



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL
NORTE**

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ACTIVIDAD FÍSICA



La bomba como metodología para la activación física en tiempos de confinamiento del covid-19 en el valle del chota

**Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Magíster en
Actividad Física**

AUTOR: Nazareno Mairongo Miguel Hernán

DIRECTORA: MSc. Alicia Cevallos Campaña

Ibarra, 2021

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a mis Padres, por haberme forjado como la persona que soy hoy en día, su apoyo y acompañamiento en mi trayectoria profesional, me han permitido alcanzar una meta más. Muchos de mis logros se los debo a ustedes

A mi Madre Graciela Mairongo, quien con su bendición y palabras de aliento me motivan a siempre salir adelante. Con su amor y calidez me ayudan a enfrentar cualquier adversidad sin permitirme decaer en el camino.

A mis hermanos, por su apoyo, optimismo y motivación, de muchas maneras contribuyeron para alcanzar esta meta.

A mis compañeros y amigos, por compartir alegrías, tristezas y sus conocimientos, por la infinidad de experiencias vividas, que hacen fortalecer no solo al profesional, forman parte de mi crecimiento como persona.

Miguel

GRADECIMIENTO

Primeramente a la Universidad Técnica del Norte, por haberme brindado la oportunidad de ser parte de esta casa de estudios, fortaleciendo mis conocimientos y experiencias académicas que enriquecen y mejoran mi ejercicio profesional.

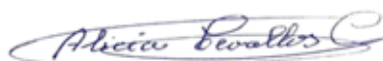
A los docentes de la carrera de actividad física, del Instituto de Posgrado, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de mi formación, gracias por su dirección, colaboración y dedicación. También agradezco por su paciencia, dedicación, e integridad en su rol docente, aparte de los conocimientos científicos aportados, representan un ejemplo a seguir.

Miguel

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutora del trabajo de grado, presentado por el Lic. Nazareno Mairongo| Miguel Hernán con cédula de ciudadanía 0802629329, para optar por el título de Magister en Educación Física, doy fe que dicho trabajo titulado: **“LA BOMBA COMO METODOLOGIA PARA LA ACTIVACION FISICA EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO DEL COVID 19. EN EL VALLE DEL CHOTA**, reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 10 días del mes de mayo del 2021



TUTORA

C. I. 1707535033

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
INSTITUTO DE POSGRADO
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD
TÉCNICA DEL NORTE

1. Identificación de la obra

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

Datos de Contacto	
Cédula de Identidad:	0802629329
Apellidos y Nombres:	Nazareno Mairongo Miguel Hernàn
Dirección:	Ibarra – Pichincha y 13 de Abril
Email:	mhnazareno@utn.edu.ec
Teléfono fijo:	0994508582

Datos de la Obra	
Título:	“LA BOMBA COMO METODOLOGIA PARA LA ACTIVACION FISICA EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO DEL COVID 19. EN EL VALLE DEL CHOTA
Autor:	Nazareno Mairongo Miguel Hernàn
Fecha:	10 de mayo del 2021
Solo para trabajos de Grado	
Programa:	Pregrado Posgrado x
Título por el que opta:	Magister en Actividad Física
Asesor/directora	MSc. Cevallos Campaña Alicia Magdalena

2.- Constancias

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrollo, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 07 días del mes de julio de 2021



Lic. Nazareno Mairongo Miguel Hernan

C. I. 0802629329

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	2
GRADECIMIENTO	3
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	4
Resumen.....	12
Abstract.....	13
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I.....	16
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.1 Antecedentes.....	16
1.3. Formulación del problema	23
1.4. Objetivos	23
1.3.1. <i>Objetivo general</i>	23
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i>	23
1.5 . Preguntas Directrices.....	23
1.6. Justificación	24
CAPÍTULO II.	27
MARCO TEÓRICO	27
2.1. Fundamentación filosófica	27
2.2. Fundamentación Epistemológica.....	27
2.3. Fundamentación Ontológica	27
2.4. Fundamentación Social	28
2.5. Fundamento teórico	28
2.6 La danza.....	28
2.6.1. <i>La danza y el cuerpo humano</i>	31
2.6.2. <i>Danza afrochoteña</i>	31
2.7. La bomba como danza.....	32
2.8. La danza el lenguaje artístico del cuerpo.....	33
2.9. La Bomba una danza ancestral de la comunidad	35
2.9.1 <i>Aprendiendo a bailar la Bomba</i>	37
2.10. Actividad física	39

2.10.1. Actividad base	39
2.10.2. Actividad física para mejorar la salud.....	39
2.10.3. Tipo de actividad física	40
2.11. La Activación física.....	42
2.12. Capacidades condicionales.....	44
2.13. Fuerza.....	45
2.14. La inactividad física.....	46
2.15. Factores relacionados con la práctica de actividad física.....	47
CAPÍTULO III.....	49
MARCO METODOLOGÍCO	49
3.1. Diseño, Tipo, y Enfoque de Investigación	49
3.1.1. Investigación de tipo bibliográfica.....	49
3.1.2. Investigación de campo	49
3.1.3. Investigación descriptiva.....	49
3.1.4. Investigación propositiva	50
3.2. Métodos.....	50
3.2.1. Método inductivo	50
3.2.2. Método deductivo	50
3.2.3. Método analítico	51
3.2.4. Método sintético	51
3.2.5. Método estadístico	51
3.3. Técnicas e instrumentos	51
3.3.1. Encuesta	52
3.3.2. Entrevista.....	52
3.4. Matriz de relación.....	52
3.5. Identificación de la población y muestra	54
CAPÍTULO IV.....	56
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	56
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	67
Conclusiones	67
. Recomendaciones	68
CAPÍTULO V.....	69
PROPUESTA	69

6.1. Justificación	69
6.2. Fundamentación	69
<i>6.2.1. Guía didáctica</i>	69
<i>6.2.2. Función básica de la guía didáctica.</i>	69
<i>6.2.4. Funciones generales de la guía didáctica</i>	70
6.3 Objetivos	70
<i>6.3.1. Objetivo general</i>	70
<i>6.3.2. Objetivos específicos</i>	70
6.4. Desarrollo de la guía didáctica	71
Referencias bibliográficas	86

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable independiente: Danza La Bomba	52
Tabla 2 Operacionalización de la variable dependiente: Actividad física	53
Tabla 3 Rangos de edad.	56
Tabla 4 Nivel de Formación académica.....	56
Tabla 5 Condición laboral.....	57
Tabla 6 Lugar de trabajo	57
Tabla 7 Tipo de jornada.	58
Tabla 8 Gusto por práctica de actividades que lo activen físicamente.	58
Tabla 9 Horas demandadas para la práctica.....	59
Tabla 10 Disminución de enfermedades por activación física	59
Tabla 11 El desarrollo de las capacidades físicas propiciará un mejor rendimiento deportivo con energía y confianza.	60
Tabla 12 Con el entrenamiento de las capacidades físicas mejorará su estado de vida.....	61
Tabla 13 Con la activación física a partir de la danza La Bomba se reducirá el nivel de sedentarismo	61
Tabla 14 El desarrollo de las capacidades físicas se lograra movimientos coordinados y expresividad.	62
Tabla 15 A través de las capacidades físicas mejoran las cualidades físicas y artísticas.	63
Tabla 16 A través de la Danza La Bomba se conseguirá una mejor postura del cuerpo.	63
Tabla 17 A través de la Danza La Bomba se conseguirá el rescate de los valores artísticos.	64
Tabla 18 A través de la Danza la Bomba se desarrollarán las relaciones afectivas y mejorarán los procedimientos actitudinales.....	65
Tabla 19 La danza de la Bomba se revela como una oportunidad para mejorar la actividad física.	66

Índice de Anexos

Anexo 1. Descripción de actividades diarias de rutina.....	89
Anexo 2. Clase de bomba comunitaria	90
Anexo 3. La bomba como activación física al aire libre	91
Anexo 4. Elaboración de coreografía y dominio de botella	92
Anexo 5. Elaboración de video didáctico	93
Anexo 6. Montaje coreográfico En Mascarilla.....	97
Anexo 7. Encuesta	98
Anexo 8. Tablas	99

“LA BOMBA COMO METODOLOGIA PARA LA ACTIVACION FISICA EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO DEL COVID 19. EN EL VALLE DEL CHOTA”

Autor: Lic. Miguel Nazareno M.

Directora: MSc. Alicia Cevallos C.

Resumen

En la región del valle del Chota se verifica un significativo patrimonio cultural derivado de la fusión de la cultura africana y culturas autóctonas de la región pertenecientes a los pueblos originarios de la cual se desprende numerosas manifestaciones artísticas, destacando entre las ellas, la danza y específicamente la danza de la Bomba una cultura genuina afroecuatoriana del valle del Chota. Del mismo modo es importante tomar en cuenta que las costumbres y tradiciones afro ecuatorianas han resistido hasta el presente el allegamiento de tendencias culturales globalizadores que adoptan una tradición única en perjuicio de las culturas autóctonas que ven afectada su identidad y supervivencia, con estos antecedentes en la presente investigación propongo una guía de técnicas de enseñanza de la Danza la Bomba, con el fin de propiciar la activación física de los habitantes del Valle del Chota y al mismo tiempo garantizar la preservación del legado cultural transmitido de generación en generación. La metodología utilizada en la investigación es cuantitativa al aplicarse encuestas a la población de la parroquia “La Concepción” con el objetivo de determinar el nivel de aceptación de este recurso didáctico con el fin de motivar la activación física de los habitantes del Valle del Chota que justifique la creación un espacio virtual para la enseñanza de la danza de la Bomba. De los resultados obtenidos a partir del proceso investigativo se evidencia la existencia de un marcado interés por parte de los habitantes del Valle del Chota en aprender a bailar la danza de la Bomba y al mismo tiempo mantener a través de su práctica la salud. De igual forma queda presente en las conclusiones de la investigación la existencia de un espacio cultural que justifica plenamente la creación de una guía de técnicas de enseñanza de la Danza la Bomba con el fin de propiciar la activación física de los habitantes del Valle del Chota.

Palabras claves: Danza la Bomba, guía, activación física, cultura afro ecuatoriana, educación virtual.

“LA BOMBA COMO METODOLOGIA PARA LA ACTIVACION FISICA EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO DEL COVID 19. EN EL VALLE DEL CHOTA”

Autor: Lic. Miguel Nazareno M.

Directora: MSc. Alicia Cevallos C.

Abstract

In the Chota Valley region there is a significant cultural heritage derived from the fusion of African culture and indigenous cultures of the region belonging to the original peoples from which numerous artistic manifestations emerge, highlighting among them, dance and specifically the Bomba dance, a genuine Afro-Ecuadorian culture from the Chota Valley. In the same way, it is important to take into account that the Afro-Ecuadorian customs and traditions have resisted until the present the allegation of globalizing cultural tendencies that adopt a unique tradition to the detriment of the autochthonous cultures that see their identity and survival affected, with these antecedents in the In this research I propose a guide to teaching techniques of the Bomba Dance, in order to promote the physical activation of the inhabitants of the Chota Valley and at the same time guarantee the preservation of the cultural legacy transmitted from generation to generation. The methodology used in the research is quantitative by applying surveys to the population of the "La Concepción" parish in order to determine the level of acceptance of this didactic resource in order to motivate the physical activation of the inhabitants of Valle del Chota who justify the creation of a virtual space for the teaching of the Bomba dance. From the results obtained from the investigative process, the existence of a marked interest on the part of the inhabitants of Valle del Chota in learning to dance the Bomba dance and at the same time maintaining health through their practice is evidenced. Likewise, the existence of a cultural space is present in the conclusions of the research that fully justifies the creation of a guide of teaching techniques of the Bomba Dance in order to promote the physical activation of the inhabitants of the Chota Valley.

Keywords: Danza la Bomba, teaching techniques guide, physical activation, Afro-Ecuadorian culture, virtual education.

INTRODUCCIÓN

La investigación que a continuación la presento está organizada por seis capítulos, los mismos que ofrecen un estudio integral sobre el **“LA BOMBA COMO METODOLOGÍA PARA LA ACTIVACIÓN FÍSICA EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO DEL COVID 19 EN EL VALLE DEL CHOTA**

En su proceso metodológico planteamos lineamientos instruccionales de rigor de una investigación descriptiva, bibliográfica y propositiva.

Capítulo I. El problema de investigación. Relata las costumbres y tradiciones de una cultura milenaria y también define las líneas internas de investigación a través del planteamiento de objetivos y preguntas directrices; se justifica desde el punto de vista didáctico, la procedencia de la investigación.

Capítulo II. Marco teórico. Contiene fundamentaciones importantes en la comunidad, entre otros temas considerados relevantes de la investigación sustentada en fuentes secundarias.

Capítulo III. Metodología de investigación. Detalla las características técnicas de la investigación como el diseño, tipo y enfoque de la misma; así como la determinación de la población y la muestra; también considera el detalle de los métodos, técnicas e instrumentos necesarios para el levantamiento de información primaria.

Capítulo IV. Análisis de resultados. Hace referencia de los principales hallazgos cualitativos y cuantitativos de todos los grupos de interés que han sido sujetos de investigación; con esta información procedimos a dar contestación a las preguntas directrices que se plantearon en el capítulo I.

Capítulo V. Conclusiones y recomendaciones. Determinaron en síntesis los resultados

de la investigación, dando contestación a los objetivos que se plantearon y que direccionaron el presente trabajo.

Capítulo VI. La propuesta. Representa la solución cultural que permitirá a los habitantes del chota implementar estrategias metodológicas para la activación física mediante el baile de la bomba.

