



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA (FECYT)

CARRERA:

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE TITULACIÓN, MODALIDAD

PRESENCIAL

TEMA:

“INFLUENCIA DE LOS BAILES TROPICALES EN EL DESARROLLO DE CAPACIDADES COORDINATIVAS EN ADOLESCENTES DE 14 - 16 AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN EN EL PERIODO LECTIVO 2017-2018”

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación mención Educación Física

Línea de investigación: Gestión, calidad de la educación, procesos pedagógicos e idiomas.

Autora: Oña Ruales Andrea Evelyn

Directora: Msc. Alicia Magdalena Cevallos Campaña

Ibarra – 2020



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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:	1724179336		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Oña Ruales Andrea Evelyn		
DIRECCIÓN:	Cristobal Colón 4-25 Y Maldonado		
EMAIL:	nyleveandy@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	ninguno	TELÉFONO MÓVIL:	0968733176

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“INFLUENCIA DE LOS BAILES TROPICALES EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DE LOS ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN EN EL PERIODO LECTIVO 2017-2018 DE LA CIUDAD DE IBARRA”
AUTOR (ES):	Oña Ruales Andrea Evelyn
FECHA: DD/MM/AAAA	09 Marzo del 2020
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	LICENCIADA EN CIENCIA DE LA EDUCACION MENCION EDUCACION FISICA.
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Alicia Magdalena Cevallos Campaña

2. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 09 días del mes de noviembre de 2021

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Andrea Evelyn Oña Ruales

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Ibarra, febrero del 2020

Msc. Alicia Cevallos

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final del trabajo de titulación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la Universidad Técnica del Norte; en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.



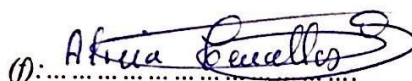
Msc. Alicia Cevallos.

C.C.: 1704535033

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El Tribunal Examinador del trabajo de titulación "influencia de los bailes tropicales en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los adolescentes de 14 a 16 años del colegio universitario utn en el periodo lectivo 2017-2018 de la ciudad de Ibarra"

Elaborado por Oña Ruales Andrea Evelyn, previo a la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación mención Educación Física, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Universidad Técnica del Norte:

(1) 

(Msc. Alicia Cevallos)
C.C.: 1707535033

(1) 

(Msc. Anita Guidiño)
C.C.: 100164432

(1) 

(PhD. Ernesto Osejos)
C.C.: 100102101-2

DEDICATORIA

A mis padres

*Nancy Ruales y Omar Oña que han sido mi pilar,
durante todo mi proceso de aprendizaje en la carrera,
mi ejemplo para seguir y mi mayor motivación.*

A mi familia

*Quiero mencionar a mi hermana,
Omayra Oña y sobrinas, Valentina y Arleth,
que con su amor y cariño me han
motivado a seguir siempre y no decaer,
ya que la vida está llena de obstáculos.*

A mi hijo

*Benjamín, ya que él es mi principal motivación
para seguir adelante y luchar contra cualquier adversidad,
para seguir construyendo y llegando a mis metas.*

AGRADECIMIENTO

A Dios

*Por brindarme salud,
y gozar de todas mis facultades,
para poder realizar este trabajo de investigación,
además, también por concederme la constancia
y fortaleza para mantenerme firme en mis objetivos.*

A mis maestros

*Por sus valiosos conocimientos,
concejos, recomendaciones y experiencias
compartidas en cada clase.*

A mi Universidad

*Porque ha sido mi segundo hogar,
durante el tiempo de estudios,
porque me permitió ser parte de ella,
adquirir conocimientos, vivencias
y formarme como persona.*

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se basa en el estudio del desarrollo de las capacidades coordinativas a través de los bailes tropicales en adolescentes de 14 a 16 años, para lo cual se ha seguido una metodología científica ejecutada bajo enfoques que permiten tratar los datos obtenidos de una manera numérica y descriptiva para establecer patrones de comportamiento. Además, se siguen modalidades básicas de campo para obtener información relevante directamente de la realidad y de material escrito físico o virtual que servirán de fuente y respaldo teórico y conceptual en el presente trabajo de investigación. También se ha llegado a un nivel exploratorio, descriptivo, de asociación de variables y explicativo, que permiten comparar y clasificar las variables existentes y descubrir las causas de un fenómeno. Esta metodología permitió obtener ciertas conclusiones como el indudable mejoramiento psicológico, socio afectivo, físico e intelectual a través de la aplicación de los Bailes tropicales en el desarrollo de las capacidades coordinativas; la importancia de la integración de capacidades coordinativas para desarrollar una efectiva dirección motriz y por último la creación de la propuesta que plantea el diseño e implementación de una guía didáctica con pasos básicos y creación de coreografías que contribuya a la solución del problema y que se implemente en el lugar de la investigación.

PALABRAS CLAVE: Capacidades, Coordinación, Ritmo, Baile, Desarrollo, Motricidad.

ABSTRACT

The present research work is based on the study of the Development of the Coordinating Capacities through the Tropical Dances in adolescents from 14 to 16 years old, for which a scientific methodology has been followed, executed under approaches that allow the treatment of the data obtained in a numerical and descriptive way to establish behavior patterns. In addition, basic field modalities are followed to obtain relevant information directly from reality and from physical or virtual written material that will serve as a source and theoretical and conceptual support in this research work. We have also reached an Exploratory, Descriptive, Variable Association and Explanatory level, which allows us to compare and classify existing variables and discover the causes of a phenomenon. This methodology allowed to obtain certain conclusions like the undoubted psychological, socio-affective, physical and intellectual improvement through the application of the Tropical Dances in the development of the Coordinating Capacities; the importance of the integration of coordinating capacities to develop an effective motor direction and finally the creation of the proposal that raises the design and implementation of a Didactic Guide with basic steps and creation of choreographies that contribute to the solution of the problem and that is implemented in the place of the investigation.

KEYWORDS: Abilities, Coordination, Rhythm, Dance, Development, Motricity.

ÍNDICE

PORTADA	
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
ÍNDICE	x
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
INTRODUCCION	1
Problema de Investigación	1
Justificación	2
Objetivos	3
General	3
Específicos	3
CAPITULO I: MARCO TEORICO O FUNDAMENTACIÓN TEORICA	4
CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE	4
1.1. La Expresión corporal	4
1.1.1. Formas expresión Corporal	4
• La mímica.	4
• La dramatización	4
La Imitación	5
• La Improvisación	5
• Deportes	5
• Danza	5
• Bailes	5
1.2. Los Bailes Tropicales	6
1.2.1. Características	6
1.2.2. Elementos del baile y coreografía	7
1.2.3. Bailes populares	8
• Salsa	8
• Bachata	8
• Merengue	9

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE	9
1.3. Capacidad	9
1.4. Coordinación	9
1.5. Capacidades Coordinativas	9
1.5.1. Capacidades coordinativas Básicas	10
1.5.2. Capacidades coordinativas Especiales	10
• Orientación	10
• Equilibrio	11
• El Ritmo	12
• Acoplamiento	14
1.5.3. Capacidades Coordinativas Complejas	15
CAPITULO II: METODOLOGIA	16
2.1. Tipo de investigación	16
2.1.1. Investigación bibliográfica	16
2.1.2. Investigación descriptiva	16
2.1.3. Investigación de campo	16
2.1.4. Investigación Propositiva	16
2.2. Métodos	16
2.2.2. Método inductivo	17
2.2.3. Método deductivo	17
2.2.4. Método estadístico	17
2.3. Técnicas e instrumentos de investigación	17
2.4. Preguntas de Investigación o hipótesis	18
2.5. Participantes	18
2.6. Procedimientos y análisis de datos	18
CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	19
CAPITULO IV: LA PROPUESTA	31
Título	31
Datos Informativos	31
Introducción	31
Justificación	32
Fundamentación Teórica	32
Objetivo	35
Objetivo General	35
• Objetivos Específicos	35

