

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TESINA DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO
DEPORTIVO**

TÍTULO:

**“LA BAILOTERAPIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS
Y LA RESISTENCIA EN LOS ESTUDIANTES CON
DISCAPACIDAD AUDITIVA DE LA UNIDAD EDUCATIVA
ESPECIALIZADA SORDOS DE CHIMBORAZO DE LA CIUDAD
DE RIOBAMBA EN JUNIO-NOVIEMBRE DEL 2016.”**

AUTOR:

LUIS ERIK ESTRADA PANCHO

TUTOR:

PhD – EDA LORENZO

2017



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

CERTIFICADO

El tribunal conformado por el Dr. Vinicio Caiza, Presidente del tribunal, PhD. Eda Lorenzo y Msg. Susana Paz, en Calidad de Miembros de Tribunal certificamos que la tesina realizada por la Sr. Luis Erik Estrada Pancho, portadora de la CI. 060381087-0, se encuentra apto para la defensa pública cuyo tema es:

LA BAILOTERAPIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LA RESISTENCIA EN LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD AUDITIVA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPECIALIZADA SORDOS DE CHIMBORAZO DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA EN JUNIO-NOVIEMBRE DEL 2016.

ATENTAMENTE:

Dr. Vinicio Caiza

PRESIDENTA DE TRIBUNAL

Msg. Susana Paz

MIEMBRO DE TRIBUNAL

PhD. Eda Lorenzo

TUTOR



ACEPTACIÓN DE LA TUTORÍA

Por la presente, hago constar que he leído el protocolo del proyecto de grado presentado por la Sr. Luis Erik Estrada Pancho con tema:

LA BAILOTERAPIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LA RESISTENCIA-EN LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD AUDITIVA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPECIALIZADA SORDOS DE CHIMBORAZO DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA EN JUNIO-NOVIEMBRE DEL 2016.

Para optar al título de LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Acepto asesorar al estudiante en calidad de tutora, durante la etapa de desarrollo del trabajo hasta su presentación y evaluación.

Contiene todos los aspectos descritos en el proyecto y los elementos técnicos, metodológicos de investigación. En consecuencia autorizo su presentación para el trámite previo de sustentación corresponsable.

.....
PhD. Eda Lorenzo.

DERECHOS DE AUTORÍA

Yo, Luis Erik Estrada Pancho, tomo bajo mi responsabilidad que el contenido, los pensamientos y resultados expuestos en el presente trabajo investigativo y los derechos de autoría pertenecen a la Universidad Nacional de Chimborazo.

Luis Erik Estrada Pancho

0603810870

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la Virgen por a verme dado a oportunidad de guiarme para poder formar como un buen profesional y servir a la sociedad.

En segunda instancia doy gracias a mis padres Luis y Elsy que son el pilar fundamental en mi vida, que me supieron inculcar buenos valores para ser una persona de bien.

Agradezco a mi hermano Danny por apoyarme de todas las maneras, por estar siempre en mi vida con una palabra de apoyo en todo momento.

Y como no agradecer a mis profesores que con sus conocimientos han sabido guiarme para terminar exitosamente mi carrera.

DEDICATORIA

Con mucho amor y gratitud a mis padres, siempre supieron apoyarme para poder lograr mis sueños, ellos que supieron inculcarme que confié en Dios y la Virgen a la cual le debo todo lo que he logrado en mi vida.

ÍNDICE

CAPITULO I	1
1. INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO II	3
2. OBJETIVOS	3
2.1. OBJETIVOS GENERALES	3
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
CAPITULO III	4
3. ESTADO DEL ARTE RELACIONADO A LA TEMÁTICA	4
3.1. DISCAPACIDAD	4
3.4. HISTORIA DEL BAILE	6
3.2. LA COORDINACIÓN	12
3.3. RESISTENCIA AERÓBICA	14
CAPITULO IV	16
4. METODOLOGÍA	16
4.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	16
4.2. MÉTODO	17
4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	17
4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	17
4.5. TÉCNICAS PARA EL ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	18
CAPITULO V	19
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	19
5.1 RESULTADOS	19
5.2 DISCUSIÓN	21
CAPITULO VI	23
6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	23
6.1. CONCLUSIONES	23
6.2. RECOMENDACIONES	24
BIBLIOGRAFIA	25
ANEXOS	26

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	19
Tabla 2.....	19
Tabla 3.....	19
Tabla 4.....	20
Tabla 5.....	20
Tabla 6.....	28
Tabla 7.....	29
Tabla 8.....	30
Tabla 9.....	31
Tabla 10.....	32
Tabla 11.....	33
Tabla 12.....	34
Tabla 13.....	35

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se basa en el estudio del desarrollo de las Capacidades Coordinativas y la Resistencia a través de la Bailoterapia en los estudiantes de la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo,

La investigación consiste en seleccionar un grupo de estudiantes de la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo, que puedan presentar problema de déficit de las capacidades coordinativas y la resistencia para ello se realizó una hora de bailoterapia con todos los estudiantes, seleccionando a los estudiantes que iban a participar en esta investigación en lo cual después de la bailoterapia se escogió a 16 estudiantes en las cuales planifique un programa de acuerdo a las diferentes capacidades.

En la sesiones de Bailoterapia se realizan diferentes coreografías y pasos de acuerdo a los diferentes ritmos musicales latinoamericanos como es la cumbia, salsa, merengue, reggaetón, samba, lambada, etc.

Para la ejecución de la investigación, al inicio se realizó diferentes pres test para luego aplicar un programa de bailoterapia y nueva mente aplicar un pos test y al finalizar se comparar los valores para verificar su incidencia en los estudiantes hacia el desarrollo de las capacidades coordinativas y la resistencia.

A través de la aplicación del programa de la bailoterapia se pudo mejorar las capacidades coordinativas y la resistencia en los estudiantes de la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo que participaron en la investigación.

Abstract

The present research work is based on the study of the development of coordinative capacities and resistance through Bailoterapia in the students of the “Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo”. The research consists in selecting a group of students from the “Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo”, who may present a problem of coordination capacity deficit and resistance that was performed in an hour of dance therapy with all students, selecting the students who were going to participate in this research in which after the dance therapy 16 students were chosen in which to plan a program according to the different capacities. In the sessions of dance therapy different choreographies and steps are performed according to the different Latin American musical rhythms such as cumbia, salsa, merengue, regueton, samba, lambada, etc. In order to carry out the research, at the beginning a different test was carried out and then a new software was applied and a new test was applied. At the end, the values were compared to verify their impact on the development of the coordinating capacities and the resistance. Through the application of the dance therapy program, it was possible to improve the coordination capacities and the resistance in the students of the “Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo” who participated in the research.



