecto.....	12
2.2.	Sub problemas.....	13
2.3.	Justificación.....	13
3.	ESTRATEGIAS DE DESARROLLO Y APLICACIÓN.....	14
4.	DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA.....	15
4.1.	BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA BAILOTERAPIA.....	16
4.2.	Merengue.....	17
4.3.	Salsa.....	18
4.4.	Reggaetón.....	19
4.5.	Danzante.....	19
4.6.	San Juanito.....	20
4.7.	Zamba.....	20
4.8.	Bachata.....	21
4.9.	Pasacalle.....	22
4.10.	Rock.....	22
4.11.	Bomba.....	22
5.	RESULTADOS.....	23
6.	CONCLUSIONES.....	25
7.	BIBLIOGRAFÍA.....	26
	ANEXOS.....	27

VI. TÍTULO

LA BAILO TERAPIA EN LA AUTOESTIMA DEL ADULTO
MAYOR DEL PROYECTO SAN MOISES DEL BARRIO
MIRAFLORES, CANTON HUAQUILLAS, PROVINCIA EL ORO,
2016.

VII. RESUMEN

El proyecto de intervención titulado, “LA BAILOTERAPIA EN LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR DEL PROYECTO SAN MOISES DEL BARRIO MIRAFLORES, CANTON HUAQUILLAS, PROVINCIA EL ORO, 2016”. Tuvo como objetivo conocer de qué manera la bailo terapia mejora la autoestima de los adultos mayores debido a que.

Nathaniel Branden, la autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y ser dignos de felicidad. Por lo que los adultos mayores se deben considerar eficaces, pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas, y sobre todo transmitir respeto por ellos mismo, Mientras que para (Branden, 1994), autoestima es el respeto hacia uno mismo, podemos argumentar que es el hecho de verse a uno mismo como una persona con características positivas.

Una vez socializado estas definiciones se procedió a realizar las siguientes actividades.

Se realizaron ejercicios que utiliza 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 la bailo terapia es la mejor alternativa para fortalecer la autoestima ya que prácticamente, no hay edad ni sexo específico para realizarla.

Con las acciones propuestas se demostró ser útil para la ocupación del tiempo libre, demostrado en el impacto social significativo que se logró con su aplicación, estableciéndose avances importantes en indicadores de salud y de relaciones sociales. La rutina consistió en bailar durante 45 minutos una variedad de ritmos, con el fin de quemar calorías y fortalecer los músculos de forma sencilla y entretenida.

A partir de los resultados obtenidos en el trabajo de campo, se concluye que a medida que pasan los años, los adultos mayores disminuyen la percepción de autoestima y al ejecutar las diferentes actividades propuestas en el proyecto se concluye que en los adultos mayores se mejoró la autoestima, fortaleció el desarrollo personal y las relaciones interpersonales y sobre todo se desarrolló el buen humor, entusiasmo, se redujo el riesgo de contraer enfermedades causadas por el sedentarismo.

SUMMARY

The intervention project titled, "LA Bailoterapia SELF-ESTEEM IN ELDERLY PROJECT MIRAFLORES SAN MOISES DEL BARRIO, CANTON HUAQUILLAS, GOLD PROVINCE, 2016". It aimed at knowing how the dance therapy improves self-esteem of older adults because.

Nathaniel Branden, self-esteem is the experience of being competent to cope with the basic challenges of life and being worthy of happiness. So older adults should be considered effective, think, learn, choose and make the right decisions, and above all convey respect for themselves, while for (Branden, 1994), self-esteem is respect for oneself, can argue that it is the fact of seeing oneself as a person with positive characteristics.

Once these definitions socialized proceeded to perform the following activities. exercises using dance accompanied by music as a core activity, as well as steps low and high impact of Musical Gymnastics Aerobic performed, knowing that dance therapy is the best alternative to build self-esteem because virtually no specific age or sex to perform it.

With the proposed actions proved useful for leisure time, demonstrated significant social impact that was achieved with implementation, establishing significant progress in health indicators and social relations. The routine was to dance for 45 minutes a variety of rhythms, in order to burn calories and strengthen muscles in a simple and entertaining way.

From the results obtained in the field work, it is concluded that as the years pass, the elderly decrease the perception of self-esteem and to implement the various activities proposed in the project is concluded that in older adults improved self-esteem, personal development and strengthened relationships and especially good humor, enthusiasm developed, the risk of contracting diseases caused by physical inactivity declined.

1. INTRODUCCIÓN

Como es sabido, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. Debemos dar la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Un factor que ha influido de forma relevante en el aumento de la expectativa de vida y su calidad en la población es la bailo terapia y actividad física sistemática y bien dirigida, educando y desarrollando así la voluntad y las capacidades físicas; donde ejercen un importante papel en la personalidad y el mejoramiento de su organismo. Es notable destacar el avance de la práctica de actividad física con el fin de desarrollar la salud y autoestima de los miembros del proyecto.

La bailo terapia ostenta una bien reconocida fama cómo arte de desarrollar y fortalecer el cuerpo con cierto número de movimientos físicos. El desarrollo científico técnico alcanzado por la humanidad, le ha vuelto más sedentario.

En estos momentos existe una baja incorporación de los distintos grupos etarios a la práctica de la bailo terapia, lo que está provocando afectaciones en el cumplimiento de este programa en los integrantes del proyecto “San Moisés” y limitando la prestación de este servicio.

La autoestima es el juicio que realiza un individuo sobre sí mismo, expresando una actitud de aprobación o desaprobación e indica la medida en que se cree capaz, significativo, y con éxito.

Las personas adultas mayores presentan una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales. Comprender estos cambios es fundamental para la declinación de la autoestima, capacidades funcionales y la disminución de la resistencia al estrés y las enfermedades. Es por esto que en el proyecto de intervención se planteó como objetivo: conocer de qué manera la bailo terapia mejora la autoestima de los adultos mayores del proyecto San Moisés del barrio Miraflores, cantón Huaquillas, provincia el Oro, en el año 2016.