Plan de Acción	36
MENSAJE	38
1. INTRODUCCION	39
2. DEFINICIONES.....	40
2.1. Música	40
2.2. Baile	40
2.3. Bailes Tropicales	40
2.4. Coreografía	40
3. LA SALSA	41
3.1. Pasos Básicos	42
4. LA BACHATA	44
4.1. Pasos Básicos	45
5. EL MERENGUE	47
5.1. Pasos Básicos	48
6. COREOGRAFIA.....	50
6.1. LA SALSA	50
6.1.1. MÚSICA	50
6.1.2. INTEGRANTES	50
6.1.3. RECURSOS	50
6.1.4. COREOGRAFÍA	51
6.2. LA BACHATA	55
6.2.1. MÚSICA	55
6.2.2. INTEGRANTES	55
6.2.3. RECURSOS	55
6.2.4. COREOGRAFÍA	56
6.3. EL MERENGUE	60
6.3.1. MÚSICA	60
6.3.2. INTEGRANTE	60
6.3.3. RECURSOS	60
6.3.4. COREOGRAFÍA	61
7. EVALUACIÓN	64
CONCLUSIONES	65
RECOMENDACIONES	66
GLOSARIO	67
REFERENCIAS.....	69
ANEXOS	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	<i>Pregunta N°1</i>	19
Tabla 2	<i>Pregunta N°2</i>	19
Tabla 3	<i>Pregunta N°3</i>	20
Tabla 4	<i>Pregunta N°4</i>	21
Tabla 5	<i>Pregunta N°5</i>	21
Tabla 6	<i>Pregunta N°6</i>	22
Tabla 7	<i>Pregunta N°7</i>	23
Tabla 8	<i>Pregunta N°8</i>	23
Tabla 9	<i>Pregunta N°9</i>	24
Tabla 10	<i>Pregunta N°10</i>	25
Tabla 11	<i>Item 1 Orientacion</i>	25
Tabla 12	<i>Item2 Orientacion</i>	26
Tabla 13	<i>Item 3 Orientacion</i>	26
Tabla 14	<i>Item 4 Orientacion</i>	26
Tabla 15	<i>Item 5 Equilibrio</i>	27
Tabla 16	<i>Item 6 Equilibrio</i>	27
Tabla 17	<i>Item 7 Equilibrio</i>	27
Tabla 18	<i>Item 8 Equilibrio</i>	28
Tabla 19	<i>Item 9 Ritmo</i>	28
Tabla 20	<i>Item 10 Ritmo</i>	28
Tabla 21	<i>Item 11 Ritmo</i>	29
Tabla 22	<i>Item 12 Ritmo</i>	29
Tabla 23	<i>Item 13 Acoplamiento</i>	29
Tabla 24	<i>Item 14 Acoplamiento</i>	30
Tabla 25	<i>Item 15 Acoplamiento</i>	30
Tabla 26	<i>Item 16 Acoplamiento</i>	30

INTRODUCCION

Los jóvenes del colegio Universitario UTN, en el diario vivir y durante su desarrollo requieren de varios factores que les ayuden a mejorar su nivel cognitivo y físico, como por ejemplo, capacidad de orientación, capacidad de ritmo, capacidad de equilibrio, capacidad de acoplamiento, entre otros, es aquí cuando se debe actuar con una adecuada influencia educativa, por lo que no se puede pasar por alto la oportunidad de estudiar nuevas alternativas como el baile para desarrollar las capacidades coordinativas de una forma efectiva. Es por esto, que la presente investigación busca establecer la relación directa entre las cualidades físicas y los bailes tropicales, y como actúa el baile en cada una de las capacidades coordinativas, para poder propiciar una resolución efectiva al problema, y que contribuya positivamente a la formación integral de los estudiantes que son objeto de estudio.

La presente investigación está estructurada por capítulos, el primer capítulo es el marco teórico, es decir que se encuentra toda la fundamentación teórica del tema, los antecedentes, aquí se da a conocer todos los conceptos, definiciones y la relación entre las variables. El segundo capítulo trata sobre la metodología la cual describe los métodos que se empleara para realizar la investigación, así como también las técnicas, los instrumentos, la población con quien se va a trabajar con la cual se hará la recolección de datos. El tercer capítulo se trata del análisis de los resultados en la cual mediante gráficos se analiza y se interpreta los datos obtenidos en la recolección de la información, en este caso los datos obtenidos en las encuestas realizadas. El cuarto capítulo, consta de la propuesta, está estructurada por los datos informativos, antecedentes, justificación, objetivos, análisis de factibilidad, y la aplicación de la propuesta. Por último, conclusiones y recomendaciones, en la cual se encuentra la síntesis global de los resultados, y también consta las recomendaciones.

Problema de Investigación

Desde el punto de vista global, los bailes tropicales son muy populares, con el paso del tiempo han tenido un mejor posicionamiento en el ámbito social y deportivo gracias a su alegría, algarabía, elegancia, sensualidad, fuerza y disciplina. Las culturas que tienen este tipo de bailes como propias y tradicionales, son muy específicas y marcadas, ya que al hablar de ritmos tropicales, se puede pensar en por lo menos alguno de estos bailes, pero gracias a los nuevos medios de comunicación y también del desplazamiento de la población a otros países ha llegado a la mayoría de continentes, en los cuales tiene una gran aceptación, es por esto que en la actualidad, alrededor de todo el mundo ya se conoce y se bailan no solo uno sino casi en la totalidad de ritmos tropicales.

A nivel nacional los bailes tropicales han ganado popularidad en los últimos tiempos, gran cantidad de escuelas y academias de baile, por no decir todas, implementan estos bailes y participan tanto en bailes sociales como también en competitivos. Se puede decir que en la

actualidad estos ritmos se encuentran en su máxima expresión ya que una gran cantidad de población quiere aprender.

Las capacidades coordinativas son un factor muy importante e indispensable en cuanto al desarrollo físico, motriz y cognitivo de los niños y adolescentes, este factor se ve afectado en varias ocasiones por la metodología inadecuada por parte de los docentes del área de educación física, ya sea por desconocimiento, por la falta de implementos en las horas clase o por la frecuente utilización de métodos empíricos, otra de las causas de este problema puede ser la falta de ejercicios, es decir que, el déficit de coordinación también puede ser producto de una niñez sedentaria y al no haber desarrollado efectivamente las capacidades coordinativas se verá afectado el estudiante en el momento de realizar actividades cotidianas que requieran de mayor coordinación y motricidad, se sabe, que para poder ejecutar ciertos movimientos se debe tener precisión, armonía y fluidez durante la realización de un movimiento.

Justificación

La relevancia que tiene este trabajo de investigación se basa en identificar las causas que llevan a la escasez de un desarrollo ideal de las capacidades coordinativa, es por eso que, se encontrarán alternativas que ayuden a ejecutar una propuesta competente y que sea accesible y fácil de adaptar y aplicar en el sistema educativo de la asignatura de educación física.

Este trabajo es de utilidad para los docentes y futuros docentes en educación física, ya que podrán hacer uso de la información planteada en nuevas indagaciones y trabajos que requieran investigación.

El impacto que el trabajo de investigación tiene, se basa en la adecuación del baile en el desarrollo de las capacidades coordinativas en los adolescentes quienes son el objeto de estudio, tomando a la música como recurso estimulante de gran aprobación, el cual será parte fundamental para dar solución a la problemática.

Esta investigación está destinado directamente a los estudiantes quienes son los beneficiarios, ya que por medio de la misma se hallarán los elementos que frenan el desarrollo óptimo de sus capacidades los mismos que serán manejados mediante una propuesta didáctica y atractiva que contribuirá, de esta forma, a preparar al cuerpo para las actividades cotidianas y deportivas más complejas que se presenten en el futuro y así se optimice su calidad de vida.

Objetivos

General

Establecer la influencia de los bailes tropicales en el desarrollo de las Capacidades coordinativas de los estudiantes de 14 a 16 años del Colegio Universitario UTN.