Reviewed by: Barriga, Luis
Language Center Teacher

CAPITULO I

1. INTRODUCCIÓN

Este tema de investigación surge porque he visto la falta de capacidades coordinativas y la resistencia en los estudiantes con discapacidad auditiva presentan al momento de realizar cualquier actividad física.

La Bailoterapia y sus ventajas en las capacidades coordinativas y la resistencia de los estudiantes de la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo, con este proyecto quiero incentivar y promover la práctica de la actividad física, para poder prevenir y evitar la pérdida de dichas capacidades.

Al analizar el alto índice de problemas que presentan al momento de realizar actividad física como: la descoordinación, falta de agilidad, falta de reacción y falta de resistencia, si prevenimos podemos ayudar en los movimientos, rapidez y agilidad mental, fortalecimiento adecuado sus músculos.

Los niños y jóvenes con discapacidad auditiva enfrentan una gran dificultad para adquirir el lenguaje, será difícil obtener conocimiento y comprender los eventos a su alrededor, pero en la actualidad existen varios métodos para enseñar y mejorar la calidad de vida.

Uno de los problemas que enfrentan las niñas, niños y jóvenes con discapacidad auditiva, es la ausencia de una buena psicomotricidad siendo este el punto base de la vida de una persona, al no poseer una buena motricidad aparecen varios defectos como el lenguaje, la escritura, coordinación y varios aspectos relacionados, al parecer las técnicas aplicadas para el desarrollo psicomotor en sus primeros años no son aplicadas adecuadamente o son descuidadas a lo largo de su vida

En nuestro país, se ha comprobado que en los últimos años, por medio de la Fundación Manuela Espejo se ha realizado programas de integración para las personas con discapacidad, dirigido en varios campos: salud, empleo, educación, inclusión económica y social.

Los estudiantes de la Unidad Educativa Especializada “Sordos de Chimborazo” se ha podido observar que presentan varias dificultades a la hora de realizar actividad física como problemas de coordinación, equilibrio, agilidad y resistencia, por eso he decidido utilizar un programa de bailoterapia como instrumento para desarrollar las capacidades coordinativas y la resistencia.

La bailoterapia es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danza latino- americana, ayudando a la persona con discapacidad a que coordine, de mejor manera sus movimientos motrices por medio de los ritmos como la salsa, el merengue, el mambo entre otros.

El presente tema de investigación es significativo tanto para conocer acerca de los problemas que se presenta por la falta de actividad física en los estudiantes con discapacidad auditiva ya que puede provocando muchos problemas en sus capacidades básicas y específicas como la coordinación, equilibrio, agilidad, reacción y la resistencia, los problemas que se presenten si no tienen desarrolladas estas capacidades van a tener en un futuro no muy lejano efectos de mayor complicación.

Se ha escogido estas patologías y la técnica de la bailoterapia como tema de tesis para mediante esta; ayudar a los estudiantes con discapacidad auditiva que padecen de estos problemas para así lograr mejorar las capacidades coordinativas y la resistencia.

Se realizó el estudio para fomentar el interés de los actores del sector educativo para mantener una planificación constante que motive e incentive a la realización de actividad física para mejorar las capacidades coordinativas y la resistencia a través de un programa de bailoterapia, aeróbicos, y actividades recreativas en los estudiantes.

Los beneficiarios son los estudiantes de la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo de forma directa ya que ellos son el objetivo primario, a los familiares de los estudiantes que son los actores primordiales del cuidado de los mismos y finalmente a la comunidad con discapacidades auditiva por tener población con óptimas condiciones de salud.

CAPITULO II

2. OBJETIVOS

2.1.OBJETIVOS GENERALES

- Investigar el efecto de un programa de intervención basado en la bailoterapia sobre las capacidades coordinativas y la resistencia en los estudiantes de la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo

2.2.OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los niveles de capacidades coordinativas y la resistencia mediante la aplicación de tests científicamente validados.
- Desarrollar un programa de bailoterapia de acuerdo al problema planteado en la investigación.
- Comparar los pre-pos test después de haber aplicado la intervención.

CAPITULO III

3. ESTADO DEL ARTE RELACIONADO A LA TEMÁTICA

3.1.DISCAPACIDAD

En el 2001, la organización mundial de la salud (OMS), a través de la clasificación internacional del funcionamiento, la discapacidad y la salud (CIF), define a la discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales.

Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive. (OMS, 2015)

3.2.CLASIFICACIÓN DE LAS DISCAPACIDADES SEGÚN LA OMS Y LA CONADIS.

Según (OMS I. , 2015) la clasificación está organizada en dos niveles: grupo y subgrupo.

- Grupo 1 Discapacidad sensoriales y de la comunicación
- Grupo2 Discapacidades motrices
- Grupo3 Discapacidades mentales
- Grupo4 Discapacidades múltiples y otras
- Grupo 9 Claves especiales

Según (CONADIS, 2016) La clasificación según el Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidad CONADIS:

- Auditiva
- Física
- Intelectual
- Lenguaje
- Psicosocial
- Visual

3.3.DISCAPACIDAD AUDITIVA

Se refiere a persona con sordera total y/o con sordera moderada y severa de ambos oídos, la cual dificulta la comunicación con su entorno. La discapacidad auditiva puede presentar por causas: genéticas, congénitas, infecciosas, ocupacionales, traumáticas, tóxicas, envejecimiento y otras.

Sordera pre locutiva: se refiere a personas que adquirieron la sordera antes de desarrollo del lenguaje- antes de los tres años de edad- (ej. Casos congénitos y genéticos, secuelas de enfermedades adquiridas como meningitis); si estos casos no reciben rehabilitación o terapias oportunas no desarrollan el lenguaje oral, más pueden comunicarse a través de su propio Lenguaje, la Lenguaje de señas.

Sordera pos locutiva: hace referencia a personas que adquirieron la sordera luego del desarrollo oral (ej. Secuelas de enfermedades adquiridas, traumatismo craneoencefálico, infecciones, etc.).

Según el nivel de la pérdida auditiva, existen diferentes grados de discapacidad auditiva: hipoacusia moderada: pérdida de la audición de ambos oídos con graves dificultades para escuchar y comprender el lenguaje a pesar de la utilización de audífonos. Se escucha sin discriminar el mensaje.

Hipoacusia grave o severa: pérdida grave de la audición de ambos oídos que no permite escuchar sonidos ni discriminar palabras, pueden desarrollar la destreza de la lectura de labios.

Hipoacusia profunda o sordera: pérdida total de la audición, la gran mayoría de sonidos no son escuchados.

AYUDAS TÉCNICAS AUDITIVAS

Audífonos: las personas con hipoacusia pueden beneficiarse del uso de audífonos (también conocidos como otoaplifonos) son aparatos que canalizan y amplifican las ondas sonoras.