Finalmente se detalla la bibliografía empleada que justifica la presente investigación, así como los anexos.

CAPÍTULO I.

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

En el Ecuador la activación física general es la concentración de unos ejercicios físicos, dirigidos al desarrollo progresivo de las cualidades físicas de la persona, orientada a mejorar los sistemas corporales, fortalecimiento de los órganos, así como el perfeccionamiento de los mismos dando como resultado regenerar las cualidades coordinativas, condiciones físicas que garantizan el logro, incremento de la predisposición deportiva con el objetivo de obtener un mayor rendimiento personal y deportivo.

En los últimos años se ha evidenciado que la Concentración Deportiva de Pichincha fomenta el deporte, realizando torneos abiertos a nivel nacional. Sin embargo, es común observar que se utilizan las mismas técnicas desactualizadas que no garantizan el rendimiento del que practica el deporte, lo que conlleva a la frustración y desinterés.

Es importante mencionar, que la juventud está perdiendo el interés por la práctica deportiva, esto porque no existen estrategias ni entrenamientos que motiven las prácticas deportivas. La danza es tan antigua como el origen de la humanidad, es innato en el hombre sentir placer por el ritmo, expresándolo a través de movimientos corporales, y también ha resultado un medio de comunicación e interrelación. Además de su función social, es reconocida por su utilidad lúdica y deportiva, sin embargo se ha profundizado poco acerca de los beneficios que esta tiene a nivel cerebral.

En lo que respecta a la acción de bailar, esta consiste en realizar movimientos de manera coordinada, y en tiempos específicos, cabe destacar que este tipo de actividades por su complejidad, son controladas por el cerebro, que se encarga de controlar los movimientos acordes

al ritmo de la danza, que por lo general deben ser realizados de manera armoniosa, causando placer tanto en quien lo practica como en las personas que los observan.

Además de los beneficios mencionados, la danza fomenta en adolescentes el desarrollo motriz, tomando en cuenta que requiere movimientos coordinados, que son reforzados a través de la realización de coreografías, resultando un beneficio para las habilidades motrices y capacidades perceptivas. También resulta un beneficio en cuanto al control y dominio corporal, en el caso de los deportistas, la danza mejora el desempeño y rendimiento de los atletas (Pugh, 2006).

Por otro lado, la práctica de la danza aporta beneficios a nivel psíquico y social, un ejemplo de ello es que mejora la autoconfianza, favorece las relaciones interpersonales y mejorando la comunicación. Cabe destacar, que esta actividad puede ser realizada de forma individual, en pareja o a nivel grupal, fomentando la cohesión grupal, e incentivando valores como la cooperación, la amistad, el respeto, la tolerancia y la solidaridad, resultando un aporte a nivel formativo, resultando un aspecto relevante en el desarrollo integral del adolescente.

1.2 Planteamiento del Problema

Debe señalarse, que en el sistema educativo de la sierra no es incluida la práctica de la danza Afro choteña, que puede ser incluida como una disciplina deportiva, esto se debe a que no forma parte de las planificaciones de cultura y deporte. Además, dificulta su inclusión la falta de docentes capacitados para impartirla en el contexto educativo, por otro lado la mayoría de profesionales desconocen sobre el tema.

En la provincia de Imbabura se encuentran grandes grupos dedicados a la danza en especial los del Valle del Chota y el grupo de Danza Afro de la UTN, han afianzado los conocimientos y cualidades dancísticas desde el inicio de sus prácticas, esto con el objetivo de evitar errores que

resultan difíciles de corregir, un ejemplo de ello es la falta de coordinación en los movimientos como consecuencia de las malas posturas cuerpo-cabeza-brazos y pierna.

En lo que respecta a la “Bomba”, esta es considerada una manifestación cultural perteneciente a las comunidades de Carpuela y el Juncal, sus orígenes se remontan a épocas ancestrales y está influenciada por la cultura afro, cuyo ritmo musical lo llevan en la sangre. En lo que respecta a la letra, está relacionada a la vida cotidiana. En cuanto a la música, es acompañada por la Banda Mocha; cuyos instrumentos son rudimentarios, en los que destacan hojas de naranjo, artículos como machetes, cornetas que pueden ser elaboradas en materiales como el calabazo seco, también son utilizados puros, pencas y peinilla, e instrumentos musicales como la flauta.

Existe diversidad de bombas, entre las más destacadas se tienen “la bomba de la soltería”, la “María Chumchuna” y la “Chalguayacu”. en lo que respecta a la vestimenta, no incluye un vestuario específico, por lo general este tipo de danzas se llevan a cabo en fiestas tradicionales de tipo religiosas, como la celebración por el día de la virgen del Carmen, o en fiestas cívicas como las fiestas de San Juan, o de índole familiar como matrimonios o bautizos.

En los pueblos, es común ver versos improvisados llamados “Bomba”. Esta tradición musical, forma parte de las influencias socioculturales, que emergen al son del sonido que emiten las palmas de los músicos al tocar los ritmos de la bomba en el cuero viejo de chivo. Como ya se mencionó, las “Bombas”, se bailan y cantan en reuniones familiares, forma parte de los bailes populares, caracterizado por llevarse a cabo en las fiestas de noche buena, donde generalmente, surgen desafíos, entre hombres y mujeres quienes bailan utilizando una botella de puro sobre la cabeza. Aunque este tipo de bailes no requiere una vestimenta específica, por lo general las usan polleras plisadas y blusas de colores llamativos, lo que hace que el cuadro que forman sea colorido, lo que encaja perfecto con el ritmo y notas alegres que caracterizan a las “Bombas”, cuyas letras

son contagiosas, e inspiradas en los ríos, las mujeres, las frutas y también en los amores.

Las “Bombas”, se caracterizan por ser musicales tradicionales de las comunidades negras del Valle del Chota, utilizado como medio de expresión de la cotidianidad y las realidades sociales, de allí que sea utilizado desde la esclavitud como medio de protesta y también como forma de tradición, recordando las raíces africanas. Las letras de las Bombas han sido escritas por aquellos negros que tiene la habilidad poética de expresar a través de la música un sinfín de situaciones y experiencias.

Cabe resaltar, que en las poblaciones negras del valle de la Chota se evidencian las influencias étnicas en sus expresiones musicales, que resultan exclusivas de este grupo, tomando en cuenta que son realizadas por los negros del Valle, y tocadas con instrumentos propios de su cultura, que por lo general se llevan a cabo como medio de recreación. Aunque, tiene elementos propios de este grupo, en lo que respecta al baile incluye elementos similares a los que se encuentran en las danzas de los grupos afro de la región de Esmeralda.

La actividad física ha demostrado en la actualidad, ser uno de los objetivos esenciales para contribuir en el bienestar de una mejor calidad de vida. Algunas investigaciones han demostrado que la falta de actividad física se encuentra entre los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de enfermedades no transmisibles (ENT), como la diabetes, hipertensión, cáncer y el estrés. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2017), la actividad física en jóvenes y adultos ha descendido considerablemente en los últimos años, evidenciándose que el 23% de los adultos y el 81% de adolescente en edad escolar se mantienen inactivos, realidad que ha se ha agravado aún más por el confinamiento, como consecuencia de la pandemia sanitaria por la Covid-19.

Por su parte la OMS (2017), dispone de un plan de acción mundial como medida preventiva

al desarrollo de ENT y a su vez permite controlar la salud. Esta propuesta, tiene como principal objetivo reducir un 10% la inactividad física de aquí al 2025, lo que permitirá mantener a la población mundial más activos y saludables, disminuyendo el riesgo al que se expone un alto porcentaje de la población mundial que tiene hábitos no saludables, entre los que se destaca el sedentarismo.

Ahora bien, entre las estrategias que pueden ser aplicadas para hacer frente al estrés como consecuencia del confinamiento por el Covid 19, se tiene la danza transformada, cuyos beneficios se destacan la concentración, ayuda a liberar tensión, permitiendo relajarse, a quienes la practiquen, resultando un buen antidepresivo en esta época en que la pandemia también genera tristeza y ansiedad.

Los beneficios de la danza han sido reconocidos desde hace muchas décadas, por tal razón en el año 1982 la UNESCO estableció el 29 de abril como día internacional de la danza, escogiendo, esta fecha como un homenaje al francés Jean Georges Noverre. Llegados a este punto resulta importante citar al coreógrafo y preparador físico sudafricano Gregory Vuyani Maqoma (2020), quien señala que en la actualidad la humanidad se enfrenta a épocas de grandes adversidades, catalogándola como la era de las pos-humanidad, destacando en estos tiempos cambiantes la importancia de seguir bailando, siendo esta una forma excelente de demostrar que tan humanos seguimos siendo. Estas palabras, también hacen referencia a los beneficios de la danza, aun en momentos de adversidad, recordando que esta lleva a hombre a vivir momentos inolvidables mediante movimientos corporales y lenguajes de forma expresivas.

Por otra parte, la danza puede ser catalogada como vida y juventud, con múltiples beneficios para el bienestar general de quien la practique, además fomenta las relaciones interpersonales, de allí su importancia de profundizar en las ventajas que esta representa para el

bienestar de las personas a nivel general, sobre todo en estos tiempos de dificultades causados por la Covid - 19, donde es necesario mantener la salud, reforzar el sistema inmunológico y lograr paz y tranquilidad, evitando que emociones como la ansiedad y la angustia incrementen los niveles de estrés en las personas, incrementado el riesgo de desarrollar patologías.

La danza transformada se convierte en muchas expresiones artísticas, tales como; folclóricas, académica, de salón, clásicas, modernas, contemporánea, tradicional, popular y regional, en la presente investigación se analizará la Bomba con sus danzas y músicas tradicionales del Valle del Chota.

Como se ha venido mencionando, la actividad física genera múltiples beneficios tanto a nivel físico como mental, también resulta una herramienta valiosa para estimular el sistema inmunológico. Por otro lado, puede ser utilizado como una estrategia preventiva, que reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, en cuanto a la población adolescente resulta favorable para el desarrollo de la motricidad favoreciendo la postura y el equilibrio, así como el desarrollo a nivel social. La efectividad, de la danza va a depender de la adaptación de los programas según la edad, el nivel cognitivo, las capacidades físicas y los objetivos e intereses que se deseen lograr con su implementación.

Cabe destacar, que las medidas de distanciamiento social dispuestas por los entes gubernamentales como prevención de contagio de la COVID-19 dificulta la realización de la actividad física, incrementando el sedentarismo en las personas, quienes deben mantenerse en las casas, siendo este el único espacio físico donde se están llevando a cabo actividades escolares y laborales, limitando los espacios públicos de recreación y ejercicio.

A pesar de las restricciones, no se puede olvidar los beneficios de la danza y música del Valle, que resulta de gran beneficio para el desarrollo integral de los adolescentes, también brinda

aportes a nivel de crecimiento personal, no solo se trata de bailar y realizar movimientos, es importante lograr la capacidad de sentir, y a través del ritmo logra expresar emociones, además las danzas resultan un aspecto que forma parte de la identidad nacional, siendo un acto de libertad y espontaneidad, que puede ser disfrutado con las personas que forman parte de su contexto y comparten mismas culturas y tradiciones.

A nivel educativo la danza también juega un papel importante, este es un elemento fundamental de la expresión artística estrechamente vinculada a la música, que aporta múltiples beneficios a los estudiantes, desde su práctica resultando un gran beneficio para el desarrollo físico, por las ventajas a nivel emocional y social, además es parte las tradiciones y la historia nacional y regional, siendo esta parte de la identidad de las poblaciones.

Resulta preocupante la falta de actividad física que se vive en la actualidad producto del confinamiento y las restricciones como medida preventiva ante la COVID-19, lo que incrementa los niveles de estrés y ansiedad en las personas. En muchos casos, las personas se les dificultan realizar los ejercicios y actividades que realizaban habitualmente, mientras la situación se agrava para aquellos que no realizaban ninguna actividad para ejercitarse, incrementándose el sedentarismo y los riesgos a los que esto conlleva.

Sin embargo, es importante que las personas se mantengan lo más activas posible, se debe tener en cuenta que hacer ejercicio de forma regular aporta beneficio a la salud física y mental, además de los daños que causa la inactividad. En este sentido, una intervención oportuna y de calidad enfocado en mejorar la condición física, aportando alternativas y estrategias que permitan potenciar las capacidades físicas desde casa, utilizando las TICS como medios de difusión y acceso

Ante esta problemática es necesario adoptar medidas, que ayuden a disminuir el sedentarismo y la inactividad de las personas durante el confinamiento, en este sentido surge el

interés por desarrollar actividades utilizando la bomba como metodología para la activación física. Además, este tipo de estrategias contribuye a reforzar las culturas, costumbres y tradiciones de la población del Valle del Chota.

1.3. Formulación del problema

¿La metodología de la Bomba permite una activación física de la población del Valle del Chota en el confinamiento?

1.4. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Diseñar estrategias metodológicas de la Bomba en el confinamiento para la activación física de la población del Valle del Chota, año 2020.

1.3.2. Objetivos específicos

- Establecer los fundamentos teóricos de la metodología de la bomba para la activación física de la población del valle del chota año 2020.
- Describir la bomba como metodología para la activación física de la población del valle del chota, año 2020.
- Proponer un video didáctico de la bomba como metodología para la activación física de la población del valle del chota, año 2020.

1.5 . Preguntas Directrices

- ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos respaldan la bomba para la activación física de la población del valle del chota año 2020?
- ¿Cuál sería la metodología de la bomba para la activación física de la población del valle del chota, año 2020?