Específicos

- Determinar la importancia y los beneficios de los bailes tropicales en el desarrollo de los adolescentes de 14-16 años
- Establecer secuencias de baile con los ritmos salsa, bachata y merengue, para desarrollar de las capacidades coordinativas de orientación, equilibrio, ritmo y acoplamiento.
- Elaborar una guía didáctica con pasos básicos y coreográficas para desarrollar las capacidades coordinativas de orientación, equilibrio, ritmo y acoplamiento en los adolescentes.

CAPITULO I: MARCO TEORICO O FUNDAMENTACIÓN TEORICA

CONCEPTUALIZACION DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

1.1. La Expresión corporal

La expresión corporal es una forma que el cuerpo humano utiliza a manera de lenguaje, el medio no verbal para comunicarse mediante el cuerpo con toda clase de movimientos y gestos, para así poder expresar sentimientos, emociones, sensaciones y pensamientos. La expresión corporal empieza con la familiarización el control y el sentir de su propio cuerpo.

“Los expertos en comunicación se refieren a todo aquello que el cuerpo expresa de manera inconsciente y espontánea, para que la comunicación sea más efectiva, estos especialistas dan importancia a la corrección de los movimientos innatos y proponen técnicas para canalizar correctamente nuestros gestos y movimientos”. (Verde, 2005)

La importancia de la expresión corporal como método de enseñanza, logra grandes mejoras educativas tanto en lo cognitivo como en lo físico y es un apoyo en cuanto a la enseñanza de diferentes actividades físicas, su importancia radica en el desarrollo de la creatividad, la espontaneidad, la improvisación, generando crecimiento personal y enriquecimiento para actividades cotidianas, la expresión corporal es el medio por el cual se ejecutan los movimientos, y estos están directamente ligados y son parte de la Educación en general y más en Educación Física, este aprendizaje es muy relevante en la vida del ser humano ya que los logros obtenidos son producto de este proceso ya que la expresión corporal está presente desde el nacimiento y es ahí donde se fortalezca, ya que se utilizan gestos corporales como medio de comunicación.

1.1.1. Formas expresión Corporal

- **La mímica.** - “La palabra mímica se emplea para designar una realidad vaga. Algo así como el conjunto de gestos, unas veces corrientes y otras ligadas a la expresión artística. Con la palabra pantomima se designa la representación de un hecho sirviéndose exclusivamente del mimo”. (Cervera, 2006). Es una forma de expresión la cual prescinde de las palabras, el mimo y la mímica es el arte del silencio, ya que este puede expresar desde frases simples y completas, hasta contar una historia o situación utilizando comúnmente los gestos.
- **La dramatización.** – Es una forma de expresión la cual no solo se utiliza el cuerpo y movimientos sino que también se utilizan las palabras, como su palabra lo dice consiste en dramatizar un hecho o suceso que se ha dado ya sea real o de

la imaginación, pero añadiéndole drama a algo que en la realidad no es tanto, este arte está ligado directamente con el teatro, ya que al realizar varias dramatizaciones de escenas específicas, estas se vuelven una obra de teatro, la dramatización es entrar en el papel y ejecutarlo igual o mejor que el personaje que se representa.

La Imitación. - La imitación es la acción, que realiza una persona (el imitador), de copiar un movimiento o gesto de otra persona (el imitado). “En la copia se va internalizando el movimiento del otro, lo igual y lo distinto y se va desarrollando un estilo personal”. (Windler, 2013). El imitar como expresión no se trata de que se sea un simple hecho de copiar un movimiento sino de observar y replicar para entender el gesto y al momento de comprender y reproducir se logre apropiarse de ese movimiento para luego personalizarlo.

- **La Improvisación.** - Es una forma de expresarse mediante la creatividad, ya que la improvisación es dejarse llevar por lo no planificado, lo imprevisto; esta es una de las mejores maneras de expresarse ya que no tiene ningún límite ni parámetro, tiene la amplitud para demostrar lo que la persona quiere mediante manifestaciones de emociones, pensamientos y sentimientos. La improvisación por lo general se la pone en práctica en los diferentes tipos de arte, como en la música, la pintura, el baile, el teatro, entre otras.
- **Deportes.** – También es una forma de expresión ya que hacer deporte con el ánimo, las ganas y la pasión que se practica se transmite a otros jugadores y espectadores, tomando en cuenta también que hay deportes netamente artísticos como la gimnasia artística el patinaje artístico, nado sincronizado. Estos deportes están expresados específicamente con los movimientos corporales y llevan una armonía en los gestos que se ejecutan.
- **Danza.** – La mejor manera de expresión corporal que se puede hacer es la danza ya que estas irradian muchas expresiones, sin necesidad de hablar. La danza en cualquier ritmo lleva siempre una coreografía elaborada que tiene mensaje el cual conecta la cultura de la danza con las personas que la bailan y con los espectadores que disfrutan y gozan de la interpretación. (Campaña & Magdalena, 2017)
- **Bailes.** - Los bailes son un medio de comunicación corporal, tanto durante un baile social como en un demostrativo, en el social pues es la comunicación mucho más directa ya que este se ejecuta en pareja, así que tenemos la expresión entre las dos personas, en lo demostrativo pues tenemos la expresión en cuanto a la fuerza y dinamismo en el baile.

1.2. Los Bailes Tropicales

Los bailes tropicales son la manifestación corporal al ritmo de música proveniente de centro y sur de américa, donde la música es tocada en su mayoría por instrumentos de percusión y el idioma predominante es el español, los bailes latinos abarcan una gran cantidad de ritmos ya que con el paso del tiempo se han creado e implementado nuevos tipos de baile, así como nacieron los más populares, con la combinación de varios ritmos como son, el jazz, el blues, la conga, la rumba, el chachachá, el mambo, la timba, etc., cada vez nacen nuevos ritmos oriundos de cada lugar, como es también, en el caso de nuestra cultura ecuatoriana, también tenemos ritmos tropicales como son, la bomba, la marimba, el andarele.

1.2.1. Características

Los bailes tropicales, en la mayoría de ellos, se bailan en pareja, aunque ahora ya se han implementado bailes individuales, estos bailes tienen innumerables características, pero se hablará de las más significativas, como lo es la alegría y coquetería; también son ritmos que exteriorizan “fiesta” y el disfrute por sus letras y música.

Los bailes tropicales son muy comunes como bailes sociales, que a lo largo del tiempo y en las culturas afrocaribeñas se han venido practicando culturalmente, es decir, se lo practica por herencia de padres a hijos, cada vez actualizando y arraigando más el baile en estas zonas; pero también estos bailes han llegado a formar parte hasta de un nivel competitivo, así como empezó de a poco ahora se ha vuelto uno de los tipos de baile más cotizados a nivel mundial, gracias a la acogida que ha tenido se realizan, hasta concurso de diferentes estilos; en las escuelas y academias de baile la práctica de los bailes tropicales es fundamental e indispensable, ya que estos requieren de un elevado nivel de concentración y técnica en la ejecución para poder convertirlos en representaciones artísticas, demostrando de esta manera la sensualidad, energía y pasión que estos ritmos llevan en sus bailes.

Los bailes tropicales se han introducido no solo en culturas y zonas latinas, sino también en Europa, Asia y Norteamérica, la popularidad ha ido incrementando y en el Ecuador, al ser un país que también tiene cultura afrodescendiente, tiene bailes tropicales autóctonos, aunque la mayoría de bailes puestos énfasis, explotados y más comunes han sido los folclóricos de la sierra, por eso promover a la práctica y conocimiento de bailes nuevos y que están ligados a nuestra cultura, es el mayor objetivo.

Para bailar ritmos tropicales debemos tener en cuenta que son ritmos con mucha fuerza, sentimiento y conexión entre la pareja (en el caso de hacerlo en pareja) también debemos saber que, al ser ritmos caribeños, sobre sale el carisma y belleza de las mujeres, las cuales tienen una soltura innata en el movimiento, especialmente en las caderas y brazos, lo que le da la elegancia y sensualidad al baile.