Implante coclear: un implante coclear es un dispositivo electrónico diseñado para mejorar la percepción de los sonidos y la comprensión del habla en los niños/as y adultos con sordera profunda que obtengan escasos o nulos beneficios con el uso de audífonos convencionales

El lenguaje de señas: Es una lengua que emplea un canal visual para la recepción y movimiento gestual en el espacio con forma de expresión, la mirada es un elemento fundamental para iniciar con conversación en lengua de señas; y ningún dialogo podrá comenzar si no existe contacto ocular entre la otra persona. (OMS, 2015)

3.4.HISTORIA DEL BAILE

Según Fernández, indica que el hombre desde sus más remotos orígenes, como ser sociable y religioso a un mismo tiempo, sintió la necesidad de comunicarse con sus semejantes y con los poderes sobrenaturales. Por eso con unos movimientos, corporales rítmicos, que siguen un patrón, acompañados generalmente con música sirvieron como forma de comunicación o expresión ya que los seres humanos se expresan a través del movimiento. La danza es la transformación de funciones normales y expresiones comunes en movimientos pura de lo habitual propósitos extraordinarios.

Por esta razón es considerada como una de las primeras artes de la humanidad, por el hecho de que la danza ha ocupado un papel primordial en la evolución de las civilizaciones, en unas ocasiones como instrumento al servicio de creencias míticas y mágicas, otras veces como reflejo y expresión de las costumbres, saberes y preocupaciones de determinadas sociedades, y en fin como medio de diversión y entrenamiento de las más variadas gentes y clases sociales. (Fernández, 1985)

3.4.1. ORIGEN Y DESARROLLO DEL BAILE

En el antiguo Egipto veinte siglos antes de Cristo ya se habrían establecido las danzas astronómicas en honor de dios Osiris. El carácter religiosos y profundamente simbólico de alto contenido espiritual fue de uno u otro modo común a la danza oriental y se muestra aun patente en las danzas clásicas de los pueblos asiáticos conservadas y ejecutadas rigurosamente de ello constituyen una excepción las danzas de los países islámicos , cuyo sentido rítmico y contenido coreográfico discurrió evolutivamente por singulares derroteros.

En la antigua Grecia, la danza apareció con frecuencia vinculada a los juegos, y singularmente a los olímpicos. En estas manifestaciones se hacía patente más que en ninguna otra ocasión, el sabio equilibrio de músculos y articulaciones, de respiración y circulación, en el que juego y danza se conjugaban. Entre las diversas danzas corales de

la Grecia clásica se diferenciaban múltiples modalidades como las guerreras (gimnopédicas, pírricas) o las interpretadas en honor del dios Dionisos que conocidas como dionisiacas tenían lugar en conmemoración de cada una de las estaciones del año.

Con el renacimiento, la danza teatral, virtualmente extinguida en siglos anteriores, renació pujante en los escenarios cortesanos y palaciegos. A partir del siglo XVI se inició la elaboración de tratados sobre el arte de la danza. El ideal estético de la época trascendió el ámbito de las cortes italianas en las que nació para extenderse por toda Europa. En la que puede considerarse primera época de desarrollo de la danza moderna adopte una función preponderante la pantomima que, derivada del mimo, logro su máxima expresión en la comedia del arte italiano.

Una de las danzas europeas más complejas en su ejecución era el minué o minueto, de movimiento moderado y que constituye la representación del refinamiento cortesano del siglo XVIII. Después fue el vals la danza cortesana por excelencia, y con él se inició el paso de la danza en grupo al baile de parejas; grandes compositores como los Strauss constituyeron a la popularización de esta danza que, no obstante, tuvo enconados de tractores. Algo semejante ocurrió, ya en el primer cuarto del siglo XX, con el tango, baile de pareja de origen y espíritu argentino, que llegó a ser prohibido por inmoral por la autoridad eclesiástica. Igualmente discutido fue el charleston que, aunque de vida efímera, alcanzó altas cotas de popularidad y que en cierto modo preludia los ritmos modernos, iniciados con el rock and roll.

La historia ha influido sobremanera en el desarrollo de la danza, ya que esta fue progresivamente desprendiéndose de su primigenio sentido ritual y religioso en beneficio de una funcionalidad lúdica y estética que derivó con el transcurrir de los siglos en dos formas sociales y culturales diferentes de concebir el espectáculo de la consolidación como expresión festiva, popular y folclórica, mientras sus valores estéticos y visuales favorecieron la aparición de una danza de carácter teatral, el ballet, caracterizada por una más clara diferenciación entre espectador (personaje que contempla) y bailarín (artista que actúa ante un pueblo realizando movimientos corporales acordes con la música que interpreta) (Bermúdez, 1987)

3.4.2. ORIGEN Y CONCEPTO DE LA BAILOTERAPIA

Es una de las actividades físicas que ha ganado más seguidores en los últimos años, su práctica se ha extendido más allá de los gimnasios, y su éxito obtenido por esta manifestación se debe a que, combina la exigencia física y la autodisciplina a la que nos tenía acostumbrados el aerobics, incorporándosele un contenido más lúdico aportado por el baile y la música de moda (Albelay, 2001).

Se considera como una terapia natural que se puede definir como un proceso terapéutico alternativo con un enfoque holístico en el proceso de una enfermedad, teniendo en cuenta la relación entre mente, cuerpo y espíritu, para obtener resultados positivos tanto en lo físico como en lo espiritual. (Soler, 2015)

3.4.3. LA BAILOTERAPIA EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA

La validez cognitiva y funcional del joven con discapacidad auditiva debe ser medida previamente para saber cuál es el programa más adecuado para su salud integral, es por ello que se requiere de una evaluación multidisciplinaria que permita cuantificar las capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales de la persona con discapacidad auditiva de manera que se pueda proyectar y planificar el proceso conveniente para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el entrenamiento, los cuales se pueden resumir en:

- Favorecer las funciones vitales.
- Evitar en medida la posible involución y la atrofia de los distintos órganos y sistemas

Los medios más convenientes a utilizar para el cumplimiento de tales objetivos son:

- La gimnasia básica
- Juegos movidos y con pelotas
- Baile

De forma general se recomienda agrupar los ejercicios de gimnasia básica para facilitar el trabajo con los jóvenes con discapacidad auditiva:

- Ejercicios de desplazamiento y de orientación en el espacio
- Ejercicios de movilización
- Extremidades superiores
- Extremidades inferiores
- Troco, cuello

- Ejercicios de mejoramiento del equilibrio
- Actividades de forma lúdica
- Sin aparatos
- Con la pelota
- Con otros aparatos pequeños
- Ejercicios de respiración