La mejor forma de mejorar la autoestima en los adultos mayores es la realización de la bailo terapia, procura una vida saludable, mediante la actividad física y la recreación que se logra al relacionarse con sus semejantes, que poco a poco se ha ido convirtiendo en una alternativa para mejorar la imagen de los adultos mayores.

La bailo terapia, es una alternativa de buen vivir para todas las personas, y en el caso del adulto mayor, una estrategia saludable que potencia la autoestima de los adultos mayores ya que se ven más activos y saludables

Debido a que el baile está ligado a la humanidad, actualmente se lo considera como una actividad física integral, pues, al compás de un determinado ritmo, se pone en movimiento todas las partes del cuerpo, de forma recreativa, lúdica y social.

En el proyecto de intervención se ejecutaron diferentes ritmos y géneros tales como: merengue, cumbia, salsa, reggaetón, danzante, san Juanito, zamba, bachata, pasacalle, y bombas en los cuales los adultos mayores obtuvieron los siguientes beneficios: Se fortaleció el desarrollo personal y las relaciones interpersonales y sobre todo se desarrolló del buen humor, entusiasmo de los adultos del proyecto San Moisés del barrio Miraflores, cantón Huaquillas provincia el oro, por medio del baile.

2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

A través del tiempo el baile ha representado un medio de expresión de las diferentes manifestaciones emocionales de una persona de tal manera que, dicho ser puede estar alegre y bailar un ritmo lento, le causa mucha alegría, de igual o de forma contraria un ritmo alegre puede resultar muy triste cuando la persona ésta o con alguna contrariedad o apenada.

El baile no solo es un pasa tiempo o el acudir a fiestas o festivales por simple diversión, es asistir y lograr tener nuevas amistades o entablar relaciones laborales

sinceras y valederas, por lo que mejora la vida social de quienes lo practican logrando hacer más amistades.

De igual manera resulta un medio eficaz para librar del aburrimiento o el estrés ya que al escuchar u oír algún ritmo musical nuestro organismo se acelera en cuanto a su sistema cardiovascular y demás sistemas por la adrenalina que se genera, ayuda a que exista mayor concentración en lo que se realiza especialmente en el trabajo en los estudios logrando tener un equilibrio emocional.

En los actuales momentos los médicos ante cualquier dolencia de salud recomiendan que se debe hacer ejercicio físico y sobre todo el bailo terapia como un medio para mejorar su condición física o mejorar su calidad de vida, para lo cual debe hacer por lo menos unos treinta minutos de bailo terapia, no podemos dejar de lado que en su gran mayoría la gente piensa que asistir a jornadas de bailo terapia es asistir porque se tiene ciertos dotes para el baile o que se es un experto en la ejecución de los mismos, pero, esto no es así, puede participar cualquier persona sea que sepa o no bailar, lo que interesa es la buena voluntad.

Muchas de las personas no asisten a realizar la bailo terapia porque tienen recelo al fracaso, a creer que se van a sentir en ridículo, al no poder hacer bien los movimientos rítmicos, por no seguir el ritmo de la música, porque su estructura corporal es demasiada gruesa en comparación a las personas que ya por mucho tiempo, hacen actividad física y concretamente el bailo terapia.

El bailo terapia en lo que respecta a los varones es poco apreciado en el barrio Miraflores debido a que ellos se sienten con recelo y que no quieren caer en el ridículo frente a las mujeres del lugar.

Por lo mencionado me planteo conocer el siguiente problema:

¿De qué manera la bailo terapia mejora la autoestima de los adultos mayores del proyecto San Moisés del barrio Miraflores, cantón Huaquillas provincia el Oro, en el año 2016?

2.1. Relación causa efecto

La bailo terapia es una actividad física en la que se combina diferentes ritmos musicales con movimientos o pasos de bailes o que a su vez, pueden ser ejercicios aeróbicos, en la que las personas que lo ejecutan sienten gusto y placer el momento de realizarlo, hay que tomar en cuenta que para participar en este tiempo de movimiento no se necesita ser un experto o tener un excelente sentido del ritmo musical, sino más bien, ser una persona deseosa de mejorar su estilo de vida por medio de esta actividad.

En las sesiones de trabajo realizamos en el barrio Miraflores del cantón Huaquillas logramos que sus integrantes puedan quemar entre 600 y 800 calorías, aspecto que tiene que ser recompensado con el consumo de agua durante la sesión o el día, podríamos seguir enumerando algunos beneficios, pero durante o posteriormente lo daremos a conocer luego de evidenciar algunos resultados.

Hoy en día los adultos mayores se encuentran sumidas en la realización de actividades del hogar , llenos de preocupaciones o conflictos, lo que hace que la misma asuma un estado de ansiedad y preocupación, llevándole a sentir un cansancio de tipo emocional, al sentirse desanimada y no tener objetivos claros de desarrollo, su relación social muy estrecha por no querer compartir con su entorno, en lo laboral muy irritable por estar solo concentrada en lo que tiene que realizar durante su jornada laboral, en el hogar con un desinterés por no concretar aspiraciones planteadas en cuanto a su estilo de vida o en lo personal por no sentirse una persona realizada.

La bailo terapia trata que el estado emocional de una persona que lo realiza permanezca en un sentido equilibrado y que más bien la misma pueda tener un auto estima elevado, procurando en su convivir diario se sienta con muchos deseos de superación que no encuentre murallas a vencer, que en lo laboral siempre trate de superarse y ser el mejor o la mejor trabajadora, en su relación social de igual forma sea la persona activa, sobresaliente convirtiéndose en el/la líder de su grupo, mirando siempre que los días empiezan con optimismo y entusiasmo y que los mismos terminan con más energía y frenesí.

Los dos aspectos deben en los últimos tiempos ir a la par, uno por medio de movimientos físicos no necesariamente coordinados, pero ejecutados con mucho agrado y la otra siempre con un sentido de autorrealización y motivación continua, tanto personal como grupal, las mismas que le conlleven a tener un mejor estilo de vida.