- ¿Cuáles serán los procedimientos para la aplicación del video didáctico de la bomba como metodología para la activación física de la población del valle del chota, año 2020?

1.6. Justificación

La motivación de llevar a cabo esta investigación, enfocada en la danza afro-choteña proviene de la experiencia personal y profesional. En mi rol docente, como profesor de danza afro de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, reconozco los beneficios de la danza, como investigador me interesa evaluar las ventajas de las danzas como una estrategia metodológica en el área de la educación física. Incluyendo la danza como parte de la planificación escolar, en la realización de actividades físicas. Cabe destacar, que son diversas las aplicaciones de las danzas, estas pueden ser utilizadas para construir movimientos y gestos de forma técnica y perfeccionista, por otro lado, fomentan la motricidad y a su vez favorecen los procesos cognitivos, como la concentración y la memoria.

Debe señalarse que la danza también favorece el desarrollo emocional, al tomar en cuenta que al bailar las personas deben entender las emociones y realizar movimientos corporales y faciales que expresen lo que están sintiendo con relación a la música, la letra y el ritmo. Tanto los bailarines, como los espectadores deben reconocer las emociones que son expresadas a través de los movimientos corporales como: la alegría, la tristeza, el dolor, así como sentimientos y situaciones asociadas la fuerza, la decepción y el amor.

Se seleccionó a este sector de la provincia de Imbabura y Carchi porque cuenta con todo la materia físico y humano para desarrollar este proyecto de tesis. Ya que cuenta con diversos grupos culturales de danza y música reconocidos a nivel local, nacional e internacional, y que en esta época de confinamiento por el COVID 19 ha sufrido muchas pérdidas en el acampo social y cultural ya que no pueden realizar sus festivales culturales afro.

Por otra parte, esta investigación acerca del ritmo y danza de la Bomba contribuye al reconocimiento de los beneficios de la práctica de actividad física en estos tiempos de confinamiento. Cada persona es un mundo a nivel individual, en cada clase se encuentran alumnos con distintas formas de vivir, características o necesidades diferentes. Por todo ello, la danza es un recurso que puede atender e integrar a todo tipo de alumnado.

A nivel social, la danza también aporta beneficios, fomentando relaciones sociales en diferentes contextos, se pueden realizar intercambios culturales con la familia, amigos y con otros grupos sociales, facilitando las relaciones a compartir una misma cultura, otra particularidad de la danza está relacionada a la integración, aun y cuando no se compartan las mismas tradiciones y culturas estas pueden ser aprendidas, convirtiéndose en una razón para compartir experiencias e intercambiar culturas. Esto se logra, a través de coreografías o batallas de baile; y da lugar a que cada uno de los estudiantes independientemente de su capacidad, necesidad, identidad regional o nacionalidad, aprenda a expresar mediante su cuerpo todo tipo de emociones y sentimientos.

Ante los planteamientos realizados, se puede decir que la danza potencializa el uso de recursos expresivos a través de los movimientos corporales, los cuales son realizados de manera armónica y creativa, siempre debe tenerse presente que el objetivo es comunicar sensaciones, emociones e ideas; también es importante imprimir realismo a representar personajes, exponer situaciones que deben ser entendidas por el espectador y comprendidas por los bailarines, los cuales pueden bailar de manera individual, en pareja o en grupos, donde se requiere de cohesión y comunicación para lograr expresiones coherentes que permitan realizar de manera efectiva bailes y danzas sencillas que pueden representar a través de una coreografía diferentes culturas o momentos históricos, partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.

Cabe destacar que a pesar de la larga historia de la danza, la evidencia científica acerca de

sus beneficios comienza a surgir a partir del siglo pasado, por tal razón si inclusión en los programas escolares aún no han sido considerados de manera formal, donde se incluya sus significados, momentos históricos, sus objetivos y beneficios, además de la importancia de su práctica en todos los niveles académicos, con la misma importancia que se le ha dado al deporte como parte de la educación física.

Debe señalarse, la influencia de los avances tecnológicos en los últimos años generando diversos cambios y forma de iteración y práctica de diversas actividades, siendo la danza un ejemplo de ello, revolucionando las formas de practicarlas. Por mencionar una de estas herramientas tecnológicas, se tiene las llamadas tecnologías de improvisación, considerada una herramienta que debe ser tomada en cuenta para el análisis y práctica de la danza

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación filosófica

La investigación pretende visualizar alternativas de solución, las cuales permitan el desarrollo del individuo en sus competencias y respaldándose en un conocimiento técnico de las causas y efectos generados por los conflictos propios del estilo de vida en el confinamiento que ha generado diversas enfermedades producto del sedentarismo. El objetivo central de la utilización de la danza la bomba es crear el camino correcto de activación física del ser humano los cuales adquieren en el transcurso de su vida bajo la guía y dirección del formador las destrezas necesarias para mejorar su condición física y por ende incrementar sus capacidades físicas.

2.2. Fundamentación Epistemológica

En la investigación existen perspectivas de los cambios dados por la activación física y en este surge cambios inherentes en el desarrollo de la activación física, de este modo la sociología mostraría nuevas herramientas de entender la relación que tiene la persona con su entorno y sus habilidades innatas. Las relaciones que maneje el docente de danza con el alumno son influenciadas por el ambiente en donde estos se desenvuelven, así como las metas que tengan y es virtud la que permite alcanzar los objetivos deseados entorno a la activación física y su desempeño en la sociedad.

2.3. Fundamentación Ontológica

La activación física se sustenta en la existencia humana como punto de partida de toda educación, y su base central es la naturaleza. Es ahí donde nace el vínculo de la naturaleza y el hombre con el hombre, es ahí donde se manifiesta la sociabilidad del hombre con diferentes géneros. Partiendo de lo expuesto se deduce que se presentan diferentes necesidades y relaciones

como ejemplo la activación física donde es preciso mencionar su ubicación e importancia en la vida humana y es ahí donde nace una reflexión oncológica en la relación hombre/hombre, hombre/naturaleza.

2.4. Fundamentación Social

El trabajo en grupo dentro de la sociedad es una forma de interacción y activación física más utilizada, donde su enfoque se genera en la interdependencia social y de género, donde el uso de las estrategias para su relación es importante y real para su valoración. Donde impera la danza en grupo, utilizando estrategias que fomentan el desarrollo sociocultural de las personas, además de los beneficios físicos y mentales que favorecen el bienestar general de cada individuo.

2.5. Fundamento teórico

El movimiento humano se ha desarrollado desde los albores del hombre como una cualidad y en sí mismo un factor de desarrollo filogenético y ontogenético; puro aprovechamiento de la potenciación del movimiento como fuente de información y expresión de sentimientos como el amor o el odio, de emociones placenteras como la felicidad, o de las llamadas emociones negativas haciendo referencia a la tristeza, el miedo y la angustia, también se tiene placer estético de salud a partir de una danza relajante.

2.6 La danza

Desde el punto de vista biopsicológico, la danza es un reflejo de las necesidades humanas, una respuesta al mundo exterior. El hombre ha estado bailando desde tiempos inmemoriales. Cuando la materia organizada está restringida, su reacción subjetiva crea movimiento, el dueño del movimiento reflexiona sobre sí mismo mientras se mueve por el espacio y el tiempo.

Expresar energía individual o colectiva en el lenguaje corporal y la coreografía, mientras

el cuerpo se dé cuenta, en este sentido, la danza no es solo una economía, sino también una forma de conocerse a sí mismo, y de conocerse en los demás. Aumenta la capacidad de coordinar el movimiento y la mente a través de la armonía interior y el desarrollo de una persona como persona activa, sensible, alerta, segura y comunicativa. La danza es el arte de expresarse a través de los movimientos corporales, un ritmo que puede o no ir acompañado de sonidos musicales, por lo que algunos bailes se pueden realizar sin música.

Los orígenes de la danza se remontan a la historia de las culturas y las naciones, de allí que esté impregnada de momentos históricos, y que forme parte de la identidad que se desarrolla en las personas, todo este contenido hace complejo analizarla en su totalidad. A partir de estos planteamientos, se puede decir que la danza nace con el origen de la humanidad, encontrándose registro en las pinturas rupestres, donde se observa cómo quedan plasmado los movimientos y expresiones de las personas al bailar (Ibarra & Rivera, 2019). Para bailar se requiere de cinco elementos, que permiten llevar a cabo movimientos especiales que lo convierten en una danza, estos elementos son: ritmo, forma, espacio, tiempo como duración, cantidad de energía.

Cuando se hace referencia a la danza, se habla de una secuencia de movimientos de articulación en los que el cuerpo del bailarín, impulsado por su propia energía, crea una forma ejecutada a un ritmo preciso, de mayor a menor duración (Aguilar , 2015). Es como si las diferentes culturas y costumbres de cada uno se distinguieran por sus movimientos, cabe destacar que los diferentes grupos han ido modificando los movimientos correspondientes a sus danzas como parte de la evolución, sin olvidar sus raíces, es decir siempre se evidencia la influencia de las danzas ancestrales.

Desde la perspectiva de expertos como historiadores, coreógrafos, bailarines y educadores, la danza puede ser catalogada como una forma de expresión sofisticada, que

requiere de un lenguaje armónico, esto dependiendo del objetivo de cada danza que por lo general contiene su trasfondo cultural y sensibilidad. Definir el valor de la danza, resulta casi imposible, todo lo que la conforma la hacen sumamente rica, es capaz de despertar emociones y hacer sentir placeres, generando una brecha entre el alma y el cuerpo (Vega, 2020). Mientras se baila se puede originar una brecha entre el alma y el cuerpo, dejando de sentir el peso corporal para sentir verdaderamente el cuerpo, por esta y muchas otras razones el baile siempre ha prevalecido y ha sido asociado a grandes victorias, otorgando al hombre salud y vitalidad.

Por su parte Salazar (2014), describe la danza como un medio de expresión y comunicación no verbal, que se vale de los movimientos corporales para emitir un mensaje o contar una historia con patrones, culturas, ritmos determinados y ritmos determinados con valor estético a los ojos de quien los ve. El principal objetivo de la enseñanza del ritmo corporal es apoyar el desarrollo y mejora de las habilidades motoras, la coordinación, los movimientos estructurales y estéticos basados en el aprendizaje auditivo y las relaciones espacio-temporales.

Como se ha venido mencionando, la práctica de la danza fomenta el desarrollo de habilidades motrices, que a su vez permiten al estudiante realizar una organización rítmica en la que podrá combinar espontáneamente diversos elementos del movimiento corporal, permitiéndole expresar y expresar sentimientos (Stokoe, 2020). Por lo tanto, existe la necesidad de agregar la danza al contenido de los programas de educación física, siendo este un recurso que ayuda a mejorar el desempeño efectivo de tareas importantes, contribuyendo al desarrollo general de los encuestados a través de movimientos corporales sistemáticos, este movimiento físico contribuye a hábitos, actitudes y formación en valores que le permite mantenerse sano en el entorno en el que trabaja y le ayuda a moldear su propia identidad. La introducción a la danza es extremadamente importante ya que tiene como objetivo involucrar y preparar a los

encuestados para los ejercicios de ritmo de danza apropiados.

2.6.1. La danza y el cuerpo humano

El cuerpo humano tiene la capacidad de girar, empujar, estirar, saltar y torcerse. Al combinar este tipo de movimientos con actividades dinámicas, las personas pueden crear un número indefinido de movimientos, y aquí la cultura es importante porque el cuerpo es un elemento que permite distinguir diferentes tipos de danza (Smith, 2012).

Según Wengrower & Sharon (2010), la danza es un sistema de comunicación a través del cual un creador y un bailarín se conectan con un público y a través del ritmo y los movimientos corporales expresar de manera libre experiencias, emociones, sentimientos y contar una historia. Entonces, los movimientos corporales permiten al hombre comunicarse y establecer una conexión que comienza entre el creador y un bailarín para posteriormente establecer una relación con el público, de manera espontánea pero también calculada.

El lenguaje corporal acompaña a cada oración de una palabra, aunque puede ser realizado de manera independiente del lenguaje verbal cuando influye conscientemente en las expresiones faciales en la vida cotidiana o en el campo del arte; también puede actuar como una acción o un movimiento deliberado de expresiones faciales, como en un baile.

2.6.2. Danza afrochoteña

La Bomba del Chota es un género de música africana derivado del valle etíope de Cota, ubicado en el límite entre las provincias de Imbabura y Carchi. Tal ritmo fue creado por la mayoría de la población afro ecuatoriana de esta ciudad. Se suelen tocar instrumentos de percusión de origen español o instrumentos urbanos como guitarra, uitería y güiro.

El ritmo puede variar desde tempos de bailes ligeros hasta de alta intensidad, característicos de los bailes de influencias africanas y/o afroamericanas en los que encajan el

ritmo y la percusión, así como movimientos de cadera y bailes donde los movimientos se ven influenciados por la sensualidad y el erotismo Otra posibilidad es el llamado grupo moka, que originalmente utilizaba herramientas rudimentarias hojas de naranjo, también incluye elementos básicos que son utilizados tanto para danzar como instrumento musical, entre estos se tiene: el pitos, machetes, bombos y raíces secas de calabaza, además de puros, bolígrafos, peines, etc.

En el Ecuador, este ritmo es característico de la Sierra Norte, incluyendo Carchi, Imbabura y la ciudad de Quito, esto se debe a que en estas zona se concentra la mayor cantidad de población Afro-Choteña. En el resto del país no se presenta con mucha frecuencia aunque recientemente es escuchado en otras ciudades, así como entre nativos y ciudadanos.