Los juegos movidos o con pelotas para su desarrollo en la parte principal de la clase atendiendo a las posibilidades de los jóvenes con discapacidad auditiva y a los objetivos propuestos, igualmente se puede planificar y organizar los ejercicios cíclicos moderados, el baile, etc. La organización de las clases debe cumplir con las mismas indicaciones y estructuras de una clase de educación física, ajustándose a las particularidades de la edad y sus indicaciones metodológicas. (Anderson, 1997)

3.4.4. BENEFICIOS DE LA BAILOTERAPIA

- En el cerebro: Mejora el balance químico segregado Beta- endorfinas, sustancias que protegen al sistema inmunológico, produciendo una sensación de paz y bienestar.
- En el corazón: Incrementa los tejidos, la cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.
- En los pulmones: Aumenta la capacidad de respiración.
- En las glándulas suprarrenales: Aumenta la producción de anticuerpos y células que nos defienden en enfermedades como el cáncer entre otras.
- En los vasos sanguíneos: Baja y estabiliza la presión arterial.
- En los músculos: Los tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda.(Anderson, 1997)

Anderson indica que la bailoterapia obliga a la ejercitación de todas las partes del cuerpo en movimientos aeróbicos, favoreciendo las actividades cardiacas, respiratorias y estimulando el incremento del metabolismo. La práctica continua de esta disciplina garantiza el mantenimiento de esta disciplina garantiza el mantenimiento del peso adecuado, fortaleciendo el desarrollo de la masa muscular y reduciendo las células adiposas que dificultan la efectividad de hormonas vitales como la insulina. Los beneficios para la salud son evidentes agregando un valor adicional importante al generar

un buen estado de ánimo que se traduce en personas orientadas al éxito, motivadas positivas y alegres. (Anderson, 1997)

Albelay expresa que en una sesión de Bailoterapia se gasta entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos, reduce la tensión principalmente en los hombros cuello y espalda (Albelay, 2001).

Mejora la movilidad articular, permite dormir bien, el baile es una manera de generar un buen estado de ánimo, nos mantiene dinámicos, mejora nuestro humor y proporciona sus beneficios en la fuerza, por el rango de movimientos que en ella se realizan.

Esta modalidad terapéutica elimina, combate el estrés y todas las patologías asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol y la alteración de los triglicéridos.

La práctica de la bailoterapia estimula las funciones cerebrales a través de la combinación de movimientos de varias partes del cuerpo al mismo tiempo en movimientos sincronizados. Esto obliga al practicante a fortalecer sus niveles de concentración favoreciendo la memoria, cuya respuesta normalmente empieza a debilitarse después de cierta edad, siendo este tipo de ejercicios una de las formas de extender el periodo de deterioro inevitable producido por el paso de los años.

Dentro de los cambios más frecuentes que se producen en el organismo al practicar esta modalidad de la gimnasia se encuentran:

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar
- Disminuye la presión arterial
- Disminuye el colesterol: disminuye el LDL- colesterol o colesterol malo y aumenta el HDL- colesterol o colesterol bueno
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y respiratorias
- Aumenta la sensación bienestar
- Disminuye la frecuencia de depresión
- Evita el insomnio

Cambios físicos producidos por la Bailoterapia

- **Coordinación:** con el baile se ejercita la agilidad y la coordinación de movimientos, así como el equilibrio.
- **Músculos:** Fortalece los grupos musculares y mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.
- **Niños y Adultos:** Corrige malas posturas, ayuda al oído musical, el sentido del ritmo, la memoria y la expresión corporal.

3.5.CAPACIDADES MOTORAS

Se divide en dos grupos: las capacidades motoras condicionales y las capacidades motoras coordinativas. Dentro del primer grupo se encuentra la fuerza, la resistencia, la velocidad y para simplificar, suele incluirse también la flexibilidad.

Las capacidades motoras condicionales o cualidades físicas se basan en la eficacia metabólica de los músculos sistemas corporales (Cadierno, 2003)

Por otro lado, las capacidades motoras coordinativas o cualidades motrices han sido clasificadas como sigue:

- **Capacidad de orientación espacio- temporal:**

Es la que permite modificar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo con respecto a unos puntos de referencia (como por ejemplo, las líneas del campo de fútbol) o bien a objetos que se mueven (en este caso, una pelota).

- **Capacidad de equilibrio**

Es la capacidad de mantener el cuerpo en una determinada posición respecto al centro de la gravedad. El equilibrio puede ser estática o dinámica en función de la posición o el movimiento.

- **Capacidad de reacción**

Permite responder velozmente a los estímulos o señales externos con acciones motoras adecuadas.

- **Capacidad de transformación del movimiento:**

Es la que hace posible la adaptación de la acción cuando aparecen variaciones repentinas e inesperadas.

- **Capacidad de ritmo:**

Permite organizar el movimiento en el tiempo y en el espacio. Puede tratarse de la adaptación a una música en un ejercicio de gimnasia rítmica, pero también de los movimientos de extensión y flexión de un esquiador en el eslalon o de la sincronización en los pases de un equipo.

- **Capacidad de combinación de movimiento:**

Capacita para enlazar habilidades motoras o gestos técnicos, por ejemplo, la combinación de elementos en la gimnasia rítmica.

La perfecta combinación de todas estas capacidades permite tener una buena coordinación. Todas están íntimamente relacionadas e intervienen en el análisis y control del movimiento, en la constante adaptación de ejecución y en la capacidad de aprendizaje. (Cadierno, 2003)

3.2. LA COORDINACIÓN

Es la capacidad de control todos aquellos mecanismos de percepción, regulación organización y jerarquización que permiten el movimiento del cuerpo humano. De hecho, no solo controla e movimiento, sino que además busca la calidad, la economía, la eficiencia y la eficacia de dicho movimiento.

La coordinación permite trazar un programa ideo motor, es decir, una planificación mental del movimiento antes de su ejecución teniendo en cuenta todos los parámetros internos y externos necesarios, mientras se ejecuta, el control y el ajuste del movimiento. Entonces, se puede definir la coordinación como la capacidad de organización de las acciones motoras orientadas hacia un objetivo determinado.

En general, es necesario tener un buen nivel de coordinación para correr o saltar, pero también para conducir o cortar verduras en la cocina y por supuesto, para jugar al fútbol o al baloncesto, patinar, ir en bicicleta o bailar. La coordinación es una capacidad básicamente genética que depende en gran medida del sistema nervioso.

Hay personas con una gran facilidad para aprender cosas nuevas sin esfuerzo, pero en la coordinación influye decisivamente la experiencia. Muchas de las habilidades y técnicas que en un principio parecen de gran dificultad acaban por convertirse en simples automatismos (Arraéz, 2003)

3.2.1. TIPOS DE COORDINACIÓN

- **Coordinación Global:**

Primera fase del proceso de aprendizaje motor, donde se forman las estructuras básicas de un movimiento. Donde la fuerza, ritmo, fluidez y volumen de este son incorrectos e inadecuados.