2.2. Sub problemas

- Enfermedades del sistema circulatorio
- Agotamiento por realizar actividades del hogar
- Alto nivel de sedentarismo e inactividad física.
- Desinterés por parte de los adultos mayores por mejorar su autoestima.
- Consumo excesivo de programas de televisión y esto genera aumento del apetito.
- Falta de cultura y costumbre de hacer ejercicios, lo que otorga acumulación de grasa mala y por ende se propende a la obesidad.
- Los adultos no experimentan emociones generadas por la interacción social de la bailo terapia, lo que da como resultados adultos aislados.

2.3. Justificación

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política social en diferentes países (Vizuite, 1999). Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad. Una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. Existen, a su vez, investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol. Así mismo, desde una consideración holística de la salud, son de destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma, que

convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social, armónico en la edad adulta.

La bailo terapia tiene su importancia ya que brinda diferentes ritmos o movimientos, los cuales a su debido tiempo, tienen que ser coordinados y que a su vez, representan una dinámica de ejecución integral por parte del cuerpo, sin que se deje de lado ninguna de sus partes.

La bailo terapia es necesaria porque mantiene el sentido de humor elevado o estable, proporciona beneficios en el estado de ánimo, se siente más dinámico y activo y las cosas que lo realiza lo hace sin sentir ningún cansancio en forma ligera.

Este proyecto logró que la bailo terapia sea considerada como una actividad física terapéutica y que mejore la calidad de vida de sus participantes y que lo realicen siempre con entusiasmo, que sobre todo, vayan adquiriendo el hábito hacia la realización diaria de alguna actividad física.

Fue un proyecto factible toda vez que, en su ejecución se contó con todas las facilidades brindadas por los Directivos del Proyecto San Moisés, personal médico, y sobre todo del entusiasmo y colaboración de los adultos mayores.

Los beneficiarios absolutos fueron los adultos mayores del barrio Miraflores del cantón Huaquillas provincia del Oro.

3. ESTRATEGIAS DE DESARROLLO Y APLICACIÓN

El proyecto de intervención fue práctico, en el que se buscó mejorar la autoestima de los adultos mayores del proyecto San Moisés, en el que la interacción entre la actividad física, conocimientos de estilos de alimentación saludable y sobre todo, la diversión, lo que estuvo a disposición de los participantes que reflexionaron sobre lo importante es verse y sentirse bien.

El proyecto demanda del interés que demostraron los adultos mayores para mejorar su estado de ánimo y salud física, contó con recursos interactivos, para dinamizar y facilitar la integración al baile y a las actividades.

El proyecto se ha concebido para que los adultos mayores puedan asistir de manera autónoma, en cada ritmo musical facilitó el logro de los objetivos en el que se desarrollaban varias etapas, dinámicas, calentamiento, ejecución del baile y estiramientos.

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 el 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.

4. DESARROLLO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

El proyecto de intervención buscó fortalecer la autoestima, que es el bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación en un momento dado de la vida, que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales y relación con los elementos esenciales de su entorno.

La bailo terapia, se va convirtiendo en una alternativa de buen vivir para todas las personas; y en el caso del adulto mayor, una estrategia más que saludable, que se busca potenciarla en los diferentes escenarios hacia donde acuden en busca de un tratamiento a sus deficiencias biológicas.

La bailo terapia es una actividad que se la puede realizar diariamente, “es una opción de actividad física divertida, básicamente es una cuidadosa técnica diseñada de entrenamiento físico, que se puede ejercitar a través del baile. Es una novedosa rutina de gimnasia para alcanzar y mantener el peso, que se practica en forma de

grupo, conformando entre ellos una mezcla. Mejora la vida social de quienes la practican, haces con ella más amistades y es una alternativa más flexible y entretenida en el campo del entrenamiento físico” (Querales, 2013) .

4.1. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE LA BAILOTERAPIA

Aun cuando ya se han esbozado algunos beneficios que trae consigo la práctica de la bailo terapia, conviene sistematizarlos para una mejor visualización y contextualización.

- a. Fortalece la masa muscular de brazos y piernas, mejora la flexibilidad y la resistencia.
- b. Mejora la coordinación de movimiento y regula el control del equilibrio, por lo que se recomienda mayormente en la población adulta.
- c. Permite una coordinación viso-motora-auditiva, esencial para el desempeño de cada día.
- d. Como terapia alternativa saludable, evita o al menos reduce, el consumo de fármacos.
- e. Disminuye los niveles de estrés y/o los estados depresivos.
- f. En el plano médico, disminuye los niveles de colesterol: “disminuyendo el LDL-colesterol o colesterol malo y aumentando el HDL-colesterol o colesterol bueno” (Fernández, 2004).
- g. Eleva la autoestima por la sensación agradable que produce la música y su práctica social.

Como argumentos científicos que avalan lo antes dicho, se cita un extracto de los cambios psíquicos que también genera la bailo terapia:

Cambios psíquicos:

- Aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables.
- Mejora del estado de humor.
- Reduce la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico.

- Produce relajación psíquica.
- Es un buen método para superar la soledad y timidez y establecer nuevas relaciones. (LEVITINI, 2002)

Por su parte, Roberto Álvarez manifiesta que los beneficios de la práctica de la bailoterapia son diversos “y residen principalmente en la reducción del peso, en una sesión pueden quemarse entre 500 y 1000 calorías en dependencia del metabolismo de cada persona, tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda” (ÁLVAREZ, 2001).

Ritmos implementados en el proyecto:

4.2. Merengue.

El merengue es uno de los bailes sociales más accesibles dentro del repertorio de la música tropical. Tiene un ritmo fácil de seguir y sus pasos son sencillos.



Objetivo:

Mover las caderas de manera natural doblar y estirar las rodillas.