2.7. La bomba como danza

La Danza de la Bomba además de revelarse como una genuina manifestación cultural del ecuador se manifiesta como una danza colorida, alegre, vital y bella que es capaz de transportar a los participantes de la mismas a las raíces históricas del ecuador, además de permitir una mejor interacción entre las personas, es importante destacar que esta danza contribuye a reforzar las capacidades corporales y mejorar la salud.

La danza de la Bomba ha sido abordada como un baile típico de la región del Valle del Chota. Manifestándose dicha danza como una mezcla afro y serrana, la cual se traduce en una tradición folclórica que ha recibido influencia afro-andina- ecuatoriana, o mejor dicho ‘Indo-hispano-afro ecuatoriana’. De ahí que la danza posee ritmo afro, pentafónica indígena y forma europea” (Rosero, 2019).

Cuando se habla de la danza de la Bomba es imposible no mencionar al pueblo afrochoteño, siendo estos sus creadores, la cual posee sus raíces probablemente en el periodo de esclavitud, de forma tal que los esclavos aprovechaban los ratos de ocio para su práctica. El

movimiento corporal de la danza estaría estrechamente vinculado a la limitación que causaban las cadenas manifestándose como un momento de desahogo y libertad ante la injusticia.

El desarrollo de la danza posteriormente se transformaría incorporando elementos propios de las fiestas religiosas, llegando a ser reconocida como una expresión cultural, que encantaba a visitantes como: representantes de la iglesia católica, autoridades civiles y de la milicia, así como de hacendados de otros poblados.

A partir del reconocimiento cultural que se llevó a cabo a mediados del siglo pasado la danza de la Bomba se transformó en patrimonio cultural para la comunidad afro ecuatoriana, observándose como una manifestación de la idiosincrasia capaz de abarcar la cultura, religión y raíces del pueblo afro ecuatoriano.

A partir de los años 70 el Valle de la Chota comenzó a evolucionar, su desarrollo comenzó con la construcción de la carretera Panamericana, se iniciaron los cableados eléctricos, entre otros avances, resultando esto una ventaja para los afrochoteños que pudieron dar a conocer sus tradiciones culturales a otras regiones, realizando presentaciones artísticas y grabando en la incipiente industria discográfica del país.

De ahí que estas transformaciones impulsaran la danza de la Bomba, siendo tomada en cuenta como un espectáculo, en la que se manifiesta la cultura afro ecuatoriana y su innegable aporte a la nacionalidad ecuatoriana quedando de manifiesto las capacidades y destrezas artísticas así como también sus infinitas posibilidades de creación coreográficas que demandan el diseño y uso de un vestuario específico y único, para su puesta en escena, que garantiza la plena adaptación de la danza a la cultura tradicional y a contemporánea.

2.8. La danza el lenguaje artístico del cuerpo

La danza se refleja como el arte del cuerpo, su máxima expresión de coordinación de

movimientos que se concatenan para dar lugar al arte, la misma se puede desarrollar con o sin música, brindando un ambiente artístico en el que se plasma la idiosincrasia y cultura, parte indispensable del desarrollo de la nación. La danza es observada como la conciencia cultural que se tiene de las habilidades y capacidades del cuerpo, que permite utilizar de manera armónica los espacios, realizar coreografías, representar personajes artísticos con el uso de máscaras y vestuarios que impregnaron a la danza un contenido mágico, que cuenta historias sobrenaturales, dando voz a la imaginación (Moreno, 2021).

Se puede decir, que la danza forma parte de la identidad colectiva, es un disfrute recreativo de la comunidad, lo cual se traduce en un estado de bienestar colectivo, que es disfrutado desde diferentes perspectivas desde la del bailarín que expresa y emite un mensaje a través de los movimientos corporales, y la del público que recibe e interpreta ese mensaje, que resulta en un placer estético; capaz de abarcar las más amplias expresiones de la idiosincrasia y cultura de los pueblos del Ecuador.

La danza se manifiesta como un elemento cultural propio a la historia de la humanidad, es importante destacar que la danza ha sido censurada por algunos gobiernos y cuestionada por doctrinas religiosas, debido a su carácter tradicional, revolucionario y principalmente popular, se ha mantenido y a pesar de las prohibiciones sigue vigente como parte de la cultura, idiosincrasia, tradiciones, es decir a los elementos propios de la identidad cultural de forma tal que los mismos se manifiestan como liberadores, amplificadores, educativos, y transformadores (Jonas & Grauer, 2014).

Cabe destacar, que la danza propicia adentrarse en un mundo mágico, lleno de vida desbordante de cultura y tradición en el que no hay la noción de espacio y tiempo, lográndose de esta forma trasladar a las personas a lo más íntimo de la cultura y tradiciones de un trasladarse a

un mundo del juego y disfrute de bailar. La danza es la esencia del saber popular es la más elevada de las artes en la que confluyen la cultura, tradición, idiosincrasia y expresiones populares, es decir la danza se revela como un vínculo tangible entre el pasado cultural y el presente contemporáneo.

Existe una estrecha relación entre la danza y la música, en muchos casos estos ritmos nacieron especialmente para un tipo de danza o caso contrario hay danzas que se han originado a partir de la música. Resulta importante mencionar las palabras del compositor colombiano de músicaailable Joe Arroyo, al comentar que sus composiciones estaban basadas en las fiestas, resultando inspirador imaginar los bailes, los movimientos asociados a las letras y los ritmos (Kassing, 2007).

La relación entre la música y la danza siempre ha sido estrecha de forma tal que la misma queda plenamente manifiesta implícita o explícitamente en la materialización de la fiesta con música en vivo, de ahí que se verifique un proceso de retroalimentación mutua. Por otra parte es importante destacar que la danza siempre ha estado ligada al ritual, celebración y la comunicación con el uso espontáneo del cuerpo en la manifestación de lo que el alma siente destacándose del mismo modo que la danza es cura contra la monotonía (Laban & Ruiz, 2020).

2.9. La Bomba una danza ancestral de la comunidad

La danza de la Bomba ha sido conocida y bailada por siglos, su origen se remite a los espacios de descanso y ocio de los esclavos, de forma tal que a través de la danza podían expresar su cultura, idiosincrasia y tradiciones que lograron transmitirse de generación en generación a pesar de la explotación y vigilancia a la que eran sometidos de forma sistemática por considerarse su herencia cultural un peligro para mantener la institución de la esclavitud, de ahí que la danza se pudiera observar a través de la historia como la materialización más genuina

de la cultura afro ecuatoriana.

Debe destacarse que a pesar del proceso colonizador desarrollado por las élites españolas para tratar de omitir y diluir las culturas originarias y la cultura africana a través de la imposición de la lengua y la religión; la cultura mantuvo plena vigencia entre las diversas razas y pueblos que conforman el Ecuador de forma tal que pudo transmitirse su herencia cultural e histórica por generaciones, siendo la danza un vehículo de desarrollo y mantenimiento de las tradiciones más arraigadas de los pueblos africanos que esclavizados fueron capaces de mantener su patrimonio cultural intacto, mimetizándolo con costumbres autóctonas y de los conquistadores españoles.

En el presente la danza de la Bomba se ha difundido ampliamente a todos los espacios culturales del país, no limitándose únicamente a las comunidades afroecuatorianas sino también alcanzando otras comunidades y minorías étnicas del país que reconocen en la danza una expresión auténtica de la cultura nacional y por ende un patrimonio cultural tangible que ha sido preservado en beneficio de las futuras generaciones.

En lo que respecta a la bomba sentimental de acuerdo con Rodríguez (2018), tiene tiempos lentos y las bombas más tradicionales entran en esa categoría. La velocidad se puede medir en el rango de aproximadamente 100 pulsaciones por minuto (ppm) representado por el metrónomo. Mientras que la Bomba Sobada es fuego, y su nombre proviene de que se caracteriza por limpiar (rasgar) el suelo con los pies. De hecho, con el tiempo, se crean nuevas composiciones a razón de 115 ppm.

La Bomba Corrida es una bomba aireada, asociada con el ritmo festivo, la velocidad a veces cambia con el ritmo, su velocidad promedio es de aproximadamente 140 ppm. No depende de la velocidad, la bomba es la causa de los lazos familiares y sociales, es una expresión que los Afro-Choteño reconocen y conectan culturalmente con el mundo.

Por su parte Rodríguez (2018), se refiere a la sensación de la música en la danza de la siguiente manera: el bailarín sabe que su cuerpo es el corazón porque el corazón y el cuerpo de la bomba están trabajando, a este ritmo, al ritmo de la bomba, a los sonidos de tu corazón Y con ese pop, pop y corazón de Pump, tus caderas se mueven como Pump quiere que te muevas con él, donde quieres que se mueva, donde él quiere que vayas con un golpe, dos o cuatro golpes.

2.9.1 Aprendiendo a bailar la Bomba.

La metodología propuesta es un intermediario en el estudio del conocimiento de la bomba entre producción y conciencia de que el objeto no es parte del cuerpo, sino como material de transformación a partir del diálogo entre tradición, creatividad, innovación donde, aunque también hay conocimientos generales y mediadores de la música, la danza, la memoria histórica de la literatura, la estética, los objetivos subjetivos, incluidas las emociones, el pensamiento creativo, la reflexión, el juego, la resiliencia y el empoderamiento.

Todas las experiencias corporales son emociones, la danza las redefine en el proceso creativo, como explicó Castillo (2001), la subjetividad y la forma de relacionarse con los demás y con el entorno; y esto no solo desarrolla edificios culturales, sino que también se convierte en un factor de reproducción y transformación. La metodología de la enseñanza también es un intermediario entre la enseñanza y el aprendizaje, ya que la mayoría de los encuestados no les enseñó a enseñar, es decir, observaron y siguieron el camino seguido por sus antepasados.

La mimesis se incluye en esta propuesta como parte de un diálogo vivencial entre los participantes del capítulo Encuentros y se refiere al conocimiento de la bomba desarrollado por la cultura afrochoteña en el contexto histórico del ritual. Este conocimiento va más allá del plan cotidiano y se convierte en una categoría estética y un movimiento, un gesto, un sonido, un color, una palabra y ha sido heredada desde los antepasados hasta las generaciones actuales inspirada

en un deseo espontáneo de aprender.

Al considerar un diálogo de pantomima, se recomienda que esta experiencia desarrolle creativamente un segundo tipo de movimiento, sonido y reflexión, ya que ofrece un camino guía de exploración, muchas de las cuales son acciones individuales o colectivas. La gente tiene la libertad de dar sugerencias desde sus movimientos corporales, claro está siempre deben tenerse en cuenta las orientaciones del líder. Cuando se trata de improvisar debe tenerse como objetivo crear un ambiente agradable, tomando en cuenta la importancia de cada experiencia, como aporte para el aprendizaje y el crecimiento personal

Según Castillo (2001), la pedagogía de la creatividad se basa en tres aspectos: el estudio del juego con el cuerpo, la danza tradicional y las técnicas afro-modernas, que reflejan la formación de la danza holística en relación con el entorno sociocultural, es decir, el diálogo. La práctica artística siempre conduce a una serie de pasos fundamentales: como en el caso de la creación de un producto artístico, la distribución o presentación de una obra, y en muchos casos como resultado de satisfacciones obtenidas y perspectivas de futuro; sin embargo, a la hora de crear un grupo, también es posible aprender a incluirlo en el llamado baile de salón, disfrutando así del mismo patrimonio y una parte relevante de nuestra identidad cultural.

Una de las partes más obvias del baile de la bomba es el baile de la cabeza de la botella, que se originó como un desafío, pero es parte de la vida diaria de muchas naciones africanas que tienen muletas en la cabeza o cosas por el estilo. En el caso de la Bomba, cuando se incluye la botella como parte de la danza, esto representa un baile de alto nivel, es decir resulta un lujo tanto para bailarines como para el público. Existen bailarines como Teodoro Méndez que como artista masculino aprendió el arte a bailar en una botella y demostró tener grandes habilidades.

Esta perspectiva abarca tres aspectos de la tarea educativa: la dimensión artística y

cognitiva, la comprensión de la danza como conocimiento disciplinar específico, el aspecto ético como expresión del ser y de la cultura y el aspecto comunicativo como expresión de procesos.

2.10. Actividad física

Por su parte Beard (2008), la actividad física puede ser definida como todos aquellos movimientos que pueden ser realizados con el cuerpo, ocurriendo una contracción del músculo esquelético que incrementa el gasto de energía más allá de la relajación. Sin embargo, el movimiento de este cuerpo se puede dividir en dos categorías:

2.10.1. Actividad base

Se refiere a actividades diarias de baja intensidad como estar de pie, caminar lentamente o levantar objetos livianos. Depende del tipo de persona que lo haga. Aquellos que realizan solo actividades básicas se consideran inactivos. Pueden participar en actividades de intensidad corta, media o alta, como subir varios escalones, pero estos ataques no son suficientes para cumplir con las pautas establecidas para la actividad física para la salud (Chicharro, 2016).

2.10.2. Actividad física para mejorar la salud

Es la actividad que aporta beneficios para la salud cuando se suma a la actividad principal. Ejemplos de tales actividades incluyen caminar a paso ligero, saltar, bailar, yoga, etc. Por lo general, en el caso de la actividad física, pertenece a la segunda categoría. De hecho, las herramientas para medir la actividad física total se han estandarizado durante la última década, ya que son un número total para la recreación, así como el tiempo de trabajo, las tareas del hogar y / o el transporte (Astrand, 2012).