- **Coordinación fina:**

Segunda fase del proceso del aprendizaje motor donde la fuerza, fluidez y volumen son precisos y armónicos.

- **Coordinación estática:**

Es el equilibrio entre la acción de los grupos musculares antagonistas, la cual se establece en función del tono y permite la conservación voluntaria de las actitudes.

- **Coordinación dinámica:**

Es la puesta en acción simultánea de grupos diferentes en vista a la ejecución de movimientos voluntarios más o menos complejos.

- **Coordinación dinámica específica:**

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

- **Coordinación dinámica general:**

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

- **Coordinación viso- motriz:**

Tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal, que responde a un estímulo visual y que se adecua positivamente a él. (Coordinación óculo manual y coordinación óculo pie).

- **Coordinación dinámica manual:**

Corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión, sobre la base de una impresión visual. (ESPE, 2012)

3.3. RESISTENCIA AERÓBICA

La resistencia aeróbica se obtiene a la vez del metabolismo aeróbico que realizan las células musculares mediante combustiones, es decir, reacción química en presencia de oxígeno. Por estas reacciones las proteínas, las grasas y el glucógeno almacenados en los músculos se oxidan. Este proceso tiene lugar al realizar esfuerzo de más de 3 minutos con una frecuencia cardiaca entre 150 y 170 pulsaciones/ minuto. Consiste en la capacidad biológica que permite mantenerse en un esfuerzo prolongado a una intensidad media o baja. Dichos esfuerzos aeróbicos se realizan manteniendo un equilibrio entre el aporte de oxígeno y su consumo, definiéndose por lo tanto este tipo de resistencia como aeróbica. Es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento. La resistencia es la capacidad de realizar esfuerzo de muy larga duración, así como esfuerzo de intensidades diversas en periodos de tiempo no muy prolongados. (Charola, 1993)

- **La resistencia y su efecto en el corazón**

La resistencia aeróbica desarrolla el volumen del corazón, mientras que la resistencia anaeróbica desarrolla la pared cardiaca. Para una buena salud cardiaca, primeramente debe desarrollarse el volumen y luego la pared, nunca la inversa, pues la pared, una vez desarrollada, no se puede modificar. Debemos realizarla sobre un ritmo de carrera lenta y un tiempo duradero.

- **El ejercicio aeróbico capacidad de autogeneración del organismo**

Charola (1993) define como aeróbico todo aquel ejercicio que es capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo, lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo todo una serie de beneficios.

Para poder obtener Ejercicio Aeróbico todo el beneficio que puede aportar, es obligatorio practicarlo durante un tiempo relativamente largo. El motivo es que el organismo necesita un primer periodo en el que los pulmones, corazón y sangre, aumenta su ritmo para adaptarse al esfuerzo del ejercicio. Llegados a ese punto, en el que nuestro corazón late más de prisa , bombea más sangre y la frecuencia respiratoria es mayor, se inicia un segundo en el que debemos mantener el ritmo alcanzado ya que es a partir de entonces cuando el cuerpo empieza a beneficiarse realmente del ejercicio. (Charola, 1993)

CAPITULO IV

4. METODOLOGÍA

4.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El 17 de noviembre del 2016 se envió un oficio al Director Distrital de Educación Chambo-Riobamba al Ing. Dimas Gaibor, solicitando de la manera más comedida se me autorice realizar mi investigación en la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo de la ciudad de Riobamba, quienes después del proceso me fue autorizado el 28 de Noviembre del 2016.

El día martes 29 de Noviembre del 2016 me acerque a dialogar con la Lic. Susana Romero Directora de la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo con el oficio de aprobación y dándole a conocer mi programa de intervención detallado de la siguiente manera: fecha de inicio 9 de Enero del 2016-culminación el 3 de Marzo del 2016, 8 semanas de ejecución, hora 11:00 a 12:00 am y los tests a utilizar (pre-pos), Test de Flamenco (equilibrio), Test de Agilidad-slalom (agilidad), Test de Velocidad 4x10m (coordinación), Test de Salto Longitud Pies Juntos: (reacción) y Test de Cooper (resistencia),

La investigación se inició el lunes 9 de Enero del 2017 comenzando con una hora de bailoterapia con los 55 estudiantes matriculados que corresponde al 100%, terminando la actividad se escogió a 16 estudiantes que corresponde al 29% que presentaron déficit de las diferentes capacidades coordinativas y la resistencia.

Los estudiantes escogidos se les indico mediante el lenguaje de señas sobre el programa y tiempo de ejecución, se les entrego una hoja de consentimiento informado para que el representante legal este informado sobre la investigación en la cual iba a participar.

El programa de bailoterapia se fue combinando diferentes ritmos para realizar la enseñanza, diseñar y organizar coreografías, con esta propuesta se quería ayudar a desarrollar las capacidades coordinativas y la resistencia en la cual presentaron déficit cuando fueron escogidos.

El 11 de Enero se aplicó los diferentes pres tests: Test de Flamenco (equilibrio), Test de Agilidad-Slalom (agilidad), Test de Velocidad 4x10m (coordinación), Test de Salto Vertical (reacción) y Test de Cooper (resistencia), los tests fueron aptos para conocer el nivel de las capacidades coordinativas y la resistencia en los estudiantes,

Desde el 12 de Noviembre se puso en práctica el programa de bailoterapia por 8 semanas.

4.2. MÉTODO

La presente investigación es Experimental y Documental de Campo-Trasversal-Cualitativo.

4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

El estudio se realizó con 55 estudiantes entre edades de 7 a 24 años, al seleccionar la muestra se escogió a 16 estudiantes, 4 hombre que corresponde al 25% y 12 mujeres que corresponde al 75% pertenecientes a la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo.

4.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se les realiza los siguientes test:

Test del Flamenco: Según (Garcia Baena, 2001) Este test mide el equilibrio corporal que generalmente se puede ejecutar en terreno lizo y antideslizante y su valoración es de contabilidad numérica.

Test de Agilidad (slalom): Según (Blazquez Sanchez, 1990) Es la medición de la agilidad de la carrera en movimiento a máxima velocidad el slalom en zigzag. Se cronometrara el tiempo empleado en realizar el recorrido de ida y vuelta.

Test de Velocidad 4 x10m: Según (Activity, 2006) Es la de medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.

Test de Salto Longitud Pies Juntos: Según (Garcia Baena, 2001) Mediante este test podemos determinar la reacción y potencia de las piernas.

Test de Cooper: Según (Wikimedia, 2017)Es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos a una velocidad constante.