1.2.2. Elementos del baile y coreografía

Lo más importante en un baile es el movimiento realizado por el cuerpo humano, vinculado y determinado por un ritmo musical a esto le podemos llamar expresión corporal, al conocer lo más importante podemos desglosar algunos de los elementos que un baile lleva, según Flor et al. (2005), define algunos de estos elementos, empezando por:

La música: puede definirse como la orientación del sonido en el tiempo, constituye la esencia de cualquier ritmo. Constituye un recurso muy importante en el baile y en la creación de coreografía, ya que sirve de soporte, inspiración y acompañamiento del movimiento.

El compás: por un lado, puede indicar las clases de ritmo que hay en una melodía o también puede significar las diferentes divisiones marcadas por el ritmo.

El tiempo: nos indica la velocidad que debe tener la canción. El tiempo musical se percibe como lento, pausado o rápido en función a nuestra velocidad habitual del pulso.

La Energía: se puede plasmar en el cuerpo humano en movimiento, con las variables de fuerza y peso. Dependiendo de la intensidad con la que se haga un movimiento, este será más fuerte o más suave y determinará una cualidad u otra.

La postura: es una actitud más global de todo el cuerpo, es un modo de presentarse a los demás, una forma de estar. La postura es la suma de todos los segmentos corporales.

Las figuras: es una combinación de diferentes giros con simultáneos y repetidos cambios de la posición de baile. Usualmente estas figuras son difícilmente comprensibles para los espectadores y producen la impresión que los compañeros de baile fuesen envueltos o, enredados o anudados. Típicas son las figuras para la salsa y bailes en pareja.

Los niveles: son los que dividen el área donde el bailarín realiza el movimiento. Existen varias maneras de clasificar los niveles espaciales esta es una de ellas: nivel bajo a movimientos en el suelo, como arrastrarse, acostarse, etc.; nivel medio a los movimientos medios, en posición normal del cuerpo movimientos de la posición en planta y nivel alto a los movimientos altos, aquellos que se realizan a media punta y movimientos aéreos, como saltos, etc.

Desplazamientos: Sirven para entrar o salir del escenario y para concretar ubicaciones y formas. Los desplazamientos deben ser claros en su desarrollo. Las líneas como desplazamientos o recorridos. Diagonales, horizontales y verticales. Las líneas más dinámicas son las diagonales, en especial las que se acercan al proscenio, por recorrer todo el espacio, posteriormente en fuerza le siguen las que van del foro al frente y las menos dinámicas son las horizontales.

Formaciones: El diseño grupal es una parte fundamental en la producción coreográfica; según se agrupen los bailarines en el espacio escénico se producirá determinado efecto en el espectador. El sentido o efecto que se quiere comunicar está dado en cierta medida por la manera en que se presenten las formaciones y las formas coreográficas.

1.2.3. Bailes populares

- **Salsa**

“Es el nombre comúnmente utilizado para describir una mezcla de varios estilos de música cubana y afrocaribeña. El nombre salsa se refiere específicamente al género particular desarrollado a mediados de los años 70 por grupos de Puerto Rico, Venezuela, Colombia e inmigrantes cubanos y puertorriqueños residentes en Nueva York (Estados Unidos). El término es erróneamente usado en ocasiones para describir cualquier forma de música popular derivada de la música cubana (como el son, el cha cha chá y el mambo)”. (Ramos Argoti, 2016).

A pesar de que aún existe mucha controversia en cuanto al origen de la salsa, pues está es la historia que más relevancia tiene.

Según Serrano (2010), La expansión de la salsa en las últimas décadas ha venido acompañada por el baile, estas dos viajan juntos por todo el mundo entero. Pero estamos en el siglo de las comunicaciones y esto provoca una fusión de ritmos y estilos de baile llenos de personalidad.

Por ello es que en la actualidad no solo hay un tipo de salsa, sino que cada región decidió crear su propio estilo, que al oído no se nota la diferencia, pero estudiando un poco más a fondo se puede diferenciar ya que existe la salsa de Cuba, de Puerto Rico, de Venezuela, de Colombia, por nombrar los más conocidos, así como existe un amplio abanico de estilos musicales, también existe una gran gama de estilos en cuanto al baile.

De acuerdo a Martínez (2019), Desde los años 90, con la inclusión musical de los ritmos latinos, surge el desarrollo de la práctica de salsa cubana, salsa en línea estilo Los Ángeles, estilo Nueva York, estilo Puerto Rico, salsa colombiana, merengue, bachata, cha cha chá, kizomba y zouk

- **Bachata**

Es un ritmo que se caracteriza por la sensualidad, picardía, amor y desamor de sus letras, este género musical ya tiene una trayectoria muy larga musicalmente, aunque no podamos decir lo mismo del baile.

La palabra “bachata” significa fiesta campestre con comida y música. Con la emigración del campo a las ciudades de los años 50 y 60, aparecieron en los barrios populares las “Bachatas Urbanas”, fiestas que intentaban mantener el sabor de sus lugares de origen, pero la base musical sufre inevitablemente algunas modificaciones.(Serrano, 2010)

- **Merengue**

Es un estilo musical y de baile originado en el caribe. El merengue tiene elementos de la contradanza, la mazurca y el vals europeo, cuya influencia se extendió por Haití, Venezuela y las Antillas, donde se acompañaba con instrumentos típicos como la bordona, el cuatro, el seis y el doce, y más tarde, con la tambora, el güiro, la bandurria y el acordeón. Según algunos nació como una melodía criolla tras la batalla de talanquera donde triunfaron los dominicanos. (Guarnido, 2015)

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

1.3. Capacidad

Las capacidades son las propiedades filosóficas del hombre de las cuales depende la dinámica de la adquisición de los conocimientos, habilidades, hábitos y éxitos de una determinada actividad.(Sánchez & Yandún, 2013)

1.4. Coordinación

La coordinación es la respuesta a un estímulo e implica el uso eficiente de la musculatura y los procesos parciales correspondientes al sistema nervioso central. Y además posibilita contraer grupos musculares diferentes y permite realizar movimientos amplios que implican a muchos segmentos corporales para efectuar una acción. (Ramos Argoti, 2016)

1.5. Capacidades Coordinativas

Las Capacidades Coordinativas son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas y de un enfrentamiento diario.(Cruz & Eduardo, 2018)

Es valeroso que las capacidades coordinativas formen talentos, ya que son aquellas que permiten a un individuo crear movimientos de carácter intenso, precisos y económicos.(Montenegro Bolaños, 2020)

Las capacidades motrices se interrelacionan entre sí y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.(Ramos Argoti, 2016)

Las capacidades coordinativas son aquellas que se regulan de manera consciente la dirección y la frecuencia de los movimientos basándose en una finalidad, estas se clasifican en capacidades generales o básicas, este trabajo de investigación está centrada en las capacidades especiales y complejas, que se detallarán más adelante

1.5.1. Capacidades coordinativas Básicas

Se desarrolla sobre la base de que el organismo se adapte a las condiciones de movimiento bajo una nueva situación, cambiar y volver adaptarse.(Sánchez Ramírez & Yandún Godoy, 2013).

Es decir que, la adaptación es la más importantes es por lo que se debe poner énfasis en ejercicios que ayuden y sean de fácil ejecución para mejorar la adaptación, los cambios motrices y que tengan una regulación de los nuevos movimientos. Se encuentran como capacidades coordinativas básicas la capacidad de adaptación, cambios motrices y la capacidad reguladora del movimiento.

1.5.2. Capacidades coordinativas Especiales

Están integradas por el grupo más grande de capacidades. Se interactúan entre si durante la realización de los movimientos y de ello depende su eficacia. Las principales capacidades coordinativas especiales son: orientación, equilibrio, anticipación, ritmo, diferenciación, reacción y acoplamiento; de las cuales tomaremos cuatro en esta investigación.