Elementos básicos:

Ritmo, movimiento, desplazamientos, dominio espacial, sentido ubicación y acompañamiento. La cumbia es un baile social muy popular en toda América



Latina. En los pasos básicos de la cumbia los pies no se levantan del suelo. Son pasos arrastrados y cortos que se ejecutan alternando el peso del cuerpo.

Objetivo:

Relajar a los participantes de forma sensual, pícaro y graciosa.

Elementos básicos:

Ritmo, movimiento, desplazamientos, dominio espacial, sentido ubicación y acompañamiento.

4.3. Salsa.

La salsa es el género musical con el que más se identifica a los latinoamericanos en el resto del mundo, más que una música y una forma de bailar, es todo un estilo de vida.



Objetivo:

Movilizar grandes grupos musculares para mejorar diferentes enfermedades especialmente las patologías osteoarticulares y aspectos como la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.

Elementos básicos:

Ritmo, movimiento, desplazamientos, dominio espacial, sentido ubicación y acompañamiento.

4.4. Reggaetón

Es la expresión musical más reciente de las comunidades urbanas de las Américas. Se puede decir que es la versión latina del hip-hop. Pese a que es un género esencialmente urbano se mezcla con lo tropical por su condición festiva yailable.



Objetivo:

Facilitar la circulación de la sangre, el sistema respiratorio, y vascular.

Elementos básicos:

Ritmo, movimiento, desplazamientos, dominio espacial, sentido ubicación y acompañamiento.

4.5. Danzante.

El baile del Danzante proviene de Anta Citua y Cápac Citua de los Incas, el primero se lo realizaba en Julio y el segundo en agosto, ambos eran la expresión de juegos, figuras militares, manifestaciones solemnes, poderosas y brillantes de los mismos guerreros, con sus armas durante el baile.

Objetivo:

Obtener movimiento, equilibrio, ritmo y representación gestual, para mejorar la sincronización y el ejercicio colectivo más sincronizado que existe.

Elementos básicos:

Ritmo, movimiento, desplazamientos, dominio espacial, sentido ubicación y acompañamiento.

4.6. San Juanito

El sanjuanito es un género musical de música andina, que se baila y se escucha en Ecuador, la zona andina del sur de Colombia, (en Nariño y Putumayo) y en la costa norte de Perú (Tumbes y Piura). Muy popular a inicios del siglo XX, es un género originario de la provincia de Imbabura.

**Objetivo:**

Potenciar la coordinación la agilidad y el equilibrio para mejorar las funciones del cerebro, fortalece la concentración y la memoria.

Elementos básicos:

Ritmo, movimiento, desplazamientos, dominio espacial, sentido ubicación y acompañamiento

4.7. Zamba.

La zamba es un baile brasileño que es de origen africano. El carnaval de Río de Janeiro la hizo famosa. La Samba folclórica, también llamada batucada, es acompañada por instrumentos de percusión y cantos que consisten en el coro y en los solistas. La samba se baila en grupos que forman círculos o dobles líneas.

Objetivos:

Mejorar la imagen mediante el drenaje de líquidos, toxinas y la eliminación del exceso de grasas.

Elementos básicos:

Ritmo, movimiento, desplazamientos, dominio espacial, sentido ubicación y acompañamiento

4.8. Bachata.

La bachata tiene un ritmo muy fácil de seguir, es sensual y alegre al mismo tiempo. Se puede bailar con los cuerpos pegados igual que en un bolero o con un poco de distancia entre los cuerpos, dependiendo del tempo de la música.

**Objetivo:**

Demostrar sensualidad y sentimiento para así fortalecer la autoestima de los participantes.

Elementos básicos:

Ritmo, movimiento, desplazamientos, dominio espacial, sentido ubicación y acompañamiento.

4.9. Pasacalle

El pasacalle es una forma musical de ritmo vivo y de origen popular español de principios del siglo XVII, interpretada por músicos ambulantes (como delata su propia etimología: pasar por la calle).

Objetivo:

Mejorar las relaciones personales superar la soledad, la timidez y establecer nuevas relaciones personales.

Elementos básicos:

Ritmo, movimiento, desplazamientos, dominio espacial, sentido ubicación y acompañamiento.

4.10. Rock.

Género musical de ritmo muy marcado, nacido a partir de la fusión de varios estilos del folclore estadounidense y popularizado desde de la década de 1950.

Objetivo

Fortalecer el trabajo del torso y el fortalecimiento de brazos y piernas.

Elementos básicos:

Ritmo, movimiento, desplazamientos, dominio espacial, sentido ubicación y acompañamiento.

4.11. Bomba.

La bomba es un género musical y baile afro-puertorriqueño. Se cree que fue llevada por los esclavos que llegaron de las Antillas francesas procedentes de la costa oeste de África.

Objetivo:

Fortalecer la autoestima al mirarse en el espejo para mejorar la percepción hacia uno mismo cambiando de manera positiva.

Elementos básicos:

Ritmo, movimiento, desplazamientos, dominio espacial, sentido ubicación y acompañamiento.

5. RESULTADOS

Formulación del problema con el objetivo general de la investigación

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN
¿De qué manera la bailo terapia mejora la autoestima de los adultos mayores del proyecto San Moisés del barrio Miraflores, cantón Huaquillas provincia el Oro, en el año 2016?	Conocer de qué manera la bailo terapia mejora la autoestima de los adultos mayores del proyecto San Moisés del barrio Miraflores, cantón Huaquillas provincia el Oro, en el año 2016.