4.5. TÉCNICAS PARA EL ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para el análisis de datos se utilizó el programa Microsoft Office Excel para la base de datos y el programa estadístico SPSS (versión 22 IBM, USA, con las pruebas estadísticas T student para muestras relacionadas)

CAPITULO V

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 RESULTADOS

Tabla 1. Test de Flamenco-Equilibrio

	Test de Flamenco Pre Test (puntos)	Test de Flamenco Post Test (puntos)	Sig. (bilateral)
Media/Desviación Estándar	2.81 ± .403	3.31 ± .704	.002
Mínimo	2	2	
Máximo	3	4	

Test de Flamenco pre-post (diferencia estadística significativa: $p < 0,05$ cuanticualitativo)

Tabla 2. Test de Agilidad-Slalom-Agilidad

	Test Agilidad Slalom Pre Test (seg)	Test Agilidad Slalom Post Test (seg)	Sig. (bilateral)
Media/Desviación Estándar	.186 ± .038	.171 ± .030	.000
Mínimo	.13	.13	
Máximo	.30	.25	

Test de Agilidad-Slalom pre-post (diferencia estadística significativa: $p < 0,01$)

Tabla 3. Test de Velocidad-Coordinación

	Test de Velocidad 4x10m Pre Test (seg)	Test de Velocidad 4x10m Post Test (seg)	Sig. (bilateral)
Media/Desviación Estándar	.232 ± .029	.219 ± .022	.007
Mínimo	.18	.17	
Máximo	.28	.25	

Test de Velocidad pre-post (diferencia estadística significativa: $p < 0,05$)

Tabla 4. Test de Salto Longitud Pies Juntos-Reacción

	Test de Salto Longitud Pies Juntos Pre Test (seg)	Test de Salto Longitud Pies Juntos Pos Test (seg)	Sig. (bilateral)
Media/Desviación Estándar	1.05± .310	1.08 ± .274	.006
Mínimo	.62	.72	
Máximo	1.73	1.69	

Test de Salto Longitud pies Juntos pre-pos (diferencia estadística significativa: $p < 0,05$)

En la Tabla 5. Test de Cooper-Resistencia

	Test de Cooper Pre Test (seg)	Test de Cooper Pos Test (seg)	Sig. (bilateral)
Media/Desviación Estándar	1.97 ± 1.69	3.28 ± 1.19	.000
Mínimo	1.01	2.02	
Máximo	6.00	6.00	

Test de Cooper pre-pos (diferencia estadística significativa: $p < 0,01$)

5.2 DISCUSIÓN

Durante mi búsqueda no se encontraron trabajos relacionadas a mi investigación pero una similar con diferentes actividades

En la presente investigación pudimos observar que nuestros participantes se mantuvieron en el mismo rango con el que se inició el proyecto a diferencia de lo que sucede en el proyecto denominado Influencia de la actividad física, en el desarrollo motor de los estudiantes de básica intermedia, con discapacidad auditiva, de la Unidad Educativa Especial Claudio Neira, en el cual se observó un cambio positivo en cuanto se refiere a desarrollo motor.

En el proyecto denominado La bailoterapia en las capacidades coordinativas y la resistencia en los estudiantes con discapacidad auditiva de la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo observamos que los resultados son similares a los de nuestro proyecto pues de las variables se mantuvo en el rango de mejora.

En cuanto a otra de las variables como las capacidades coordinativas podemos decir que existe un proyecto casi similar pero con otro tipo de actividad donde se observa que en las capacidades coordinativas existe resultados positivos al finalizar cada una de las intervenciones de actividad física.

En el proyecto Influencia de la actividad física, en el desarrollo motor de los estudiantes de básica intermedia, con discapacidad auditiva, de la Unidad Educativa Especial Claudio Neira. Nos encontramos una mejora en las capacidades coordinativas y la resistencia, lo cual son similares a los resultados obtenidos en nuestro proyecto

Dentro del proyecto “Entrenamiento y efectos de entrenamiento de un programa de ejercicio combinado y aeróbico sobre lípidos en sangre en pacientes con enfermedad coronaria” La bailoterapia en las capacidades coordinativas y la resistencia en los estudiantes con discapacidad auditiva de la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo se obtuvieron los siguientes resultados Test de Flamenco pre media/desviación estándar $2.81 \pm .403$ y pos test media/desviación estándar $3.31 \pm .704$ Test de Agilidad-Slalom pre media/desviación estándar $1863 \pm .03879$ y post media/desviación estándar $1713 \pm .03008$ Test de Velocidad 4x10m-Coordinación, pre media/desviación estándar $2327 \pm .02939$ y post media/desviación estándar $2194 \pm .02294$, Test de Salto Longitud Pies Juntos-Reacción pre media/desviación estándar $1.0525 \pm .31006$ y post test media/desviación estándar $1.0894 \pm .27494$ dando como

referencia una mejora en las capacidades y en la resistencia de igual manera pre media/desviación estándar 1.9781 ± 1.69717 y post test media/desviación estándar 3.2819 ± 1.19422 test de Cooper.

De todo lo recopilado en nuestro proyecto pudimos determinar que en la intervención del programa de Bailoterapia mostro en cada uno de los participantes resultados positivos no en gran cantidad pero significativamente positivos.

CAPITULO VI

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

- Mediante los pres tests se identificó que presentaban un rango malo de las capacidades coordinativas y la resistencia.
- Comprobamos que la bailoterapia es una actividad que ayuda a desarrollar las capacidades coordinativas realizando diferentes pasos de baile permiten a que el cuerpo este en movimiento mejorando la psicomotricidad y la resistencia.
- Luego de la intervención realizamos una comparación de los datos pre y pos tests se constató una mejora diferencia estadística significativa: $p < 0,05$ en Equilibrio, Coordinación y Reacción y en Agilidad y Resistencia una estadística significativa: $p < 0,01$.

6.2. RECOMENDACIONES

- De acuerdo al trabajo de investigación que se realizó con los estudiantes se recomienda aplicar y desarrollar las capacidades coordinativas y la resistencia.
- Se recomienda elaborar programas de bailoterapia u otros para mejorar las diferentes capacidades coordinativas y resistencia para los estudiantes de las diferentes Unidades Educativas como Fiscales y Especiales para que tenga un mejor rendimiento físico como mental.
- Se recomienda utilizar el programa propuesto de Bailoterapia “BAILO FELIZ” para mejorar las capacidades coordinativas y la resistencia en los estudiantes, de acuerdo con los resultados positivos obtenidos en esta investigación.