El término ejercicio significa que la actividad física se planifica, organiza y controla para mejorar o mantener la condición física de una persona. Este estado físico es un estado de aptitud fisiológica que mejora el rendimiento de las actividades diarias e incluye una serie de

características del ejercicio físico. Consta de los elementos de resistencia cardiovascular, fuerza, resistencia muscular, flexibilidad, estructura corporal, equilibrio coordinado y buen estado psicoemocional (Wilmore, 2016).

El Consejo de Europa (1993), definió el término deporte como todo tipo de actividades físicas que puede llevarse a cabo de manera organizada o improvisada, cuyo objetivo sea la expresión o este destinado a mejorar la salud y el rendimiento físico y mental, de igual manera puede contribuir al desarrollo social o mejora de las relaciones interpersonales, en el caso de los deportes organizados puede tener como propósito el logro de competencias en diferentes niveles.

2.10.3. Tipo de actividad física

Existen diferentes niveles de actividad física, para ello es necesario identificar las medidas de cálculo que permiten establecer el nivel. En primer lugar se tiene el tipo de actividad física, duración, frecuencia e intensidad de actividad física. Cabe destacar que estos Pueden ser de diferentes tipos, por un lado se tienen ejercicios aeróbicos, cuyo propósitos es el de incrementar la fuerza, mejorar la flexibilidad y el equilibrio. Cuando se habla de actividad física, no solo significa la práctica de un deporte, o ejercitarse, también hace referencia a las actividades recreativas, la actividad que se tiene al realizar tareas cotidianas en contextos laborales o en el hogar.

Según el Consejo de Europa (1993), a través de la participación organizada o de otro tipo, se puede expresar o mejorar la condición física y mental y las relaciones sociales. Al describir los niveles de actividad física recomendados, es importante definir varios términos que se utilizan como indicadores para el cálculo de la actividad física. En lo que respecta a la duración, se hace referencia al periodo que es ocupado para llevar a cabo la actividad física o para ejercitarse, por lo general esta se expresa en minutos; en cuanto a la frecuencia, se trata de la

cantidad de ejercicios o el número de actividades realizadas en un determinado tiempo, esta generalmente se mide por sesiones, episodios o dosis semanales; por último, se tiene la intensidad o ritmo y el nivel de actividad, la cual hace referencia al número de actividades y/o el esfuerzo requerido para ejecutar la actividad o ejercicios establecidos (Haff, 2017).

Respecto a la dosis-respuesta, esta describe la relación existente entre el nivel de intensidad que requiere la actividad física y los efectos sobre la condición física o la salud de la persona que la ejerce. La dosis o cantidad de actividad física realizada depende de varios factores: frecuencia (sesiones, episodios o, por ejemplo, tiempo trabajado, semanal), intensidad (la relación del gasto energético necesario para realizar la actividad), tiempo (duración de cada ejercicio) y tipo de ejercicio (Foran, 2012).

La dosis adecuada de ejercicio que promueve la salud también depende de factores como la condición física individual, el estado de salud, la edad, el sexo, las diferencias genéticas, etc. La equivalencia metabólica (MET) es una medida del gasto energético durante la actividad física. Entre 500 y 1000 MET de minutos de actividad por semana proporciona beneficios significativos y aumenta con la actividad por encima de esta cantidad (García, 2016).

De hecho, hay estudios que apoyan la existencia de un gradiente de dosis-respuesta entre el ejercicio y los beneficios para la salud. Señalan que el riesgo de muerte es menor en personas sanas y poblaciones con enfermedades cardiovasculares. La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA) y el Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva (ACSM) han llegado a la conclusión de que el consumo de oxígeno y los valores MET excelentes son predictores de una buena esperanza de vida para un grupo de edad y sexo específicos (Alemán, De Baranda, & Ortín, 2014). Sin embargo, no está claro qué actividad física mínima se necesita para reducir el riesgo de diversos efectos adversos para la salud, aunque se ha demostrado que una hora de

intensidad moderada por semana se asocia con un riesgo reducido de todas las enfermedades.

2.11. La Activación física

En lo que respecta a la activación física Seirul (2017), señala que la educación física es uno de los principales componentes del entrenamiento deportivo para el desarrollo de las habilidades motrices: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación. Esto significa que el entrenamiento físico es muy importante porque desarrolla todas las partes del cuerpo humano, como los sistemas subyuntivo, biológico, y el nervioso central, en el desarrollo de nuestra masa muscular en esta virtud, para el desarrollo de tareas complejas, que tienen diferentes deportes y todo puede ser con los ejercicios de un deporte específico o a su vez, con cargas físicas generales.

El entrenamiento físico también nos ayuda a identificar a personas talentosas trabajando en su deporte, a través de su aplicación y enfoque en el desarrollo de su capacidad física, el cargo para aplicar a un atleta, hecho en el proceso de la adaptación y la base de este proceso de carga se incrementará, también depende del deporte para el desarrollo de la física, porque es necesario tener en cuenta que hay habilidades tempranas, neutras y finas, que deben funcionar todas para diferentes edades o según su pedido, la capacidad de trabajo puede ser resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica, resistencia al poder, fuerza máxima, poder explosivo, entre otros, con la ayuda de estas habilidades, más habilidades técnicas.

La Activación física general como tal, es estrictamente versátil, ya que puede desarrollarse realizando diferentes tipos de deporte entre ellos, puedes nadar, andar en bicicleta o, a su vez, hacer ejercicio aeróbico a largo plazo, pero cuando se trata de una Activación física específica, debe adaptarse a un deporte específico como tal, y esto puede hacerse con o sin el equipo del deporte elegido.

Indica Activación física o también se llama entrenamiento físico precompetitivo, esto se hace en tiempos o distancias, que requieren la capacitación más competitiva, el trabajo técnico, la operación táctica en la que una herramienta de trabajo, que puede ser tratado en espacios pequeños o incluir a su vez, para hacer acciones que son claramente competitivas, y luego se puede adaptar u observar las partes clave del atleta en su disciplina.

Está claro que el desarrollo armónico de las habilidades físicas y motoras, sin referencia a un deporte específico, tiene un gran impacto en el rendimiento físico. Es la base fundamental para la preparación de cada atleta en cualquier deporte, ya que depende en gran medida del futuro de los resultados deportivos y el nivel que han alcanzado en su vida deportiva. Sin una buena condición física general, podemos terminar la carrera, manteniendo los requisitos técnicos y tácticos emocionales y continuos necesarios para ganar (Ocaña, 2004).

El entrenamiento físico general tiene como objetivo desarrollar habilidades motoras equilibradas, fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación, teniendo en cuenta que uno de los niveles más altos de aptitud general es la base funcional para el desarrollo de cualidades físicas particulares, así como otros aspectos de la capacitación, tales como: técnicos, tácticos y mentales (Wilmore, 2016).

Por su parte Lamb (2015), señala que a través de una adaptación adecuada se puede lograr la capacidad de dosificar, optimizar el comportamiento de un individuo, fomentando el desarrollo de procesos motrices, mediante una distribución adecuada del espacio, así como grupos de músculos temporales en relación con su condición de oportunidad. Organizar el proceso de Activación física general, será la base de una Activación física especial necesaria para no perder de vista las necesidades específicas de un deporte en particular, especialmente los grupos musculares que soportan la carga básica durante la actividad competitiva.

Teniendo en cuenta que el entrenamiento físico general crea una base especial, necesaria para la realización eficiente de grandes volúmenes de trabajo destinados al desarrollo de cualidades motoras específicas, este fármaco puede aumentar la funcionalidad orgánica y reforzar algunos sistemas del cuerpo humano. Este desarrollo de habilidades físicas, que no corresponden a un deporte específico, pero de alguna u otra manera influyen en el éxito deportivo al favorecer el desempeño y rendimiento, lo que puede conllevar a especializarse en cualquier actividad

También, garantiza un alto nivel de actividad de todos los órganos y sistemas del cuerpo, hace que el desarrollo del deporte sea moral y voluntario y enriquece en gran medida la variedad de hábitos motores, y su propósito fundamental es lograr un alto rendimiento. Cabe destacar que un niño es diferente de un adulto en el entrenamiento, siendo propicio el periodo de la pubertad para fomentar el desarrollo técnico. El entrenamiento deportivo, depende de la persona y la posición del atleta, cómo la perfección, la pregunta y el potencial intelectual del entrenador para determinar el proceso, con el entrenamiento de atletas o atletas, los entrenadores deben estar 100% seguros de que entrenó.

2.12. Capacidades condicionales

La habilidad física es básicamente innata para el hombre y desarrollada debido a las mismas necesidades y las habilidades innatas pueden ser una fortaleza, equilibrio, el aprendizaje de estas habilidades con el tiempo, se desarrollará y mejorará, a nivel motriz y equipamiento deportivo (Alderete , 2015).

Por otro lado, las habilidades físicas dependen de su desarrollo genético, en otras palabras, su metabolismo, cómo las personas pueden obtener más fibras rojas, y son útiles para la resistencia aeróbica, que es, para los atletas en el fondo, o para el desarrollo de la fuerza de la

resistencia, porque su metabolismo necesita oxígeno, los atletas que tienen fibras blancas, es rápido, aquí se puede utilizar para desarrollar la potencia explosiva, la velocidad, uno de los dos sistemas de nutrición necesaria o carbohidratos, lípidos, actuando de acuerdo con el hecho de que deben hacerlo, ya que su descomposición ocurre en el citoplasma y funciona tanto anaeróbicamente, que es el más rápido, y en donde el lactato se formó, o puede entrar en una sección de bucle que requiere más oxígeno, es decir, donde se obtiene el ATP (Beard , 2008).

2.13. Fuerza

La fuerza es una de las potencias neutrales, porque puede funcionar a una edad temprana, y al mismo tiempo es una habilidad retrasada porque debería funcionar después de la plena madurez de todos los sistemas del cuerpo humano Entre ellos - es la fuerza explosiva y la fuerza máxima, es la fuerza del músculo asociado con el desarrollo de la salud del atleta y, en consecuencia, la fuerza máxima en el largo plazo, porque tiene que esperar la maduración de sus tejidos, ligamentos, conectarlos a todos y apoyar el sistema, porque si lo aplica a una edad temprana, podemos causar lesiones graves al atleta o dificultar su crecimiento (Wilmore, 2016).

Mientras que la fuerza explosiva, también llamada habilidad temprana, puede funcionar con el niño, pero aun así enfatiza la velocidad de reacción, porque un niño a esa edad no está listo para eliminar la acumulación de lactato, y por esa razón, haga ejercicio o practique con su peso o peso que no exceda el 30% del peso corporal y teniendo en cuenta que su sistema nervioso central alcanza el 95% de madurez y que la velocidad de reacción nos ayuda en la sinapsis que tendrá un axón para los músculos, diluyendo la ejecución de cada uno (Astrand, 2012).

También se debe recordar que la segunda transformación del hombre que tiene lugar entre los 11 y 15 años, la hormona sexual adquiere un valor específico de atleta,

independientemente de las diferencia hormonales entre el sexo masculino y femenino
encontraste la razón por la que trabajas enfocándote en el poder, pero recuerda que debes trabajar
hasta con un 30% del peso corporal, eso no significa que un atleta esté listo para la máxima
potencia porque él todavía no hay otros sistemas y uno de ellos está tomando mucho tiempo para
la madurez, así como el sistema de conexión y soporte debe enfatizar el hecho de que una mujer
rechaza más hormonas sexuales, pero luego son bien recompensados en la última etapa de su
pubertad, el cuerpo tendrá diferentes mujeres, grasa más visible, más delgada y más masculina .

2.14. La inactividad física

Una persona físicamente inactiva es una persona que no cumple con ninguno de los
siguientes tres criterios: realizar durante media hora actividad física con niveles entre intensos y
ligera a los menos 5 días a la semana; realizar por lo menos tres veces a la semana actividad
intensa por un tiempo aproximado de 20 minutos y ejercitarse de forma semanal al menos 600
MET minutos (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

Cabe destacar que la inactividad física representa un factor de riesgo de morbilidad y
mortalidad (del 6% al 9% de las muertes en todo el mundo) por enfermedades no transmisibles
(ENT). Sin embargo existen otras patologías como la hipertensión, la diabetes así como malos
hábitos de salud asociados al sobrepeso y el consumo de sustancias que superan el riesgo de
muerte causado por la inactividad. No obstante el desarrollo de estas patologías de tipo crónica
está asociada a la falta de actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En 2009, aproximadamente 1.9 millones de personas en el mundo entero perdieron la
vida por causas asociadas a la inactividad. Para el año 2012 se registraron 5 millones de decesos
causados por el sedentarismo, de los 36 millones de muertes por enfermedades no transmisibles
en todo el mundo. Resulta preocupante, que con el pasar de los años estas cifras se han ido

incrementando considerablemente, que a su vez incrementa los índices de morbilidad y mortalidad producto de enfermedades no transmisibles (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Aunque no hay consenso sobre el gradiente de dosis-respuesta con respecto a la actividad física necesaria para obtener ciertos beneficios para la salud, se estima que las personas que realizan actividad física durante aproximadamente 7 horas a la semana tienen un 40% menos de probabilidades de morir. El riesgo relativo de muerte prematura se reduce a niveles más altos de actividad física moderadamente alta. Según estudios, una persona que realice al menos una caminata de 15 minutos al día tiene mayor riesgo de desarrollar cáncer o alguna afección cardíaca (Organización Mundial de la Salud, 2017).

Con los avances tecnológicos, se ha reducido la cantidad de trabajo manual y la actividad física que requieren algunas tareas en el contexto laboral y actividades de la vida diaria. A medida que aumenta la disponibilidad de nuevos equipos, el impacto del trabajo físico y los costos de energía humana ha aumentado para cubrir muchos aspectos de la vida de más personas.