De acuerdo a esta formulación problema objetivo, hubo un gran aceptación al proyecto de intervención, para la práctica de las actividades planteadas, se ejecutó la bailo terapia con los siguientes géneros y ritmos musicales: merengue, cumbia, salsa, reggaetón, danzante, san Juanito, zamba, bachata, pasacalle, y bombas en los cuales los adultos mayores obtuvieron los siguientes beneficios: se mejoró la autoestima de los adultos mayores, se fortaleció el desarrollo personal y las relaciones interpersonales y sobre todo se desarrolló el buen humor, entusiasmo de los adultos participantes del proyecto, por medio del baile, sobresaliendo los siguientes resultados:

- Las enfermedades del sistema circulatorio disminuyeron y en el mejor de los casos se mejoró a un 100% la práctica de la bailo terapia alimentación saludable.
- Los adultos mayores ya no presentan agotamiento al realizar actividades del hogar, mejoraron su condición física.
- Se redujo el sedentarismo e inactividad física, ya que se práctica diariamente bailo terapia.
- Se incrementó el interés por parte de los adultos mayores por mejorar su autoestima.
- Los adultos experimentan emociones generadas por la interacción social de la bailo terapia lo que da como resultados adultos integrados.

- Se redujo considerablemente el consumo excesivo de programas de televisión y el aumento del apetito ya que ahora se integran en grupos para conversar y practicar bailo terapia.
- Se logró un incremento y costumbre de practicar bailo terapia, en las que se quemó de 600 a 800 calorías por cada práctica, disminuyéndose la acumulación de grasa mala.
- Los adultos experimentan emociones generadas por la interacción social de la bailo terapia, lo que da como resultados una autoestima elevada.
- Entre lo más destacado se logró fortalecer el desarrollo personal mediante las relaciones interpersonales que otorga la bailo terapia
- Se desarrolló el buen humor, entusiasmo por medio del bailo terapia y la integración en el proyecto San Moisés.
- Se mejoró las capacidades coordinativas y rítmicas mediante la música.

6. CONCLUSIONES

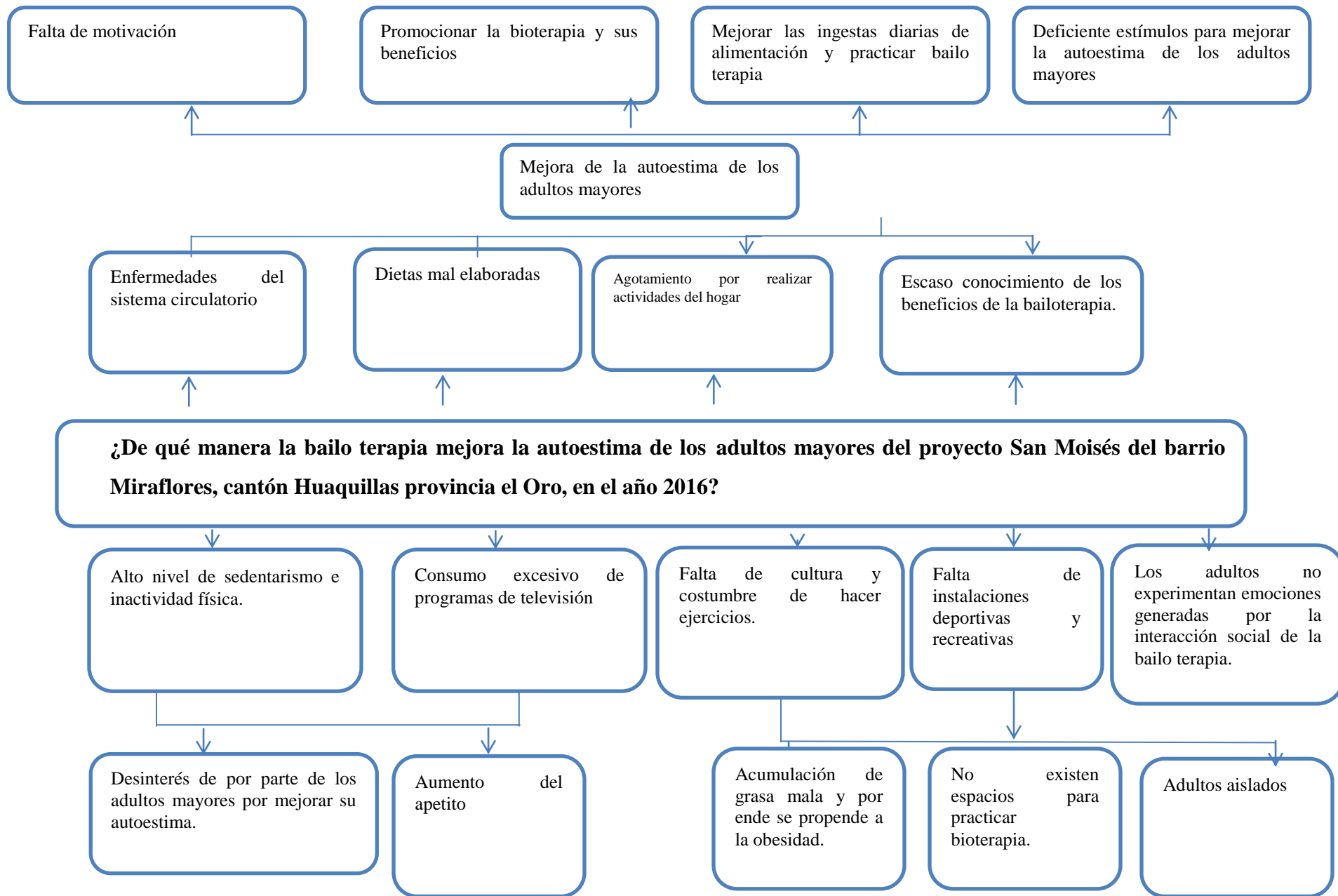
- El diagnóstico de la situación actual en relación con la práctica de la bailoterapia en los integrantes del proyecto San Moisés, arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de dichas actividades, las cuales eran muy escasas y carecían de variedad, sistematicidad y calidad, se determinó que el tiempo libre se ocupaba mayormente en actividades pasivas no deportivas
- El sistema de acciones propuesto sobre bailoterapia demostró ser útil para el rescate de las actividades físicas, autoestima y prácticas de alimentación saludable de los habitantes del proyecto San Moisés”, demostrado en el impacto social significativo que se logró con su aplicación, estableciéndose avances importantes en indicadores de salud.
- Los adultos mayores han sentido que su funcionalidad se ha mejorado y mantenido al realizar bailoterapia contribuyendo a mejorar su calidad de vida su autoestima.
- Los adultos experimentan emociones generadas por la interacción social de la bailoterapia, lo que da como resultados adultos integrados.
- Se redujo considerablemente el consumo excesivo de programas de televisión y se redujo el apetito ya que ahora se integran en grupos para conversar y practicar bailoterapia.
- La práctica de bailoterapia contribuyó a la cohesión social de los miembros del proyecto y a rescatar la autoestima.