BIBLIOGRAFIA

- Activity, A. L. (20 de 1 de 2006). *MANUALALPHA-fitness*. Obtenido de <http://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/MANUALALPHA-Fitness.pdf>
- Albelay, L. B. (2001). Coordinación y equilibrio. Concepto y actividades para su desarrollo. En L. B. Albelay, *Coordinación y equilibrio. Concepto y actividades para su desarrollo*. XV JORNADAS CANARIAS DE TRAUMATOLOGIA Y CIRUGIA ORTOPEDICA. .
- Anderson, B. (1997). *"Estirandose frente a su ordenador o la mesa de trabajo"*. Ed. Integral. Barcelona .
- Arraéz, J. M. (2003). *Condicion Motora- Disciplina Gimnastica* . Buenos Aires.
- Bermúdez. (1987). Enciclopedia Deportiva. En Bermúdez, [Online].; 2014. Available from: http://wikideporte.com/Coordinaci%C3%B3n_motriz.
- Blazquez Sanchez, D. (Enero de 1990). Evaluar en Educacion Fisica. En D. Blazquez Sanchez. Barcelona, Inde. Obtenido de <http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/042003/articulo-pdf>
- Cadierno, O. M. (2003). *Coordinación y equilibrio. Concepto y actividades para su desarrollo*. Madrid .
- Charola, A. (1993). *Manual practico de aerobico. Las claves para un cuerpo vivo* . Madrid: Deportiva Gymnos.
- ESPE. (2012). *Modulo 1*. Quito .
- Fernández, M. A. (1985). La Danza Y su Historia . En M. A. Fernández, *Historia y Desarrollo de la Danza y el Baile* .
- Garcia Baena, J. (2001). *El programa basado en la bateria de tests del Consejo de Europa (CDDS) para la evaluacion de la condicion fisica*. España: Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educacion, Cultura y Deportes .
- Malone. (1991). *Capacidades Coordinativas y Motoras en las personas con Discapacidad* . Ecuador .
- Soler, e. a. (07 de Octubre de 2015). La bailoterapia, una alternativa para mejoramiento del trabajo aeróbico en los alumnos del centro mixto "Rodolfo Carballosa". *Edu-fisica.com Ciencias Aplicada al Deporte*, 15.
- Wikimedia, F. (25 de 2 de 2017). *Wikipedia La enciclopedia libre* . Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Test_de_Cooper

ANEXOS



**Dirección Distrital - Educación 06D01
Chambo - Riobamba**

DESPACHO

Of. N° 125 06-D-01-D
Riobamba, 28 de noviembre de 2016

PhD
Edda Lorenzo
DIRECTORA DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA "UNACH"
Ciudad.

De mi consideración:

En respuesta al oficio N° 346-DCEHT-UNACH2016, de fecha 17 noviembre de 2016, emitido por su persona, en el cual solicita autorización para que el Señor Luis Erik Estrada Pacho, estudiante de la Carrera de Cultura Física, proceda con la recolección de datos en la Unidad Educativa Especializada Sordos de Chimborazo para la elaboración de su tesis.

Me permito poner en su conocimiento que este Distrito Educativo, autoriza lo solicitado, previa coordinación con la autoridad institucional a fin de que al momento recolectar la información necesaria, no interrumpa la jornada académica

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,


Dimas Renán Gaibor Mendoza
DIRECTOR DISTRITAL DE EDUCACIÓN
06D01 CHAMBO RIOBAMBA



D.G./p.p.

Avda. Canónigo Ramos. Despacho Tel. (03) 2 306-602
Riobamba-Ecuador

Invirtiendo en Educación volvemos a tener Patria





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
TEMA:

HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo,, certifico que he sido informada sobre la investigación: **LA BAILOTERAPIA EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LA RESISTENCIA EN LOS ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD AUDITIVA DE LA UNIDAD EDUCATIVA ESPECIALIZADA SORDOS DE CHIMBORAZO DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA EN JUNIO-NOVIEMBRE DEL 2016**, y el propósito de la misma, y además que los datos obtenidos sobre mi hija/o serán almacenados en absoluta confidencialidad.

Representante legal

Estudiantes

PROGRAMA DE BAILA FELIZ

Tabla 6.

PRIMERA SEMANA			
Unidad: Bailoterapia		Temática: Ritmos latinoamericanos: cumbia, salsa, merengue.	
Fecha:		Duración: 60 min	
Objetivo: Enseñar los pasos básicos de los tres ritmos mediante la imitación y la repetición con el fin de desarrollar las capacidades coordinativas y la resistencia.			
			
Parte	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I I C I A L	Formación Orientación del Objetivo Calentamiento: Movilidad articular Estiramiento	2' 3 15	Mantener el orden del grupo. Realizar pasos de bajo impacto para el calentamiento y estiramiento.
P R I N C I P A L	Técnica básica de los pasos de baile de los tres ritmos: Cumbia Salsa Merengue	10' 10' 10'	Motivación continúa. Enseñar los pasos básicos de los diferentes ritmos. Imita y coopera en el aprendizaje.
F I N A L	Vuelta a la calma Estiramiento Respiración Despedida de la clase Planteamiento de objetivo de la siguiente semana	5 2 3	Mantener el orden del grupo. Evaluación actitudinal.

Fuente: U.E.E.Sordos de Chimborazo

Elaboración: Erik Estrada

PROGRAMA DE BAILA FELIZ

Tabla 7.

SEGUNDA SEMANA			
Unidad: Bailoterapia		Temática: Ritmos latinoamericanos: salsa choke, disco, lambada	
Fecha:		Duración: 60 min	
Objetivo: Enseñar los pasos básicos de los tres ritmos mediante la imitación y la repetición con el fin de desarrollar las capacidades coordinativas y la resistencia.			
			
Parte	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I I C I A L	Formación Orientación del Objetivo Calentamiento: Movilidad articular Estiramiento	2' 3 15	Mantener el orden del grupo. Realizar pasos de bajo impacto para el calentamiento y estiramiento.
P R I N C I P A L	Técnica básica de los pasos de baile de los tres ritmos: Salsa choke Disco Lambada	10' 10' 10'	Motivación continúa. Enseñar los pasos básicos de los diferentes ritmos. Imita y coopera en el aprendizaje.
F I N A L	Vuelta a la calma Estiramiento Respiración Despedida de la clase Planteamiento de objetivo de la siguiente semana	5 2 3	Mantener el orden del grupo. Evaluación actitudinal.

Fuente: U.E.E.Sordos de Chimborazo

Elaboración: Erik Estrada

PROGRAMA DE BAILA FELIZ

Tabla 8.

TERCERA SEMANA			
Unidad: Bailoterapia		Temática: Ritmos latinoamericanos: Samba, Reguetón, Tribal	
Fecha:		Duración: 60 min	
Objetivo: Enseñar los pasos básicos de los tres ritmos mediante la imitación y la repetición con el fin de desarrollar las capacidades coordinativas y la resistencia.			
			