El impacto de estas tecnologías en la actividad física es evidente (motores de vapor, gasolina o eléctricos; trenes, automóviles y camiones) mientras que otras son más bellas y complejas (por ejemplo, televisores, computadoras, entretenimiento electrónico, internet, dispositivos inalámbricos). El uso de estas tecnologías tiene como objetivo aumentar la productividad de cada empleado y reducir el sufrimiento y la discapacidad causados por las complejas tareas realizadas en el lugar de trabajo.

2.15. Factores relacionados con la práctica de actividad física

En cuanto a los factores que influyen en la actividad física, los estudios muestran que las personas con hijos, las personas casadas, los trabajadores y las mujeres realizan menos actividad física y las personas con ingresos más altos hacen más. Las mujeres que combinan trabajo y

maternidad sienten que no tienen suficiente tiempo para realizar actividad física, lo que afecta su salud y productividad. Dado su género, las mujeres son menos activas físicamente que los hombres. Esta diferencia entre sexos en la práctica del deporte puede deberse a que la mayoría de las chicas en España han abandonado el deporte antes de ir a la universidad o nunca han practicado deporte fuera del horario habitual (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

Los estudios muestran que las variables que causan diferencias significativas en los niveles de ejercicio incluyen los hábitos sexuales y deportivos de los padres. Por tanto, la implicación de la familia en el ocio determina el grado de participación humana en el deporte. También, se ha demostrado que los factores económicos y demográficos influyen en cómo la distribución del tiempo entre las tareas del hogar, el tiempo libre y el trabajo tiene un impacto significativo en la frecuencia de actividad física de los trabajadores. La presencia de hijos dependientes tiene un impacto negativo mayor en la inactividad física en mujeres que en hombres (Vidarte, Vélez, Sandoval, & Alfonso, 2011).

Debe señalarse, que los niveles socioeconómicos también influyen en los hábitos de vida saludable, un ejemplo de ello es que las personas de clase media y alta realizan con mayor frecuencia actividades recreativas en comparación a los grupos de nivel socioeconómico bajo. Los factores individuales, sociales y ambientales contribuyen a las desigualdades sociales en las posibilidades de realizar algún tipo de ejercicio o actividad saludable para el cuerpo (Organización Mundial de la Salud, 2017).

CAPÍTULO III.

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Diseño, Tipo, y Enfoque de Investigación

3.1.1. Investigación de tipo bibliográfica

El presente estudio corresponde al tipo de investigación bibliográfica, la cual permitió obtener información de libros, textos, documentos y páginas web especializadas que abarcan la historia de la Bomba, así como la importancia de la activación física, dando especial relevancia a textos y artículos científicos que contengan información validada acerca de las variables investigadas.

3.1.2. Investigación de campo

La investigación es de campo dado que el autor de la tesis se acercó a los domicilios de los habitantes del Valle del Chota a aplicar los instrumentos investigativos para de esta manera conocer de manera verídica las necesidades de activación física y la expectativa que poseen acerca de la danza la Bomba.

3.1.3. Investigación descriptiva

A través de la descripción, se logró determinar con exactitud la problemática, así como las causas y efectos de la misma, por otra parte la información abarcada a través de la aplicación de encuestas garantizaron una descripción específica de las características de la población, así como también se logró valorar aquellos aspectos concernientes a la danza de la bomba, su uso y conocimiento por parte de la población de forma tal que quedaron en evidencia las necesidades de una mayor actividad física en post de reducir el sedentarismo, así como enfermedades que se derivan del mismo entre las que destacan el sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes.

3.1.4. Investigación propositiva

Derivado de la información y resultados obtenidos a partir del diagnóstico se logró desarrollar una propuesta alternativa con creatividad e innovación como respuesta específica a la problemática investigada, resultados que se reflejan en una adecuada metodología didáctica para los instructores en la enseñanza de la danza la Bomba como alternativa para lograr una mayor actividad física y por ende mejores índices de salud.

3.2. Métodos

3.2.1. Método inductivo

La utilización del método inductivo en la investigación desarrollada garantizó una observación específica de la problemática dada por el desconocimiento e inaplicabilidad de la danza de la bomba, así como de las tendencias sedentarias que han provocado un incremento de enfermedades como el sobrepeso, obesidad, hipertensión y diabetes en la población estudiada. La utilización del método inductivo propicio arribar a conclusiones que se derivan de hechos particulares, los cuales se abordaron y analizaron durante el proceso investigativo, manifestándose como fundamentos teóricos para dar respuesta efectiva a las variables planteadas.

3.2.2. Método deductivo

Al abordar la investigación se utilizó el método inductivo dado que el mismo facilitó posterior a la observación de la problemática dada por la inaplicación de la danza de la bomba, así como las tendencias sedentarias establecer el tema de investigación abordado, de esta forma con el concurso del método deductivo en la fundamentación teórica se logró una sistematización efectiva de la información, así como documentos aportados por varios autores de forma tal que se generalizaron posibles soluciones a la problemática abordada.

3.2.3. Método analítico

El uso del método analítico garantizo abarcar un amplio panorama del fenómeno estudiado detallando en la observación de las partes causas, naturaleza y efecto individual y colectivo, a partir del análisis e interpretación de los resultados obtenidos una vez recabada la información y datos aportados por los instructores de arte y población plasmados en la encuesta y entrevista. Es importante destacar que el método fue utilizado en el marco teórico con la finalidad de propiciar la descomposición de las dimensiones e indicadores que abarca la investigación.

3.2.4. Método sintético

Garantizó el establecimiento del tipo y diseño de investigación específica y del mismo modo intervino en la interpretación de resultados, así como creación de conclusiones y recomendaciones generales derivadas de forma específica con el objeto y sujetos de estudio de la investigación, es de destacar que el método sintético propició la interacción de los componentes dispersos del objeto de estudio para abarcarlos en un solo plano.

3.2.5. Método estadístico

Facilito la investigación y la propuesta, así como en las acciones de organización de la información en tablas, gráficos y porcentajes, de forma tal que se lograron establecer con claridad las características cuantitativas y cualitativas de los participantes.

3.3. Técnicas e instrumentos

El trabajo de campo y diagnóstico se desarrolló con el concurso de técnicas e instrumentos de investigación utilizados para abarcar la información derivada de la encuesta a través de la cual se obtuvieron los datos concernientes a la problemática de estudio la cual fue aplicada a los preparadores físicos y población del Valle del Chota.

3.3.1. Encuesta

La encuesta fue desarrollada para recolectar información de los habitantes del Valle del Chota acerca, cuyo propósito principal consistió en determinar los conocimientos que poseen sobre la danza de la bomba, y conocer desde su experiencia los beneficios que esta danza aporta a las personas que la practiquen con frecuencia. El instrumento elaborado corresponde a un cuestionario conformado por 10 ítems

3.3.2. Entrevista

La entrevista se desarrolló a partir de un guion de entrevista con la finalidad de verificar la importancia de la actividad física a partir de la práctica de la danza la Bomba como una actividad capaz de aportar beneficios a la salud.

3.4. Matriz de relación

Tabla 1

Operacionalización de la variable independiente: Danza La Bomba

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas Instrumentos
La Danza La Bomba se relaciona con la actividad Física por cuanto con sus beneficios mejora la Actitud Corporal y se desarrolla Valores Culturales, Ancestrales y Artísticos, manteniendo una	Actividad Física.	Perfeccionamiento de Capacidades Físicas.	¿Considera usted que mediante la práctica de la Danza La Bomba, las Capacidades Físicas se desarrollaran de mejor manera?	Técnica: La encuesta Instrumento: Cuestionario
	Actitud corporal	Actitud Anatómica.	¿A través de la Danza La Bomba se conseguirá una mejor postura del cuerpo?	
	Valores culturales y Artísticos	Cualidad.	¿Piensa usted que el	
		Creatividad.	Relaciones	

relación afectiva y desarrollándose en el entorno social.	Relación Afectiva.	Procedimiento	rescate de los valores artísticos se conseguirá a través de la Danza La Bomba?
			¿Con la Danza la Bomba se desarrollan las relaciones afectivas y mejora sus procedimientos actitudinales?
			¿Valora usted que la danza de la Bomba se revela como una oportunidad para mejorar la actividad física?

Elaborado por: Miguel Nazareno

Tabla 2

Operacionalización de la variable dependiente: Actividad física

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el adiestramiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad,	Condición Física	Energía Confianza Rendimiento deportivo	¿Con del desarrollo de las capacidades físicas los encuestados tendrán un mejor rendimiento deportivo con energía, confianza?	Técnica: La encuesta Instrumento: Cuestionario
	adiestramiento	General Específico Alimentación	¿Con el entrenamiento	
	Rendimiento físico			

<p>equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas</p>	<p>Técnica</p> <p>Movimientos coordinados</p> <p>expresividad</p> <p>cualidades motrices</p>	<p>de las capacidades físicas los encuestados conocerán de mejor manera las formas de calentamiento y se alimentaran de la mejor manera?</p>
		<p>¿Considera usted que a través del mejoramiento de las capacidades físicas los encuestados aprenderán la técnica en la danza?</p>
		<p>¿Con el desarrollo de las capacidades físicas se lograra movimientos coordinados y expresividad?</p>
		<p>¿Las capacidades físicas mejoran las cualidades físicas y artísticas?</p>

Elaborado por: Miguel Nazareno

3.5. Identificación de la población y muestra

La población establecida para la presente investigación está dada por 16.540 habitantes del Valle del Chota e edades comprendidas entre los 18 a 55 años, por ser una población superior

a las 100 personas se procede a calcular la muestra mediante la fórmula finita de Laura Fisher.

p =	0,5		
q =	0,5		
E ² =	0,0025	----->	5%
σ ² =	3,8416	----->	95%
N =	16.540		
N - 1 =	16539		

$$n = \frac{(\sigma^2) \times (p) \times (q) \times (N)}{\{[E^2 (N - 1)] + [(\sigma^2) \times (p) \times (q)]\}}$$

$$n = \frac{(3,8416) \times (50) \times (50) \times (16540)}{\{[0,0025 (16539)] + [(3,8416) \times (50) \times (50)]\}}$$

$$n = \frac{15885,016}{41,3475 + 0,9604}$$

$$n = \frac{15885,02}{42,3079}$$

n = 375

Estableciendo que se va a aplicar 375 encuestas

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Encuesta dirigida a los moradores de la comunidad el Chota

Tabla 3

Rangos de edad.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Menor a 16 años	0	0%
16 - 24 años	45	12%
25 - 40 años	41	11%
41 - 44 años	120	32%
45 - 49 años	105	28%
50 - 64 años	64	17%
Total	375	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Miguel Nazareno

Análisis e interpretación

De un total de 375 encuestados 32% poseen edades comprendidas entre 41 y 44 años, 28% poseen edades comprendidas entre 45 y 49 años, 17% poseen edades comprendidas entre 50 y 64 años, 12% poseen edades comprendidas entre 16 y 24 años y 11% poseen edades comprendidas entre 25 y 40 años.

Tabla 4

Nivel de Formación académica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	23	6%
Secundaria	109	29%
Bachillerato	199	53%
Tercer nivel	45	12%
Cuarto nivel	0	0%
Ninguna	0	0%
Total	375	100%

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Miguel Nazareno

Análisis e interpretación:

De un total de 375 encuestados el 53% poseen formación de bachillerato, 76 poseen formación secundaria, 29% poseen formación de tercer nivel y 12% poseen formación primaria. De la información anterior se desprende que la mayoría de los encuestados poseen formación de bachillerato.

Tabla 5

Condición laboral

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	293	78%
No	83	22%
Total	375	100%

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Miguel Nazareno

Análisis e interpretación:

De un total de 375 encuestados el 78% sí trabajan y 22% no trabajan, de tal manera que se puede determinar que los habitantes del Chota poseen limitado tiempo para activarse físicamente.

Tabla 6

Lugar de trabajo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sector público	56	15%
Sector privado	135	36%
Particular	184	49%
Total	375	100%

Fuente: Encuesta
Elaborado por: Miguel Nazareno

Análisis e interpretación:

De un total de 375 encuestados el 49% trabajan en la modalidad particular, 36% laboran a nivel privado y 15% es personal contratado en empresas y organismos público. De tal manera que al poseer la mayoría un empleo particular disponen de una cierta autonomía la cual puede ser aprovechada para realizar ejercicios que les permitan activarse físicamente.

Tabla 7

Tipo de jornada.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Tiempo completo	169	64%
Tiempo parcial	95	36%
Total	264	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Miguel Nazareno

Análisis e interpretación:

De un total de 375 encuestados el 64% trabajan a tiempo completo y 36% trabajan a tiempo parcial, lo que denota poco tiempo por parte de los trabajadores para desarrollar actividades que le permitan activarse físicamente.

Tabla 8

Gusto por práctica de actividades que lo activen físicamente.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	315	84%
No	60	16%
Total	375	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis e interpretación

El 84% del total plantean que sí les gustaría practicar actividades que lo activen físicamente, mientras que el 16% del total plantean que no les gustaría practicar actividades que lo activen físicamente, de lo que se desprende que existe una factibilidad de crear videos de la danza la Bomba que les permitan aprender a activarse físicamente.

Tabla 9

Horas demandadas para la práctica.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
1 hora	0	0%
2 horas	0	0%
3 horas	64	17%
Más de 3 horas	311	83%
Total	375	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis e interpretación

De un total de 375 encuestados que representan el 100% del total, el 83% del total plantean que les gustaría entrenar más de 3 horas semanales, mientras que 17% del total plantean que les gustaría entrenar de 3 horas semanales.