- **Orientación**

Se define, como la capacidad que tiene el hombre cuando es capaz durante la ejecución de los ejercicios de mantener una orientación de la situación que ocurre y de los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo, dependiendo de la actividad.(Cruz & Eduardo, 2018).Esta capacidad se manifiesta en el momento que el individuo está consciente de su posición en el espacio y puede regular las acciones y movimientos que realiza para cumplir con un objetivo.

Movimiento libre, manteniendo el sentido de este, para eso es necesario tener claro el espacio y el tiempo en el que se efectúa. Para tener una buena orientación se hace necesario contar con el desarrollo de los sentidos óptico (visión), acústico (oído), y cinestésico (percepción de movimiento)". (Aguilar & Mateo, 2018)

Según Hernández (2005), la orientación es una actividad que tiene grandes posibilidades de aplicación, además de su atractivo lúdico y deportivo, en la escuela, va a tener también, un valor educativo, permitirá descubrir el medio que nos rodea, tanto conocido como desconocido, observarlo y explorarlo, así como el contacto con el medio natural. Dependiendo de la edad en la que queramos utilizarla tendremos que adecuarla a las capacidades y posibilidades de los niños, manteniendo siempre su atractivo.

La orientación delimitada de acuerdo espacio, según (Guillén, 2007) de acuerdo a la expresión corporal podemos encontrar diferentes tipos de espacio:

Espacio personal: es el ocupado por el cuerpo.

Espacio restringido: es el lugar determinado dentro de un ámbito específico, ej.: un rincón dentro de un salón o aula.

Espacio compartido: es cuando se establece un diálogo corporal de dos o más personas, o sea cuando hay una interacción con otro y otros espacios como factor creativo. Las esferas kinestésicas se fusionan unas con otras en partes.

Espacio parcial: es el que circunda al cuerpo sin que se produzca desplazamientos.

Espacio total: cuando el cuerpo se traslada de un lugar a otro para abarcar nuevos espacios, incluimos todos los diseños espaciales que surgen cuando una o más personas se desplazan en líneas curvas o rectas con todas sus derivaciones y combinaciones.

El cuerpo al desplazarse busca otra ubicación en el espacio y en todas las formas de locomoción (como dar pasos, saltar, brincar, dar vueltas, etc.), el centro de gravedad se transporta a una nueva ubicación, esto muestra la orientación espacial al momento de desplazarse a una nueva posición.

En el baile la orientación también se la encuentra al momento de ejecutar los movimientos existen cambios de frente, es decir que se realizan gestos mirando indistintamente a los cuatro puntos cardinales, el frente hacia donde los bailarines orientan sus cuerpos es guiado sus caderas el cual puede estar direccionado a cualquiera de los puntos cardinales.

La figura se puede orientar de acuerdo con un cuadrado imaginario que rodea al bailarín llamada Kinesfera, teniendo como límites el radio de acción normal generado por las extremidades de un cuerpo inmóvil. (Guevara & María, 2017) Por lo tanto, este espacio varía de persona a persona, de acuerdo con sus características físicas; está abierto cuando está dando todo su frente al público, cerrado cuando está completamente de espaldas, de perfil cuando voltea hacia la derecha o hacia la izquierda; también esta capacidad está presente cuando se realizan giros o figuras durante el baile tanto individual como en pareja.

Llamamos vueltas a los ejercicios que se realizan alrededor de un eje imaginario, situado fuera del cuerpo del ejecutante. Se trata de elementos de fácil ejecución, pues se llevan a cabo realizando un recorrido que describe una circunferencia. (O'Farrill & Santos, 1982) Las vueltas se utilizan en el baile y están ligadas directamente a la orientación, ya que después de realizarlas deben volver a la dirección inicial o cambiar de dirección.

- **Equilibrio**

Es la capacidad que posee el individuo para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los movimientos, cualquier movimiento provoca el cambio del centro de gravedad del cuerpo.(Caiza Sandoval & Pijal Ortega, 2013). El equilibrio es una capacidad que requiere de control del cuerpo, ya que consiste en mantenerse en una sola posición por un límite de tiempo, ya sea en un solo apoyo, en ambos o en ningún.

“Una de las características del equilibrio consiste en que interviene directamente el aparato vestibular, cuya función es controlar el equilibrio; a esto se une la función del cerebro, donde se adaptan los diferentes reflejos para el mantenimiento del equilibrio, la coordinación de los movimientos, y los impulsos.” (O’Farrill & Santos, 1982)

Debido a la estrecha relación con el sistema nervioso central, se puede decir que el desarrollo del equilibrio se puede ver influido por la personalidad, por eso que los adolescentes más tranquilos tendrían un mejor equilibrio.

Según O’Farrill & Santos (1982), clasifican al equilibrio en:

Estático: Estado de un cuerpo donde la influencia de todas las fuerzas y momentos se equilibran entre sí.

Dinámico: Estado estacionario en el cual dos procesos en sentido contrario se equilibran.

Esta clasificación plantea que el equilibrio estático se la encuentra en una sola posición y el dinámico mientras se está en movimiento, están ligadas directamente en el baile ya que podemos encontrar tanto, el equilibrio dinámico en cada uno de los pasos, como el equilibrio estático en una pose específica del baile.

Las poses constituyen un caso particular de los equilibrios que son análogos a un equilibrio estable, donde la base de sustentación puede ser más amplia, dando mayor seguridad a la forma adoptada por el cuerpo.(O’Farrill & Santos, 1982). A nivel coreográfico la utilización de las poses es muy importante ya que le da al baile estética, las poses se utilizan comúnmente al inicio y final de una coreografía, aunque si pueden ejecutarse en medio de esta, esto puede depender de los matices de la música.

Llamamos giros a aquellos movimientos que se realizan alrededor del eje longitudinal del propio cuerpo. Aunque existen giros cuyo nivel de ejecución no presenta grandes complejidades, lo cierto es que estos elementos están estrechamente relacionados con el equilibrio. (O’Farrill & Santos, 1982) Los giros necesitan de un desarrollo óptimo del equilibrio ya que el nivel de complejidad es mayor que el de una vuelta pero varía de acuerdo a la dificultad de los mismos.

- **El Ritmo**

Es la capacidad para cambiar o mantener la frecuencia de una o varias capacidades motoras, esto se puede presentar bajo la influencia de varios estímulos como puede ser la música.(Sánchez & Yandún , 2013).

Apaza (2017), menciona que el ritmo está relacionado con cualquier movimiento que puede repetirse o no con regularidad en el tiempo, en la música se lo divide por medio de la

combinación de sonidos y silencios de distinta duración. Los elementos que están inmersos en el ritmo son:

La melodía: Es un conjunto de sonidos que suenan sucesivamente uno después de otro, y que se percibe con identidad y sentido propio. También los silencios forman parte la melodía poniendo pausas a las frases musicales.

La armonía: Es ciencia y arte a la vez, es ciencia porque enseña a combinar los sonidos de acuerdo con las reglas inmutables con el fin de construir acordes, y es arte porque de la habilidad y el buen gusto de la conducción de las voces armónicas resultará el trabajo realizado.

Los matices: Es la intención, el color o dinámica que se da a la música, son las diferentes gradaciones que se puede dar a una sonido o frase musical para enriquecer el hecho musical. Los matices pueden ser de dos clases: Dinámicos, que tienen que ver con la intensidad de los sonidos y agógicos, relacionados con las duraciones o el tempo de los sonidos.

Sobre el tiempo musical, (Apaza, 2017) comenta que es una fuerza o un movimiento formado por una cierta sucesión de sonidos. Puede decirse que el ritmo de la música se compone de ciclos que se reiteran en intervalos temporales. Las notas y los silencios se presentan a lo largo de una melodía y definen el ritmo de esta.

La capacidad coordinativa de ritmo está presente en todo movimiento humano se vuelve sumamente esencial para movimientos que se producen en base a un estímulo rítmico como caracteriza a los movimientos dancísticos el cual debe enmarcarse siempre bajo el tiempo musical que el ritmo establezca.