Parte	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I I C I A L	Formación Orientación del Objetivo Calentamiento: Movilidad articular Estiramiento	2' 3 15	Mantener el orden del grupo. Realizar pasos de bajo impacto para el calentamiento y estiramiento.
P R I N C I P A L	Técnica básica de los pasos de baile de los tres ritmos: Samba Reguetón Tribal	10' 10' 10'	Motivación continúa. Enseñar los pasos básicos de los diferentes ritmos. Imita y coopera en el aprendizaje.
F I N A L	Vuelta a la calma Estiramiento Respiración Despedida de la clase Planteamiento de objetivo de la siguiente semana	5 2 3	Mantener el orden del grupo. Evaluación actitudinal.

Fuente: U.E.E.Sordos de Chimborazo

Elaboración: Erik Estrada

PROGRAMA DE BAILA FELIZ

Tabla 9.

CUARTA SEMANA			
Unidad: Bailoterapia		Temática: Ritmos latinoamericanos Folclóricos.	
Fecha:		Duración: 60 min	
Objetivo: Enseñar los pasos básicos de los ritmos folclóricos mediante la imitación y la repetición con el fin de desarrollar las capacidades coordinativas y la resistencia.			
			
Parte	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I I C I A L	Formación Orientación del Objetivo Calentamiento: Movilidad articular Estiramiento	2' 3 15	Mantener el orden del grupo. Realizar pasos de bajo impacto para el calentamiento y estiramiento.
P R I N C I P A L	Técnica básica de los pasos de baile de los ritmos folclóricos internacionales y nacionales.	10' 10' 10'	Motivación continúa. Enseñar los pasos básicos de los diferentes ritmos. Imita y coopera en el aprendizaje.
F I N A L	Vuelta a la calma Estiramiento Respiración Despedida de la clase Planteamiento de objetivo de la siguiente semana	5 2 3	Mantener el orden del grupo. Evaluación actitudinal.

Fuente: U.E.E.Sordos de Chimborazo

Elaboración: Erik Estrada

PROGRAMA DE BAILA FELIZ

Tabla 10.

QUINTA SEMANA			
Unidad: Bailoterapia		Temática: Ritmos latinoamericanos	
Fecha:		Duración: 60 min	
Objetivo: Diseñar y organizar pequeñas coreografías con los pasos básicos aprendidos mediante la imitación y la repetición con el fin de desarrollar las capacidades coordinativas y la resistencia.			
			
Parte	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I I C I A L	Formación Orientación del Objetivo Calentamiento: Movilidad articular Estiramiento	2' 3 15	Mantener el orden del grupo. Realizar pasos de bajo impacto para el calentamiento y estiramiento.
P R I N C I P A L	Técnica básica de los pasos de baile. Diseñar coreografías Organizar diferentes coreografías.	10' 10' 10'	Motivación continúa. Enseñar los pasos básicos de los diferentes ritmos. Imita y coopera en el aprendizaje.
F I N A L	Vuelta a la calma Estiramiento Respiración Despedida de la clase Planteamiento de objetivo de la siguiente semana	5 2 3	Mantener el orden del grupo. Evaluación actitudinal.

Fuente: U.E.E.Sordos de Chimborazo

Elaboración: Erik Estrada

PROGRAMA DE BAILA FELIZ

Tabla 11.

SEXTA SEMANA			
Unidad: Bailoterapia		Temática: Ritmos latinoamericanos	
Fecha:		Duración: 60 min	
Objetivo: Diseñar y organizar pequeñas coreografías con los pasos básicos aprendidos mediante la imitación y la repetición con el fin de desarrollar las capacidades coordinativas y la resistencia.			
			
Parte	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I I C I A L	Formación Orientación del Objetivo Calentamiento: Movilidad articular Estiramiento	2' 3 15	Mantener el orden del grupo. Realizar pasos de bajo impacto para el calentamiento y estiramiento.
P R I N C I P A L	Técnica básica de los pasos de baile. Diseñar coreografías Organizar diferentes coreografías.	10' 10' 10'	Motivación continúa. Enseñar los pasos básicos de los diferentes ritmos. Imita y coopera en el aprendizaje.
F I N A L	Vuelta a la calma Estiramiento Respiración Despedida de la clase Planteamiento de objetivo de la siguiente semana	5 2 3	Mantener el orden del grupo. Evaluación actitudinal.

Fuente: U.E.E.Sordos de Chimborazo

Elaboración: Erik Estrada

PROGRAMA DE BAILA FELIZ

Tabla 12.

SÉPTIMA SEMANA				
Unidad: Bailoterapia		Temática: Ritmos latinoamericanos		
Fecha:		Duración: 60 min		
Objetivo: Realizar diferentes coreografías mediante la imitación con el fin de desarrollar las capacidades coordinativas y la resistencia.				
				
Parte	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas	
I N I I C I A L	Formación	2'	Mantener el orden del grupo. Realizar pasos de bajo impacto para el calentamiento y estiramiento. .	
	Orientación del Objetivo	3		
	Calentamiento:	15		
	Movilidad articular			
	Estiramiento			
P R I N C I P A L	Realizar secuencia de pasos y ritmos para la ejecución de la bailoterapia	10' 10' 10'	Motivación continúa. Enseñar los pasos básicos de los diferentes ritmos. Imita y coopera en el aprendizaje.	
	F I N A L	Vuelta a la calma	5	Mantener el orden del grupo. Evaluación actitudinal.
		Estiramiento	2	
Respiración		3		
Despedida de la clase				
	Planteamiento de objetivo de la siguiente semana			

Fuente: U.E.E.Sordos de Chimborazo

Elaboración: Erik Estrada

PROGRAMA DE BAILA FELIZ

Tabla 13.

OCTAVA SEMANA			
Unidad: Bailoterapia		Temática: Ritmos latinoamericanos	
Fecha:		Duración: 60 min	
Objetivo: Realizar diferentes coreografías mediante la imitación con el fin de desarrollar las capacidades coordinativas y la resistencia.			
			
Parte	Contenido	Dosificación	Indicaciones Metodológicas
I N I I C I A L	Formación Orientación del Objetivo Calentamiento: Movilidad articular Estiramiento	2' 3 15	Mantener el orden del grupo. Realizar pasos de bajo impacto para el calentamiento y estiramiento.
P R I N C I P A L	Realizar secuencia de pasos y ritmos para la ejecución de la bailoterapia	10' 10' 10'	Motivación continúa. Enseñar los pasos básicos de los diferentes ritmos. Imita y coopera en el aprendizaje.
F I N A L	Vuelta a la calma Estiramiento Respiración Despedida de la clase Planteamiento de objetivo de la siguiente semana	5 2 3	Mantener el orden del grupo. Evaluación actitudinal.

Fuente: U.E.E.Sordos de Chimborazo

Elaboración: Erik Estrada

IMEGENES