Tabla 10

Disminución de enfermedades por activación física

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	223	59%
De acuerdo	89	24%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	51	14%
En desacuerdo	12	3%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	375	100%

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis

De los 375 encuestados que representa el 100%, 223 encuestados que representan el 59% están totalmente de acuerdo en que la activación física le permite disminuir enfermedades, 89 encuestados que representan el 24% están de acuerdo, 51 encuestados que representan el 14% están ni de acuerdo ni en desacuerdo y 12 encuestados que representan el 3% están en desacuerdo.

Interpretación

De modo que se comprueba que la mayoría de los encuestados están totalmente de acuerdo en que la activación física le permite disminuir enfermedades.

Tabla 11

El desarrollo de las capacidades físicas propiciará un mejor rendimiento deportivo con energía y confianza.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	236	63%
De acuerdo	72	19%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	41	11%
En desacuerdo	26	7%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	375	100%

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis

De los 375 encuestados correspondiente al 100%, 236 (63%) están totalmente de acuerdo, que al fomentar el desarrollo de las capacidades físicas será favorecido el rendimiento deportivo, incrementando la energía y confianza, 72 (19%) están de acuerdo, mientras (11%) están ni de acuerdo ni en desacuerdo y 26 (7%) de los sujetos encuestados están en desacuerdo.

Interpretación

De modo que se comprueba que la mayoría de los encuestados están totalmente de

acuerdo en que el desarrollo de las capacidades físicas se logrará un mejor rendimiento deportivo con energía y confianza.

Tabla 12

Con el entrenamiento de las capacidades físicas mejorará su estado de vida.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	221	59%
De acuerdo	68	18%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	45	12%
En desacuerdo	41	11%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	375	100%

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis

De los 375 (100%) sujetos que conforman la muestra, 221 (59%) están totalmente de acuerdo en que en el entrenamiento de las capacidades físicas mejorará su estado de vida, 68 (18%) están de acuerdo, 45 (12%) están ni de acuerdo ni en desacuerdo y 41 encuestados que representan el 11% están en desacuerdo.

Interpretación

De modo que se comprueba que la mayoría de los encuestados están totalmente de acuerdo en que con el entrenamiento de las capacidades físicas mejorará su estado de vida.

Tabla 13

Con la activación física a partir de la danza La Bomba se reducirá el nivel de sedentarismo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	232	62%
De acuerdo	75	20%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	36	10%
En desacuerdo	32	8%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	375	100%

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis

De los 375 encuestados que representa el 100%, 232 encuestados que representan el 62% están totalmente de acuerdo en que con la activación física a partir de la danza La Bomba se reducirá el nivel de sedentarismo, 75 encuestados que representan el 20% están de acuerdo, 36 encuestados que representan el 10% están ni de acuerdo ni en desacuerdo y 32 encuestados que representan el 8% están en desacuerdo.

Interpretación

De modo que se comprueba que la mayoría de los encuestados están totalmente de acuerdo en que con la activación física a partir de la danza La Bomba se reducirá el nivel de sedentarismo.

Tabla 14

El desarrollo de las capacidades físicas se logrará movimientos coordinados y expresividad.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	240	64%
De acuerdo	76	20%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	32	9%
En desacuerdo	27	7%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	375	100%

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis

Los 375 (100%) participantes, 240 (64%) están totalmente de acuerdo en que el desarrollo de las capacidades físicas fomenta la coordinación y facilita la expresividad, 76 (20%) están de acuerdo, 32 (9%) están ni de acuerdo ni en desacuerdo y 27 (7%) de los sujetos están en desacuerdo.

Interpretación

De modo que se comprueba que la mayoría de los encuestados están totalmente de acuerdo en que el desarrollo de las capacidades físicas se lograra movimientos coordinados y expresividad.

Tabla 15

A través de las capacidades físicas mejoran las cualidades físicas y artísticas.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	246	66%
De acuerdo	76	20%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	32	8%
En desacuerdo	21	6%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	375	100%

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis

De los 375 encuestados que representa el 100%, 246 (66%) participantes están totalmente de acuerdo en que a través de las capacidades físicas pueden lograrse mejoras en las cualidades tanto físicas como artísticas, por otro lado 76 (20%) de los sujetos que participaron en el estudio están de acuerdo, 32 (8%) están ni de acuerdo ni en desacuerdo, mientras 21(6%) de las personas encuestad están en desacuerdo.

Interpretación

De modo que se comprueba que la mayoría de los encuestados están totalmente de acuerdo en que a través de las capacidades físicas mejoran las cualidades físicas y artísticas.

Tabla 16

A través de la Danza La Bomba se conseguirá una mejor postura del cuerpo.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	212	57%
De acuerdo	76	20%

Ni de acuerdo ni en desacuerdo	42	11%
En desacuerdo	45	12%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	375	100%

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis

De los 375 (100%) de los participantes de este estudio, 212 (57%) están totalmente de acuerdo en que a través de la danza la bomba se favorece la postura corporal, 76 (20%) están de acuerdo, 42 (11%) de los encuestados están ni de acuerdo ni en desacuerdo e y 45 encuestados (12%) están en desacuerdo con la influencia de la danza a la postura del cuerpo.

Interpretación

De modo que se comprueba que la mayoría de los encuestados están totalmente de acuerdo en que a través de la danza la bomba se conseguirá una mejor postura del cuerpo.

Tabla 17

A través de la Danza La Bomba se conseguirá el rescate de los valores artísticos.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	234	62%
De acuerdo	80	21%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	36	10%
En desacuerdo	25	7%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	375	100%

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis

De los 375 (100%) sujetos que conformaron la muestra, 234 (62%) están totalmente de acuerdo en que a través de la danza la bomba se conseguirá el rescate de los valores artísticos, 80 (21%) están de acuerdo en que a través de la danza la bomba se conseguirá el rescate de los valores artísticos, 36 (10%) están ni de acuerdo ni en desacuerdo en que a través de la danza la bomba se conseguirá el rescate de los valores artísticos y 25 (7%) están en desacuerdo en que a

través de la danza la bomba se conseguirá el rescate de los valores artísticos.

Interpretación

De modo que se comprueba que la mayoría de los encuestados están totalmente de acuerdo en que a través de la danza la bomba se conseguirá el rescate de los valores artísticos.

Tabla 18

A través de la Danza la Bomba se desarrollarán las relaciones afectivas y mejorarán los procedimientos actitudinales.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	202	54%
De acuerdo	68	18%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	45	12%
En desacuerdo	60	16%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	375	100%

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis

De los 375 (100%) participantes, 202 (54%) están totalmente de acuerdo en que a través de la danza la bomba se fomenta el desarrollo de las relaciones afectivas y a su vez serán favorecidos los procedimientos actitudinales, mientras que 68 (18%), 45 (12%) están ni de acuerdo ni en desacuerdo y 60 (16%) están en desacuerdo en que a través de la danza la bomba se desarrollarán las relaciones afectivas y mejorarán los procedimientos actitudinales.

Interpretación

De modo que se comprueba que la mayoría de los encuestados están totalmente de acuerdo en que a través de la danza la bomba se desarrollará las relaciones afectivas y mejorarán

los procedimientos actitudinales.

Tabla 19

La danza de la Bomba se revela como una oportunidad para mejorar la actividad física.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente de acuerdo	230	61%
De acuerdo	75	20%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	42	11%
En desacuerdo	28	8%
Totalmente en desacuerdo	0	0%
Total	375	100%

Elaborado por: Miguel Nazareno.

Análisis

Del total de muestra correspondiente a 375 (100%) participantes, 230 (61%) están totalmente de acuerdo en considerar la danza de la Bomba como una oportunidad para mejorar la actividad física, 75 (20%) están de acuerdo en considerar la danza de la Bomba como una oportunidad para mejorar la actividad física, 42 (11%) están ni de acuerdo ni en desacuerdo en considerar la danza de la Bomba como una oportunidad para mejorar la actividad física y 28 (8%) están en desacuerdo en considerar la danza de la Bomba como una oportunidad para mejorar la actividad física.

Interpretación

De modo que se comprueba que la mayoría de los encuestados están totalmente de acuerdo en considerar la danza de la Bomba como una oportunidad para mejorar la actividad física.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Actualmente no se verifica la existencia de una guía que incluya técnicas metodológicas sobre la Danza la Bomba que permita el aprendizaje efectivo y didáctico de los pasos, peculiaridades y aspectos a ser tomados en cuenta en su práctica de forma tal que se garantice el conocimiento de la danza y de igual forma se propicie un entrenamiento que permita a los habitantes del Valle del Chota la activación física.
- Existe en la actualidad una tendencia marcada por parte de la población del Valle del Chota al sedentarismo, situación que se deriva del cumplimiento de prolongadas jornadas laborales, compromisos familiares y la casi inexistente planificación de eventos comunitarios en los que se respalde la realización de actividades físicas, además de tendencias alimentarias que se inclinan al consumo de alimentos no saludables, con alto contenido de grasa y carbohidratos.
- No se realizan en la actualidad capacitaciones ni talleres sobre la práctica de la danza de la Bomba de forma tal que se permita un conocimiento efectivo sobre la práctica de la misma así como los beneficios y particularidades culturales que posee, además de no destacarse la importancia de la danza como herramienta para mantener una condición física óptima.
- Existe un elevado nivel de desconocimiento y desinformación sobre la danza de la Bomba, sus características, particularidades, pasos, instrumentos característicos y vestuario utilizado en su práctica, así como los beneficios que aporta su práctica sistemática a la salud.

. Recomendaciones

- Implementar la guía de técnicas de enseñanza de la Danza la Bomba propuesta en la presente investigación de forma tal que se garantice el aprendizaje efectivo y didáctico de los pasos, peculiaridades y aspectos de la danza y de igual forma se propicie un entrenamiento que permita a los habitantes del Valle del Chota la activación física.
- Ampliar y fortalecer la agenda de actividades comunitarias desarrolladas por las autoridades culturales del Valle del Chota, enfocadas en la realización de actividades culturales que incidan positivamente en la mejora sistemática de la condición física de la población del valle del Chota así como en la concientización de la necesidad de evitar actitudes sedentarias y malos hábitos de alimentación.
- Desarrollar capacitaciones y talleres sobre la práctica de la danza de la Bomba de forma tal que se permita un conocimiento efectivo sobre la práctica de la misma así como los beneficios y particularidades culturales que posee, destacando del mismo modo la importancia de la danza de la Bomba como herramienta para mantener una condición física óptima.
- Difundir y masificar las características, particularidades, pasos, instrumentos característicos y vestuario utilizado en la práctica de la danza de la Bomba a partir del uso de herramientas tecnológicas, de forma tal que puedan ser masificada la práctica de la danza de la Bomba como alternativa para mejorar la salud física y al mismo tiempo rescatar el legado cultural de los habitantes del Valle del Chota.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

Guía didáctica para fomentar la actividad física mediante la danza la Bomba.

6.1. Justificación

A la luz de los hallazgos encontrados, posterior a la aplicación del instrumento de recolección de datos, se puede determinar que existe plena factibilidad de la creación de una guía didáctica en la que se establezcan los pasos básicos de la danza la Bomba como medio para adquirir una activación física en la que se desarrollen sus capacidades físicas.

6.2. Fundamentación

6.2.1. Guía didáctica

Puede ser definida como la herramienta pedagógica y metodológica a través de la cual se establecen un conjunto de normas, procedimientos y pautas a seguir para potencializar el uso de técnicas de enseñanza como elemento clave en el desarrollo de un proceso de aprendizaje óptimo.

Debe señalarse que la guía didáctica se conforma a partir de un respaldo teórico y práctico que garantiza que el del preparador físico tenga un desempeño efectivo y de calidad tomando en cuenta parámetros abordados en la guía en la que se especifica ¿Cuándo?, ¿cómo?, ¿Por qué? Y ¿Para qué?, se aplican las técnicas de enseñanza.

6.2.2. Función básica de la guía didáctica.

El objetivo principal de la guía didáctica dirigida a del preparador físicos sobre técnicas de enseñanza está dado por incrementar el desempeño del preparador físico de modo que se logre mejorar de forma paulatina el proceso de aprendizaje y por consecuencia la calidad educativa.

La guía es fuente de un conjunto de técnicas de enseñanza a través de las cuales el del preparador físico podrá impartir los conocimientos en menores periodos de tiempo, con recursos limitados y en condiciones difíciles, garantizándose siempre un mejor desempeño y un incremento en la activación física en la población del Valle del Chota.

6.2.4. Funciones generales de la guía didáctica

A través de la guía didáctica para el desarrollo de técnicas de enseñanza se aportarán un conjunto de pautas y elementos a ser seguidos por los del preparador físicos, de modo que se potencialice el proceso de aprendizaje tomándose en cuenta los aspectos teóricos y prácticos que garantizarán un correcto uso de recursos económicos, materiales, humanos y de tiempo.

La guía didáctica por otra parte aportará al del preparador físico una agenda en la cual quedarán prestablecidas las diferentes actividades a ser desarrolladas, elementos a utilizar y periodos de tiempo necesarios para alcanzar los objetivos educativos propuestos.

6.3 Objetivos

6.3.1. Objetivo general

Elaborar una guía de técnicas de enseñanza de la Danza la Bomba con el fin de propiciar la activación física de los habitantes del Valle del Chota.