Existen ritmos de movimiento elaborados conscientemente por el hombre como los que se encuentra en el deporte, la gimnasia y la danza, que podrían considerarse como superiores comparados a los ritmos puramente biológicos, (latidos del corazón, la respiración, etc.), al ejercitarlos para mejorar el movimiento, son acciones conscientes que solo realiza el ser humano.(Macavilca & Isolina, 2019)

El movimiento dancístico se diferencia de los cotidianos esencialmente porque la construcción se inspira en diversas emociones y llega a un estado anímico único, especial, donde la sensación estética o de belleza lo envuelve totalmente al bailarín.

De todas las actividades motoras humanas se considera que es en la danza donde es sustancial un óptimo desarrollo de la capacidad coordinativa de ritmo, porque es en ella, donde los movimientos siempre reproducen un ritmo, siempre se manifiesta una temporalidad. (Macavilca & Isolina, 2019). Si una persona danza a un ritmo musical o cualquier otro sonido, o solo con su ritmo interno demostrando control, organización, fluidez, significación e intensidad en sus movimientos es gracias a su capacidad coordinativa rítmica.

El ritmo es la capacidad más importante en el momento de bailar, ya que el baile se trata de mantener el ritmo que la música establezca, al ejecutar uno o diferentes pasos. Por lo tanto, esta capacidad es la que más desarrollo debe tener para poder bailar de manera correcta.

- **Acoplamiento**

Es la condición que tiene la persona para enlazar, integrar y combinar durante la acción motriz varios movimientos en forma simultáneamente sincronizada. Entre más compleja sea la actividad, el grado de acoplamiento o coordinación es muy significativo para el individuo; hay acoplamiento en muchos juegos populares y en los fundamentos técnicos de los deportes. (Ramos Argoti, 2016).

Es la Capacidad de coordinar apropiadamente los movimientos parciales del cuerpo entre sí (por ejemplo, movimientos parciales de las extremidades, del tronco y de la cabeza) y en relación con el movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. (Meinel, & Schnabe, 2004) En el baile esta capacidad se encuentra presente ya que al momento de aprender un paso se lo hace parcialmente, de lo más sencillo a lo más complejo, primero movimientos de los pies y extremidades inferiores y por separado el movimiento de las extremidades inferiores, para luego juntarlas en un solo movimiento.

Según Gallí (2016), Las figuras son movimientos independientes y planificados formados por pasos combinados de diferentes giros simultáneos y repetidos, cambios en las posiciones del baile o de la danza, usualmente estas figuras son difícilmente comprensibles para los espectadores por lo que existen diversas y específicas clases de figuras de baile. Clasifica a las figuras en:

Individuales: corresponden a aquellos movimientos que se realizan de forma planificada en un baile o coreografía

Pareja: crear formas en pareja combinando giros y vueltas, las cuales pueden ejecutarse tomados de ambas manos o solo una y de manera continua y fluida.

Grupales: crear formas y figuras a partir de los pasos combinados y giros sincronizados entre todos los participantes de la coreografía.

En simples acciones de movimientos como giros, desplazamientos, cambios posturales y reacciones se puede lograr una alta exactitud y economía de movimientos del cuerpo en conjunto, o de cada parte, como lo vemos al momento de realizar figuras en el baile.

Esto se hace con el fin de que los movimientos mecánicos puedan convertirse en movimientos espontáneos, capaces de adaptarse a diferentes situaciones que indique el ritmo de la música.

“Los cambios en la ejecución de las acciones se pueden producir debido a repentinos cambios de situación. Esta adaptación se dará como la capacidad de comprender los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz. Llevando un ritmo dado “externamente” por un

acompañamiento musical, el simple acústico, o la percepción visual, y adecuarla correctamente a la ejecución del movimiento.”(González & Carolina, 2011)

El Ministerio de Educación Pública de Costa Rica (2013) menciona, en el desglose de la calificación para bailes y coreografías establecido para la FEA (Festival Estudiantil de las Artes), que musicalidad se entiende como el acople de la coreografía con frases, movimientos, formaciones, etc., con la métrica, ritmo y melodía de la música. Se refiere propiamente al buen uso de la música seleccionada para la coreografía. La música que se usa para la coreografía debe ser la adecuada para esta, no escogida en forma antojadiza.

Un buen acople indica que la música seleccionada es apropiada para la coreografía realizada y viceversa. En otras palabras, la relación de todos los elementos anteriores debe ser clara. El tema escogido se refleja en la coreografía; por lo tanto, da referencia de lo que se quiere comunicar. La coreografía transmite ideas, al igual que cualquier obra artística.

1.5.3. Capacidades Coordinativas Complejas

Las capacidades coordinativas complejas son las últimas capacidades a desarrollar ya que estas son la unión de todas las demás capacidades y engloban todos los gestos y movimientos que una persona puede hacer tanto durante la práctica deportiva como en su diario vivir y las actividades cotidianas que realice. Dentro de las capacidades coordinativas complejas se puede encontrar al aprendizaje motor y a la agilidad.

CAPITULO II: METODOLOGIA

2.1. Tipo de investigación.

2.1.1. Investigación bibliográfica

Por su relevancia en la investigación se consideró este tipo de investigación ya que permite recolectar información de fuentes bibliográficas como artículos científicos, libros, folletos e investigaciones previas, a fin de ampliar y profundizar el conocimiento sobre el problema para establecer conclusiones, recomendaciones para el diseño de una guía de aprendizaje.

2.1.2. Investigación descriptiva

Este tipo de investigación se utiliza para describir la situación que presenta los estudiantes del Colegio Universitario ante la problemática, también permitió identificar las características más sobresalientes que tienen cada una de las variables planteadas, esto nos ayuda a conocer más sobre factores y poder así ejecutar los análisis respectivos en base a los resultados obtenidos.

2.1.3. Investigación de campo

Esta investigación es de campo ya que se trabajó con los estudiantes en las instalaciones mismas del Colegio Universitario UTN, para así poder acceder a información directa y también se recolectó la información mediante los instrumentos aplicados a los adolescentes de 14 - 16, con lo cual se logró conseguir la información para demostrar la problemática planteada.

2.1.4. Investigación Propositiva

Dados los resultados tras realizar encuestas, se estableció, que el resultado de conocimiento y desarrollo de las variables planteadas fue muy bajo es por eso por lo que, mediante la investigación propositiva se buscó las mejores opciones de solución al problema y se logró establecer una propuesta que desarrolle las capacidades coordinativas en los adolescentes de 14 a 16 años.

2.2. Métodos.

2.2.1. Métodos empíricos.

Observación Científica. En la investigación se conoció el porqué del problema y el objeto de la investigación. En este método participaron todos los elementos de una investigación, como son: el objeto de la observación, el sujeto, el ambiente que rodea la investigación, los medios de la observación y el cuerpo de conocimientos.

Estos son la base de conocimiento e información que se requiere para estructurar la respuesta y permitieron obtener información de los hechos tal y como ocurren en la realidad.

2.2.2. Método inductivo

Este método ayudo a la elaboración del marco teórico, y determinar las características individuales de los bailes tropicales como método para el desarrollo de las capacidades coordinativas, posteriormente con el análisis de los resultados obtenidos tras aplicar el instrumento. Posibilitando descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos para hacer generalizaciones para el problema, se utilizó para la interpretación de resultados.

2.2.3. Método deductivo

Este método contribuyó para poder relacionar, la problemática y sus particularidades de manera general, con la problemática que se evidencio en los estudiantes del Colegio Universitario UTN y así poder especificar las estrategias metodológicas en el desarrollo de las capacidades coordinativas.

2.2.4. Método estadístico

Este método se utilizó al momento de analizar y tabular los datos obtenidos tras la aplicación del instrumento, que está representada con porcentajes resumidos en cuadros, lo cual facilito la interpretación de los resultados y apporto a la realización de conclusiones y recomendaciones.