7. BIBLIOGRAFÍA.

- ÁLVAREZ, R. (2001). Temas de Medicina General Integral. Habana: Tomo I. Edit. Ciencias Médicas.
- Fernández. (2004). Las Endorfinas. El Magazine.
- LEVITINI. (2002). El Estrés. Un abordaje múltiple. Buenos Aires: Ed. Policial.
- ÁLVAREZ, R. (2001). Temas de Medicina General Integral. Habana: Tomo I. Edit. Ciencias Médicas.
- Fernández. (2004). Las Endorfinas. El Magazine.
- LEVITINI. (2002). El Estrés. Un abordaje múltiple. Buenos Aires: Ed. Policial.
- Belkys Lazará Balmaseda Albera, Bailoterapia, www.monografias.com
- Aima Tafur, (2012), Danza Terapia, noviembre 2005, www.spactualmagazine.com
- Castellanos Llanos Luis, Delfín Ignacio Grueso, (2012), Bioterapia y sus beneficios en la autoestima e imagen personal, programa editorial Universidad Del Valle.
- Pont Geis, Pilar (2001), Tercera Edad Actividad Física y Salud, 5 ta. Edición, Editorial Paidotribo, Barcelona-España.
- Villafuerte Carlos (2008), Juegos para estimular las inteligencias múltiples Colombia: ediciones de la U.
- OCEANO, Manual de Educación Física y Deportes, Editorial Océano, Barcelona-España, p. 552-570.
- Rojas Luis (2012), La bioterapia en la tercera edad/ México Trillas S.A
- Revista Digital, Enfoque holístico de una terapia natural, Julio de 2009, www.efdeportes.com.
- Ridruejo Alonso Pedro (2014), Envejecimiento mental patológico, www.encuentros-multidisciplinares.org,
- Santillana (2009), La danza en el Renacimiento, www.kalipedia.com
- Gimnasiogm@ice.co.cr, Aeróbicos, www.gimnasiogm.com
- Prescripción de ejercicio para baile aeróbico, www.saludmed.com
- Ejercicio aeróbico, deportes aeróbicos, www.todonatacion.com
- Envejecimiento Humano, <http://es.wikipedia.org/wiki>
- Envejecimiento, <http://www.botanical-online.com>

ANEXOS

ANEXO N° 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO N°2
SOLICITUD PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

VICEDECANATO



Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas

Universidad Estatal de Bolívar

Guaranda, 06 de junio del 2016

Señor

Ronald Farfán Becerra

ALCALDE DEL CANTÓN HUAQUILLAS PROVINCIA EL ORO

Presente.-

De mi consideración:

Reciba un atento saludo y a la vez comunico que la Universidad Estatal de Bolívar y la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas se encuentra realizando el Proyecto de Intervención Educativa en tal virtud solicito de la manera más comedida se autorice a la señorita **LÓPEZ CABEZAS CARMEN LEONOR**, portadora del C.C. 0202065132, egresada de la carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, ser parte del proyecto mediante la intervención de actividades físicas en el denominado proyecto "SAN MOISÉS" del cantón Huaquillas Provincia el Oro.



Atentamente

RECIBIDO
Hora: 16:38
Fecha: 09-06-2016

10467A

Jorge Andrade Santamaria
Vicedecano



SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

ANEXO
CERTIFICADO DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO.



**GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO
MUNICIPAL DEL CANTÓN HUAQUILLAS**

LCDA. YESENIA DEL CISNE CELI MEDINA
**DIRECTOR DEL DPTO DE PROMOCION SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO
DEL GAD CANTON HUAQUILLAS**

Huaquillas, 22 de Agosto del 2016

C E R T I F I C A

Que la Srta. Carmen Leonor López Cabezas con cedula de identidad C.I.0202065132, quien ha realizado las prácticas de 400 horas con el Tema "LA BAILOTERAPIA EN LA AUTOESTIMA EL ADULTO MAYOR DEL PROYECTO SAN MOISES" DEL BARRIO MIRAFLORES, CANTON HUAQUILLAS PROVINCIA DE EL ORO, donde ha cumplido con cabalidad, responsabilidad, demostrando una conducta ejemplar, dedicada a las labores encomendadas, cualidades que le han hecho merecedora al aprecio y consideración de todos quienes tenemos la oportunidad de conocerla.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.



GOBIERNO MUNICIPAL AUTÓNOMO
DEL CANTÓN HUAQUILLAS
EL ORO - ECUADOR

DIRECCIÓN DE PROMOCIÓN SOCIAL
Y DESARROLLO HUMANO
Lcda. Yesenia Celi Medina

DIRECTORA DEL DEPARTAMENTO
DE PROMOCION SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO DEL GAD HUAQUILLAS

Dirección: 10 de Agosto y Avda. Tnte. Cordovez
Telf.: 2996 286
www.huaquillas.gob.ec
Correo: huaquillas@huaquillas.gob.ec

**Anexo N°4
REGISTRO DE ASISTENCIA**



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS.

ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN
PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

TEMA: "LA BAILOTERAPIA EN LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR
DEL PROYECTO SAN MOISÉS" DEL BARRIO MIRAFOLRES, CANTÓN
HUAQUILLAS PROVINCIA EL ORO

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES A LA
BAILOTERAPIA

	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	EDAD	FIRMA
1	Yhammy Velazquez M.	0702504374	45	<i>Yhammy Velazquez M.</i>
2	Magdalena Mantuano Diaz	B1117360-1	35	<i>Magdalena Mantuano Diaz</i>
3	Carmen Leonor Lopez Cabezas	080206513-2	26	<i>Carmen Leonor Lopez Cabezas</i>
4	Cosmen Esther Alvarez Canales	070586708-3	26	<i>Cosmen Alvarez Canales</i>
5	Marina Zambrano Basmello	070430605-9	33	<i>Marina Zambrano Basmello</i>
6	Cristhel Pauleth Vallejo Manservate	075104269-8	19	<i>Cristhel Vallejo Manservate</i>
7	Karina Magali Vallejo Morsosa	070912309-0	37	<i>Karina Vallejo Morsosa</i>
8	Livia Teresa Telepecho Nacos	070072833-6	65	<i>Livia Teresa Telepecho Nacos</i>
9	Rosalba Granda Ruiz	070134873-0	38	<i>Rosalba Granda Ruiz</i>
10	Carolina Gómez Moracho	670496231-5	28	<i>Carolina Gómez Moracho</i>
11	Rosa Enna Morochio Pineda	070274556-3	47	<i>Rosa Enna Morochio Pineda</i>
12	Hugo Bayardo Laguache Ambulodi	7703767636	36	<i>Hugo Bayardo Laguache Ambulodi</i>
13	Lizbeth Moliner	070558540-8	15	<i>Lizbeth Moliner</i>
14	Susana León	07038489-1	27	<i>Susana León</i>
15	Saira Sara Salto Fernández	1725572695	27	<i>Saira Sara Salto Fernández</i>
16	Miguel Mejias	07049639-4	35	<i>Miguel Mejias</i>
17	Silvia Montez Guinórez	070774973-2	48	<i>Silvia Montez Guinórez</i>
18	Luis TENECIO	070247473-6	47	<i>Luis Tenecio</i>
19	Teresa Susis Tenecio	07059510-9	45	<i>Teresa Susis Tenecio</i>
20	Walter Baccasa	070517944-8	26	<i>Walter Baccasa</i>



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS.



ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

PROYECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA


TEMA: "LA BAILOTERAPIA EN LA AUTOESTIMA DEL ADULTO MAYOR
DEL PROYECTO SAN MOISES" DEL BARRIO MIRAFOLRES, CANTÓN
HUAQUILLAS PROVINCIA EL ORO

REGISTRO DE ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES A LA
BAILOTERAPIA

	NOMBRES Y APELLIDOS	CEDULA	EDAD	FIRMA
1	Hugo Bayardo Yaguache Ambulodi	7703767636	36	<i>[Signature]</i>
2	Magdalena J. Mantuano Daza	131117360-1	35	<i>[Signature]</i>
3	Thommy & Velepucha M	0702504374	45	<i>[Signature]</i>
4	Johnny Michael Velepucha M.	070599419-2	15	<i>[Signature]</i>
5	Carmen Leonora Lopez Cabezas	020206513-2	26	<i>[Signature]</i>
6	Rosa Ena Moracho Pineda	070233624-9	47	<i>[Signature]</i>
7	Humberto Becerra Masia	0705179443-8	26	<i>[Signature]</i>
8	Suzana León	070384789-1	27	<i>[Signature]</i>
9	Miguel Megia S.	070493639-4	31	<i>[Signature]</i>
10	Luis Tenecato	070247472-6	47	<i>[Signature]</i>
11	Teresa de Jesus Tenecato Zamba	0702595109	45	<i>[Signature]</i>
12	Livia Teresa Velepucha Macas	070078331-6	65	<i>[Signature]</i>
13	Florencia Zambrano Besmello	070430605-9	33	<i>[Signature]</i>
14	Bolívar Joel Alvarez Canavez	070939819-2	16	<i>[Signature]</i>
15	Raquel Rebeca Hostada Cascazo	0704322736	34	<i>[Signature]</i>
16	CRISTHEL PAULETA VALLEJO MONSERRATE	075104269-8	19	<i>[Signature]</i>
17	Humberto Becerra	070517944-8	26	<i>[Signature]</i>
18	Liliana Montez Guinimoz	07027497-3	48	<i>[Signature]</i>
19	Kisbeth Molina	070255824-8	15	<i>[Signature]</i>
20	Karina Magali Vallejo Monserrate	070912309-0	37	<i>[Signature]</i>

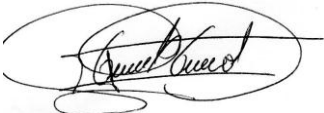


ANEXO N° 5

MATRIZ PARA EFECTUAR LA PLANIFICACIÓN SEMANAL

	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:
Carmen López	Educación Física	5 periodos por semana	08-05-2016	12-09-2016
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. Fortalecer la autoestima de los adultos mayores del proyecto San Moisés mediante la bailo terapia. 		Vida saludable		
		EJE DE APRENDIZAJE / MACRODESTREZA		
		Autoestima y bienestar personal.		
DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO A SER DESARROLLADA:		INDICADOR ESENCIAL DE EVALUACIÓN:		
Alimentación saludable BAILES DINAMICOS Se trabajará a doble tiempo toda la coreografía. Siempre para explicar un paso se marchará primero.		Propone y organiza pequeñas coreografías con los pasos básicos de bailes y danzas. 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
CLASE 1 Del 09-05-2016 MERENGUE - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). - Ejercicios de estiramiento.	Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección Método de observación: Observación	Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computadora. cds. Memory flash.	Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos. Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos	TÉCNICA: OBSERVACIÓN INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.