6.3.2. Objetivos específicos

- Diseñar la guía didáctica dirigida a la población en general con la finalidad de establecer los pasos principales para lograr una activación física efectiva a partir de la práctica de la danza la Bomba.
- Socializar la guía didáctica sobre los pasos principales para lograr una activación física efectiva a partir de la práctica de la danza la Bomba en la población del Valle del Chota.
- Ejecutar la guía didáctica mediante la grabación de un video explicativo de los pasos

principales para lograr una activación física efectiva a partir de la práctica de la danza la Bomba.

6.4. Desarrollo de la guía didáctica

La Bomba combina la armonización pentapónica de la música local, estribillo de los artistas europeos, pero conserva el predominio de características propias de la música africana, como la fuerza rítmica, el movimiento y los versos cotidianos. El conjunto instrumental estuvo acompañado por el sonido de percusión de Bomba y el propio ratón dominante. La estructura melódica está determinada por cambios e improvisaciones, creando una estrecha relación entre lenguaje, poesía y música que inevitablemente se asocia con la danza.

Esta ciudad tiene mucha suerte, por eso la bomba es uno de sus ritmos o bailes. Los hombres tocan instrumentos que generan música y las mujeres bailan al ritmo característico de los movimientos de cadera y cintura. Los instrumentos que se utilizan son maracas, tambores, tambores, güiro, producen sonidos con peine y hojas.

La Bomba

Activación Física



Miguel Nazareno

Vestimenta

Hombre pantalón doblado la basta, camisa blanca o de colores llamativos, sombrero de ala corta, pañuelo rojo y descalzos



Mujer: falda amplia plisada de talle bajo, livianos de telas brillantes y de colores vivos. Blusa blanca de cuello canoa, pañuelo en la cabeza, descalzas. Es característico en la mujer utilizar adornos en su cabello, se hacen pequeñas trenzas entrelazadas con cintas de colores, binchas y peinetas además llevan sobre su cabeza asentada sobre un pañolón y sin sujetarlas con las manos, una lavacara llena de ovos

Pasos básicos



Movimiento de cadera y hombros,
elevación del cuerpo con apoyo de planta y
puntilla

Desplazamientos



Adelante, atrás, izquierda, derecha,
vuelta entera.

Primer paso



Movimiento con apoyo

Alternado de pie



Segundo paso



Desplazamiento lateral de piernas
alternadamente

Diseño coreográfico

Paso 1: lateral con desplazamientos en parejas



Paso 2: Una mano en la cintura y la otra en la cintura de la pareja en cuatro tiempos

Vice-versa



Formamos un círculo
con paso cruzado





Salida por medio del círculo en parejas hasta volver a formar las dos filas



Salida por medio del círculo en parejas hasta volver a formar las dos filas



Desplazamiento lateral alternadamente en ocho tiempos y volver al mismo lugar



La salida la realizamos con movimientos de la falda
alternadamente

La danza te activa para la vida



6.6. Impactos

6.6.1. Social

Está dado por el rescate de la cultura, tradición, idiosincrasia y valores de la comunidad afroecuatoriana además de incidir positivamente en la vida cotidiana de los pobladores del Valle del Chota y de esta manera se genere el buen vivir de todas las personas y transmitir su herencia cultural a todo el mundo.

6.6.2. Económico

La propuesta propiciará una difusión efectiva de la danza de la bomba a través de las redes sociales de forma tal que se incrementara el uso de la misma y por ende el intercambio de las personas que utilicen dichas plataformas para realizar actividades económicas, del mismo modo se propiciará la activación física de los habitantes del Valle del Chota recurriendo a menos gastos en médicos y medicina.

6.6.3. Educativa

La propuesta tiene un aporte educativo dado que se genera una guía de autoaprendizaje del baile la Bomba contribuyendo a la difusión de saberes tradicionales mediante la danza lo que permite a las personas aprender a bailar de forma correcta La Bomba y de esta manera activarse físicamente.

6.6.4. Deportiva

El impacto deportivo está dado por el mejoramiento de la condición física de los habitantes del Valle del Chota lo que les permitirá tener una mejor salud y desarrollar nuevas actividades físicas de tal manera que practiquen deporte de forma asidua.

Referencias bibliográficas

- Aguilar , W. (2015). *La biomecánica de la danza en el desarrollo de las habilidades artísticas motoras del folclor en la unión nacional de danza del Ecuador capítulo Tungurahua*. Universidad Técnica de Ambato:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17237/1/LA%20BIOMECA%20DE%20LA%20DANZA%20EN%20EL%20DESARROLLO%20DE%20LAS%20HABILIDADES%20ART%20MOTORAS%20DEL%20FOLCLOR%20E.pdf>
- Alderete , J. (2015). *Técnica individual de ataque*. Gymnos: Madrid.
- Alemán, J., De Baranda, P., & Ortín, E. (2014). *Guía para la Prescripción de Ejercicio Físico en Pacientes con Riesgo Cardiovascular*. España: Sociedad Española de Hipertensión.
- Astrand, R. (2012). *Fisiología del Trabajo Físico*. Madrid: Medica Panamericana.
- Beard , D. (2008). *El Jugador Activación Física". Preparación, técnica, entrenamiento, juego*. Barcelona: Hispano Europea.
- Castillo, L. (2001). *Didáctica Imitativa: Una apuesta para propiciar habilidades corporales-sensibles en danza en niños y niñas de transición*. Obtenido de UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS.
- Chicharro, J. (2016). *Fisiología del ejercicio*. Madrid: Medica Panamericana.
- Foran, B. (2012). *Acondicionamiento Físico para Deportes de Alto Rendimiento*. . Madrid: Hispano Europea.
- García, J. (2016). *Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Gymnos.
- Haff, G. (2017). *Principios Del Entrenamiento De La Fuerza Y Del Acondicionamiento Físico*. New York: Paidotribo.
- Ibarra, A., & Rivera, A. (2019). Potencialidades formativas e identitarias de la danza colombiana. *Conrado*, 15(68), 135-141.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000300135&lng=es&nrm=iso
- Jonas , G., & Grauer, R. (2014). *Dancing: The Pleasure, Power, and Art of Movement*. Nueva York: Harry N. Abrams.

- Kassing, G. (2007). *History of Dance: An Interactive Arts Approach*. Champaign: Human Kinetics .
- Laban, R., & Ruiz, R. (2020). *El dominio del movimiento*. Madrid: Arte / Teoría teatral.
- Lamb, D. (2015). *Fisiología del Ejercicio*. . Madrid: Telena.
- Moreno, M. (2021). *La danza de la música para abrazar la vida*. Quito: Fondo de Cultura Económica.
- Ocaña, F. (2004). *El portero de fútbol*. Barcelona: Paidotriño.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *10 datos sobre la actividad física*.
https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/#:~:text=Dato%201%3A%201a%20actividad%20f%C3%ADsica%20reduce%20el%20riesgo%20de%20enfermedad&text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20tambi%C3%A9n,no%20se%20mantienen%20suficientemente%20activos.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Enfermedades no transmisibles*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Pugh, B. (2006). *Teaching Dance as Art in Education*. Champaign: Human Kinetics .
- Rodríguez, R. (2018). *El arte de fusionar en la danza*. Quito: GEDISA.
- Rosero, A. (2019). *La Bomba del Chota, una explosión de saberes, propuesta para el aprendizaje integral*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador :
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16321/LA%20BOMBA%20DEL%20CHOTA%2C%20UNA%20EXPLOSI%C3%93N%20DE%20SABERES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salazar, A. (2014). *La danza y el ballet* . Quito: Fondo de Cultura Económica .
- Seirul, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. New York: Autor-Editor.
- Smith, J. (2012). *The Art of Dance in Education*. North Yorkshire: Methuen Drama .
- Stokoe, P. (2020). *Expresión Corporal: guía didáctica para el docente*. Michigan: Independently published .
- Vega, C. (2020). *El Origen de las Danzas Folklóricas*. Michigan: Independently published .
- Vidarte, J., Vélez, C., Sandoval, C., & Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

- Vuyani, G. (2020). *Mensaje del Día Internacional de la Danza 2020*,. La Red Española de teatros auditorios circuitos y festivales. <https://www.redescena.net/noticia/6884/mensaje-del-dia-internacional-de-la-danza-2020-por-gregory-vuyani-maqoma/>
- VV.AA. (1993). *Carta Europea del Deporte 1992; Ministros europeos responsables del deporte*. Málaga: IAD.: Consejería de Turismo y Deporte.
- Wengrower, H., & Sharon, C. (2010). *La vida es danza*. Quito: GEDISA.
- Wilmore, J. (2016). *Fisiología del Esfuerzo Físico y del Deporte*. .. New York: Paidotribo.

Anexo 1. Descripción de actividades diarias de rutina



Fuente: Elaboración Propia



Fuente: Elaboración Propia

Anexo 2. Clase de bomba comunitaria



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia

Anexo 3. La bomba como activación física al aire libre



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia

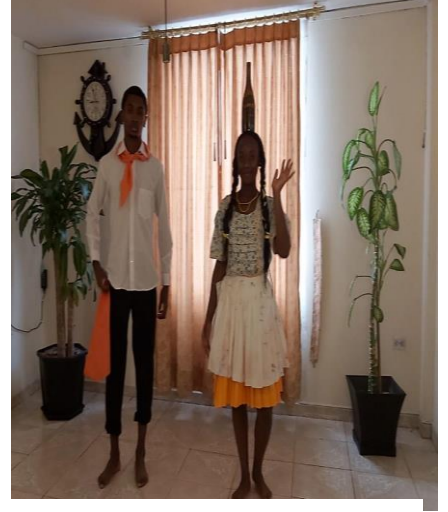
Anexo 4. Elaboración de coreografía y dominio de botella



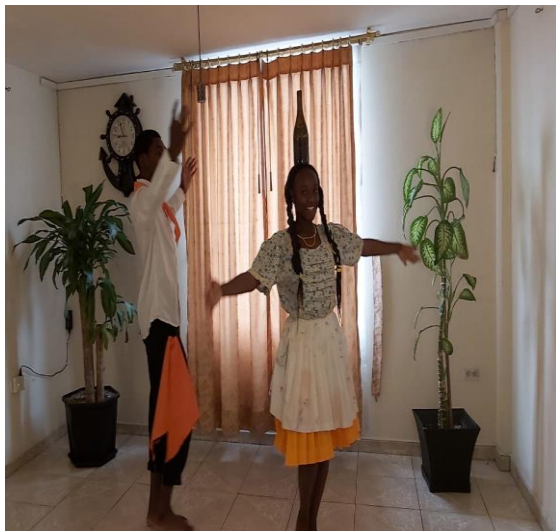
Fuente: elaboración propia



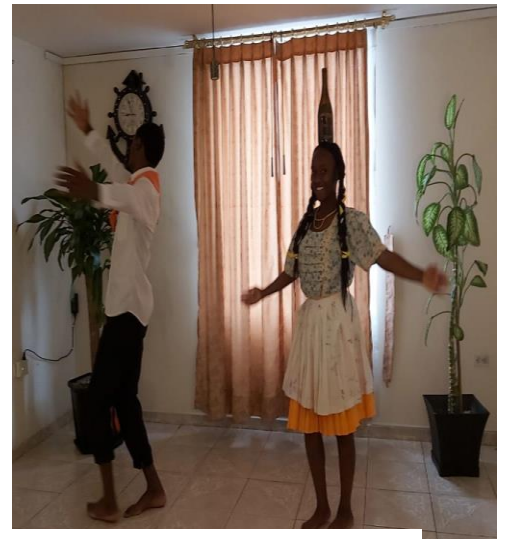
Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia

Anexo 5. Elaboración de video didáctico



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia

Anexo 6. Montaje coreográfico En Mascarilla



Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia

Anexo 7. Encuesta

1. ¿Considera usted que mediante la práctica de la Danza La Bomba, las Capacidades Físicas se desarrollaran de mejor manera?
2. ¿A través de la Danza La Bomba se conseguirá una mejor postura del cuerpo?
3. ¿Piensa usted que el rescate de los valores artísticos se conseguirá a través de la Danza La Bomba?
4. ¿Con la Danza la Bomba se desarrollan las relaciones afectivas y mejora sus procedimientos actitudinales?
5. ¿Valora usted que la danza de la Bomba se revela como una oportunidad para mejorar la actividad física?
6. ¿Con del desarrollo de las capacidades físicas los encuestados tendrán un mejor rendimiento deportivo con energía, confianza?
7. ¿Con el entrenamiento de las capacidades físicas los encuestados conocerán de mejor manera las formas de calentamiento y se alimentarán de la mejor manera?
8. ¿Considera usted que a través del mejoramiento de las capacidades físicas los encuestados aprenderán la técnica en la danza?
9. ¿Con el desarrollo de las capacidades físicas se logrará movimientos coordinados y expresividad?
10. ¿Las capacidades físicas mejoran las cualidades físicas y artísticas?

Anexo 8. Tablas

4.1. Encuesta dirigida a los moradores de la comunidad el Chota

Tabla 3

Rangos de edad.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Menor a 16 años	0	0%
16 - 24 años	45	12%
25 - 40 años	41	11%
41 - 44 años	120	32%
45 - 49 años	105	28%
50 - 64 años	64	17%
Total	375	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Miguel Nazareno

Tabla 4

Nivel de Formación académica

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Primaria	23	6%
Secundaria	109	29%
Bachillerato	199	53%
Tercer nivel	45	12%
Cuarto nivel	0	0%
Ninguna	0	0%
Total	375	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Miguel Nazareno

Tabla 5

Condición laboral

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sí	293	78%
No	83	22%
Total	375	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Miguel Nazareno

Tabla 6

Lugar de trabajo

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Sector público	56	15%
Sector privado	135	36%
Particular	184	49%
Total	375	100%

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Miguel Nazareno