2.3. Técnicas e instrumentos de investigación

Para realizar el presente trabajo de investigación se utilizó una encuesta y una guía de observación, como instrumentos de investigación, las cuales se aplicaron a 30 estudiantes de 14 y 16 años del Colegio Universitario UTN en Ibarra, para determinar el nivel de conocimiento y desarrollo de las capacidades, con el objetivo de adquirir datos necesarios para descubrir la problemática y proponer perspectivas de solución.

2.4.Preguntas de Investigación o hipótesis

- ¿Cuál es la importancia y los beneficios de los bailes tropicales para el desarrollo de los adolescentes de 14-16 años?
- ¿Cómo establecer secuencias de baile que ayude al desarrollo de las capacidades coordinativas?
- ¿Para qué realizar una guía didáctica con series, secuencias y ejercicios de bailes tropicales?

2.5.Participantes

Los participantes fueron seleccionados de 6 paralelos entre 10mo, 1ero de Bachillerato y 2do de Bachillerato, tomando a 5 estudiantes por paralelo obteniendo así un total de 30 estudiantes, se tomó en cuenta también, para la aplicación del instrumento, a los docentes del área de educación física del colegio universitario UTN del periodo lectivo 2017-2018 de la Ciudad de Ibarra.

2.6.Procedimientos y análisis de datos

Se realizó la elaboración de un cuestionario y de una guía de observación, la aplicación de la encuesta fue entregando el documento en físico a cada uno de los participantes el cual tuvo una duración de 15 min en su realización; mediante la guía de observación se creó una ficha de observación la cual se aplicó en parejas de estudiantes y tuvo una duración de 1 hora con 20 min, luego se procedió al análisis de los datos el cual se realizó mediante una tabulación en el programa Excel.

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS DE LA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DE 14 A 16 AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN.

Tabla 1: *¿Ha escuchado alguna vez sobre las capacidades coordinativas?*

Respuesta	Frecuencia	%
Si	8	26.7%
No	22	73.3%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia **Fuente:** Encuesta aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis y Discusión

Tras haber aplicado la encuesta y conocer que el porcentaje más alto obtenido en la pregunta formulada fue negativo, se puede deducir que la población encuestada no conoce a cerca de estos temas por lo que confirmamos que existe un déficit en cuanto a una de las variables planteadas en la investigación. Mientras que solo una minoría respondió afirmativamente ante esta pregunta, por lo que la población estaría apta para poner en marcha una propuesta ante la problemática.

Tabla 2: *Seleccione las capacidades coordinativas que ha escuchado o conoce*

Literales	Respuesta	Frecuencia	%
a. Agilidad	0 (cero)	7	23.33%
b. Anticipación	1 (uno)	6	20.00%
c. Orientación	2 (dos)	5	16.67%
d. Reacción	3 (tres)	4	13.33%
e. Ritmo	4 (cuatro)	4	13.33%
f. Equilibrio	5 (cinco)	3	10.00%
g. Ninguno	6 (seis)	1	3.33%
	Total	30	100%

Nota: Elaboración propia **Fuente:** Encuesta aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis y Discusión

Después de aplicar las encuestas, se procede a deducir que una cuarta parte de la población encuestada no tiene conocimiento sobre ninguna de las capacidades, y solo un pequeño porcentaje tiene conocimiento de todas las capacidades que se planteó en la encuesta. Basándonos en los resultados obtenidos podemos decir que las capacidades mencionadas no están puestas en consideración en cada una de las actividades educativas, es decir, que la mayoría de estas actividades realizadas en las clases de educación física no están enfocadas al desarrollo de las capacidades coordinativas.

Tabla 3: *¿Sabe cuántas capacidades coordinativas debería dominar un adolescente de 14 a 16 años?*

Respuesta	Frecuencia	%
7 (siete)	9	30.00%
8 (ocho)	7	23.33%
9 (nueve)	4	13.33%
Todas	4	13.33%
Ninguna	6	20.00%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia **Fuente:** Encuesta aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis y Discusión

Según los resultados, tras la aplicación de la encuesta se evidencia que un porcentaje menor a la mitad de la población piensa que un adolescente debe dominar siete capacidades. Se puede decir que el porcentaje más alto que se obtuvo es que los jóvenes deben dominar 7 capacidades coordinativas, “La Competencia motriz contribuye a que los jóvenes dispongan de un mayor repertorio de opciones motrices en la que se sientan competentes. En sentido opuesto, la incompetencia motriz puede llevar a una inhibición o inactividad progresiva que a la vez genera más incompetencia y menos adherencia a la actividad física en la infancia y la edad adulta”.(Fort-Vanmeerhaeghe et al., 2017). Cuanto más amplio sea el dominio de las capacidades coordinativas en los jóvenes, mayor eficacia tendrán a la hora de realizar actividades tanto deportivas como cognitivas.

Tabla 4: ¿Qué capacidad piensa usted que es la más importante de desarrollar en un adolescente?

Respuesta	Frecuencia	%
Orientación	2	6.7%
Agilidad	9	30.0%
Ritmo	7	23.3%
Todas	11	36.7%
Ninguna	1	3.3%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Encuesta aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis y Discusión

De acuerdo con la encuesta aplicada, se muestra un mayor resultado en el literal de todas como capacidades más importantes para desarrollar en un adolescente y solo una persona respondió a la opción ninguna de las capacidades es la más importante. “A lo largo del período de maduración de una persona existen una serie de fases sensibles o períodos delimitados del desarrollo en los que el organismo humano reacciona de modo más intenso ante ciertos estímulos, dando lugar a diferentes efectos”.(Solana & Muñoz, 2011). En esta edad es de suma importancia desarrollar la mayor cantidad de capacidades coordinativas, es de mucha relevancia poner énfasis en las capacidades que tienen mayor dificultad al momento de realizar, todas trascendentes, pero siempre existen unas con más facilidad para desarrollar que otras, ya que algunas se quedaron guardadas en la memoria muscular de las edades tempranas.

Tabla 5: ¿Conoce usted algún medio para desarrollar las capacidades coordinativas en adolescentes?

Respuesta	Frecuencia	%
Métodos de juego	4	13.3%
Métodos de Repetición	3	10.0%
Otros	7	23.3%
Ninguno	16	53.3%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Encuesta aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis y Discusión

Se analiza que la mitad más uno, de los encuestados no conoce ningún método para desarrollar las capacidades en los adolescentes, mientras que menos de la mitad conoce métodos diferentes para desarrollar las capacidades coordinativas. Así se puede decir que las clases de educación física no están enfocadas específicamente al desarrollo de las capacidades coordinativas, sino que se encuentran inmersas en segundo plano dentro de otros objetivos. “La acción de conocer se convierte en elemento primordial, es decir, conocer qué hacer, conocer cómo hacerlo, conocer cuándo hacerlo y conocer con quién actuar. Es lo que se puntualiza como conocimiento declarativo”.(Solana & Muñoz, 2011). Por lo tanto, proponer e implementar nuevos métodos que ayuden a la mejora de las capacidades durante las clases de educación física es la meta, la dificultad radica en hacer que estos métodos sean atractivos a los adolescentes, por eso es relevante saber cómo interactuar en el momento de aplicarlos para que la ejecución sea correcta y eficaz.

Tabla 6: *¿Cree usted que las capacidades coordinativas contribuyen al desarrollo de los adolescentes?*

Respuesta	Frecuencia	%
Si	23	76.7%
No	7	23.3%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia **Fuente:** Encuesta aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis y Discusión

Se concluye que más de las tres cuartas partes de los encuestados ha respondido que si es necesario que los jóvenes conozcan sobre las capacidades coordinativas y que un menos de una cuarta parte, cree que no es necesario. La mayoría de encuestados piensa que si es necesario que los jóvenes conozcan acerca de las capacidades coordinativas y sobre las actividades que ayudan a su desarrollo, esto nos permite tener más apertura en el momento de la aplicación de la propuesta ya que según estos resultados obtenidos existe la predisposición de la población en cuanto al aprendizaje de las variables establecidas.