	Descripción.	Amplificación	básicos y técnicos del bailo terapia.	
CLASE 2 Del 23-05-2016 CUMBIA - Dinámicas - 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. Computadora. Cds. Memory flash. Amplificación	Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos y dinámicas Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia	TÉCNICA: OBSERVACIÓN INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.
CLASE 3 Del 06-06-2016. SALSA-DINAMICAS -Dinámicas y 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. Computadora. 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.
CLASE 4 Del 13-06-2016 - REGGETON - Dinámicas - 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. Computadora. 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.
CLASE 5 Del 27-06-2016 DANZANTE - Juegos - Ejercicios de calentamiento. - Estructura	Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección Método de	Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computadora. Cds.	Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos. Reconoce, demuestra y	TÉCNICA: OBSERVACIÓN INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.

<p>musical (pasos). - Ejercicios de estiramiento.</p>	<p>observación: Observación Descripción.</p>	<p>Memory flash. Amplificación</p>	<p>aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	
<p>CLASE 6 Del 04-07-2016. SAN JUANITO -Dinámicas y juegos - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). Ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección Método de observación: Observación Descripción.</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computadora. Cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos. Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
<p>CLASE 7 Del 11-07-2016 ZAMBA -Dinámicas y juegos - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). Ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección Método de observación: Observación Descripción.</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computadora. Cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos. Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
<p>CLASE 8 Del 18-07-2016. BACHATA -Dinámicas y juegos - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). Ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección Método de observación: Observación Descripción.</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computadora. Cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos. Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
<p>CLASE 9 Del 25-07-2016. PASACALLE -Dinámicas y juegos - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). Ejercicios de estiramiento.</p>	<p>Método de mando directo Explicación Preparación Ejecución Corrección Método de observación: Observación Descripción.</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios verdes, Silbato, Conos. Computadora. Cds. Memory flash. Amplificación</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y sus aplicaciones en juegos. Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.</p>
<p>CLASE 10 Del 01-08-2016. ROCK</p>	<p>Método de mando directo Explicación</p>	<p>Espacios ilimitados, Espacios</p>	<p>Combina las habilidades motoras básicas y</p>	<p>TÉCNICA: OBSERVACIÓN</p>

-Dinámicas y juegos - Ejercicios de calentamiento. - Estructura musical (pasos). Ejercicios de estiramiento.	Preparación Ejecución Corrección Método de observación: Observación Descripción.	verdes, Silbato, Conos. Computadora. Cds. Memory flash. Amplificación	sus aplicaciones en juegos. Reconoce, demuestra y aplica los fundamentos básicos y técnicos del bailo terapia	INSTRUMENTO: Guía de observación. Lista de control. Test.
CLASE 11 Del 08-28-2016. BOMBA -Dinámicas y 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. Computadora. 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	
ESTUDIANTE - DOCENTE: CARMEN LÓPEZ			Nombre: LIC. MIGUEL LOMBEIDA	
Firma: 			Firma: 	
Fecha: 04-01-2016			Fecha: 31/01/2016	
			APROBADO	
			Nombre: LIC. MIGUEL LOMBEIDA	
			Firma: 	
			Fecha: 30-06-2016	

ANEXO N° 6
FOTOGRAFÍAS DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Valoración médica antes y durante de la ejecución del proyecto.



APLICACIÓN DE LAS CLASES DE BAILE

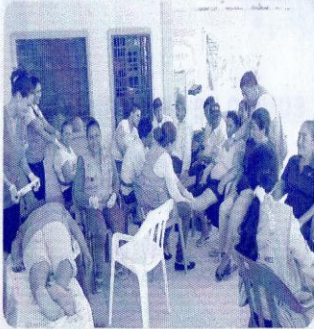


Anexo N° 7

Material entregado a los adultos mayores en las conferencias realizadas durante la ejecución del proyecto.

PROYECTO ADULTO MAYOR

Para alcanzar un envejecimiento satisfactorio, debe lograrse un envejecimiento saludable, esto sólo puede obtenerse desarrollando desde edades tempranas hábitos y estilos de vida saludables, así como realizando prevención de algunas enfermedades y discapacidades. La falta de un envejecimiento saludable desemboca en una vejez "patológica", y una proporción de ellos, que aumenta con la edad, se torna frágil y necesita apoyo, atención o institucionalización, muchas veces por el resto de sus vidas.



RECOMENDACIONES PARA TENER UNA VEJEZ PLENA

- Cuidar la alimentación
- Vida activa (Una rutina de ejercicios diarios)
- Un hogar seguro
- Visitar constantemente al médico
- Mente sana
- Tomar la medicina recetada por el médico

TERAPIA FISICA

La Fisioterapia es una profesión dentro del área de la salud, que se encarga de la prevención y manejo de desórdenes que impliquen complicaciones del movimiento humano, de diferentes enfermedades.

OBJETIVO GENERAL

Rehabilitar a todos los pacientes con algún grado de discapacidad y con desordenes que impliquen complicaciones del movimiento, según la capacidad, habilidad y condición propia de cada persona.



EQUINOTERAPIA

La equinoterapia se puede considerar una terapia integral, que no sólo cumple funciones fisioterapéuticas, sino también ofrece amplios beneficios en el área psicológica.

FUNDAMENTOS DE LA HIPOTERAPIA

- 110 vibraciones por minuto
- Se estimula las ondas alfa y el sistema nervioso
- El caballo tiene 1 grado más de temperatura
- Transmite energía.



ESTIMULACIÓN TEMPRANA

En el área de Estimulación Temprana se atienden a una población de 40 niños y niñas que presentan Parálisis Cerebral Infantil, Discapacidad Intelectual, Retraso Psicomotor, Problemas de Lenguaje, entre otros. En esta área se involucra a la familia en los ejercicios y actividades que se les realiza a los niños y niñas.

OBJETIVOS GENERALES

- Fortalecer el máximo desarrollo del niño a escala general o en áreas específicas tales como lo intelectual, social, del lenguaje, etc.
- Promover la valoración del niño con discapacidad como "persona" y como "individuo".

OBJETIVOS GENERALES

- Fortalecer en vínculo Madre-Hijo, enriqueciendo la relación interpersonal y el goce de estar juntos, mientras se relacionan padres y niños.
- Brindar una atención personalizada y específica en cada caso.