Tabla 7: *¿Qué beneficios conoce usted que tiene el baile en los adolescentes?*

Respuesta	Frecuencia	%
Intelectuales	10	33.3%
Físicos	12	40.0%
Otros	7	23.3%
Ninguno	1	3.3%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Encuesta aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis y Discusión

De la población encuestada, menos de la mitad, cree que el baile tiene beneficios físicos y menos de una cuarta parte afirma que los beneficios del baile son otros y por último solo una minoría considera que no existe ningún beneficio los bailes. “El adolescente se halla inmerso en un periodo evolutivo donde se llevan a cabo transformaciones profundas a todos los niveles, biológico, psicológico y emocional, que van a conferirle unas características especiales de comportamiento y conducta, por lo que necesitan proyectos educativos diferentes que los lleven a experimentar la sensación de trabajo para algo definido y útil”.(Alemán & Serrano, 2001). Los beneficios que aporta el baile y la práctica de este son muy amplios ya que no solo aporta de manera física, ya que es una alternativa para realizar ejercicios y mantenerse activo; psicológica, ya que ayuda a relacionarse socialmente y a fortalecer la autoestima; también de manera cognitiva, ya que estimula la creatividad y esta muy relacionada con el buen rendimiento académico y estimula partes del cerebro que están ligados a las áreas de estudio.

Tabla 8: *Selecciones con una X, 3 ritmos de bailes tropicales que usted conozca*

Literales	Respuesta	Frecuencia	%
a. Tango	Salsa-Bachata-Reguetón	10	33.3%
b. Salsa	Salsa-Tango-Merengue	1	3.3%
c. Valls	Salsa-Bachata-Merengue	7	23.3%
d. Bachata	Salsa-Tango-Reguetón	3	10.0%
e. Reguetón	Bachata-Reguetón-Merengue	8	26.7%
f. Merengue	Tango-Salsa-Valls	1	3.3%
	Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Encuesta aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis y Discusión

Se establece que más de una cuarta parte de la población considera que los bailes tropicales son salsa bachata y reguetón, mientras que solo un encuestado respondió que los ritmos tropicales son tango-salsa-valls y un encuestado también respondió a salsa-tango-merengue. Los ritmos tropicales están establecidos por el tipo de instrumentos que se tocan y por la zona de donde provienen, en este caso las respuestas más relevantes que se analizan en esta pregunta son las que reflejan el interés, conocimiento y aceptación de los ritmos tropicales, tomando en cuenta que la mayoría de respuestas seleccionadas son correctas mientras la falta de conocimiento se reduce a dos personas, por esto se puede deducir que la utilización de 3 de estos ritmos será bueno por su popularidad y posicionamiento social, lo cual permite tener mayor acogida en cuanto a la propuesta y durante su aplicación.

Tabla 9: *Piensa que el baile sirve como un medio para:*

a) *El desarrollo y aprendizaje*

b) *La Recreación*

Respuesta	Frecuencia	%
Aprendizaje y desarrollo	13	43.3%
Recreación	17	56.7%
Total	30	100%

Nota: *Elaboración propia Fuente:* *Encuesta aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.*

Análisis y Discusión

Se denota que más de la mitad de los encuestados piensa que el baile es un método para la recreación, mientras que menos de la mitad de los encuestados piensa que el baile es un método para el aprendizaje y desarrollo. “La utilización de la danza con el fin de construir movimientos y gestos de forma técnica y perfeccionista, trabajando al mismo tiempo distintas habilidades motoras como el equilibrio o la coordinación y habilidades cognitivas como la memoria y la concentración”.(Vega Mateo & others, 2015). El baile como tal es un método para la enseñanza y aprendizaje para el desarrollo integral del ser humano como tal, pero también es un método para la recreación ya que esta enmarca lo que son las actividades de tiempo libre, que proviene de una motivación personal y que general goce, satisfacción, felicidad en el momento de realizarlo.

Tabla 10: *¿Cree usted que el baile puede influir positivamente en un adolescente?*

Respuesta	Frecuencia	%
Si	25	83.3%
No	5	16.7%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia **Fuente:** Encuesta aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis y Discusión

Se considera que casi toda la población encuestada afirma que el baile puede ayudar al desarrollo de las capacidades coordinativas. Mientras que un pequeño porcentaje piensa que el baile no puede ayudar al desarrollo de las capacidades coordinativas en los adolescentes. Las capacidades coordinativas se interrelacionan entre sí y su eficacia se ve cuando están aplicadas conjuntamente en una sola actividad, como se puede evidenciar la mayoría de la población cree que, sí es factible el baile para el desarrollo de las capacidades, esto es beneficioso para el trabajo de investigación ya que se podrá poner en práctica la propuesta con facilidad gracias a la predisposición de los beneficiados.

RESULTADOS DE LA OBSERVACION APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE 14 A 16 AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN.

Tabla 11: *Orientación. Utiliza el espacio adecuado durante el baile*

Alternativa	Frecuencia	%
Si	21	70.0%
No	9	30.0%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia **Fuente:** Ficha de observación aplicada a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Del total de los observados, se puede determinar que la mayoría de ellos si utilizaron el espacio parcial durante todo el baile, por lo tanto, la orientación espacial en el baile es utilizada en su mayoría de manera correcta.

Tabla 12: Orientación. Ejecuta los pasos básicos en los 4 frentes

Alternativa	Frecuencia	%
Si	11	36.7%
No	19	63.3%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se observa que el mayor porcentaje obtenido en este ítem fue negativo, es decir que más participantes no pudieron ejecutar los pasos básicos en los cuatro frentes, es decir que el nivel de orientación en este ítem no fue el mejor, a pesar de que, si existió participantes que lograr ejecutar esta actividad, se puede decir que existe un déficit medio en esta capacidad.

Tabla 13: Orientación. Retoma la dirección inicial después de ejecutar uno o más vueltas

Alternativa	Frecuencia	%
Si	5	16.7%
No	25	83.3%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se observó que el mayor porcentaje en un número muy significativo obtenido en este ítem fue no, es decir que la mayor cantidad de participantes no pudieron retomar la dirección inicial después de ejecutar uno o más vueltas, esto muestra que el nivel de orientación en este ítem no fue optimo, se puede decir que existe un déficit alto en cuanto a la actividad planteada para esta capacidad.

Tabla 14: Orientación. Se desplaza en la dirección designada

Alternativa	Frecuencia	%
Si	21	70.0%
No	9	30.0%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se halló que el mayor porcentaje obtenido en este ítem fue positivo, es decir que la mayor cantidad de participantes observados si se desplazaron en la dirección que les correspondía, esto dice que el nivel de orientación en este ítem fue bueno, pero aun así existe una baja cantidad de adolescentes con problemas en esta actividad, por lo tanto, si existe orientación, pero no todos tiene desarrollada esta capacidad.

Tabla 15: Equilibrio. Realiza pasos básicos cambiando de niveles

Alternativa	Frecuencia	%
Si	3	10.0%
No	27	90.0%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicada a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se percibió que el porcentaje más alto se obtuvo en la alternativa de no, lo que refleja que casi la totalidad de los participantes no realizaron pasos básicos cambiando de niveles y solo una minoría lo hicieron, se puede deducir que existe un déficit del desarrollo de la capacidad de orientación muy notable basada en esta actividad.

Tabla 16: Equilibrio. Realiza al menos dos giros consecutivos

Alternativa	Frecuencia	%
Si	3	10.0%
No	27	90.0%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicada a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se puede distinguir que el porcentaje muy alto se encuentra en la alternativa negativa, lo cual dice que casi la totalidad de la población no pudo realizar al menos dos giros consecutivamente, esto muestra que el nivel de desarrollo del equilibrio es bajo, y que existe una carencia muy notable en cuanto a esta capacidad.

Tabla 17: Equilibrio. Mantiene la pose inicial y final por más de 5 segundos

Alternativa	Frecuencia	%
Si	7	23.3%
No	23	76.7%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicada a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Basado en los resultados obtenidos se puede decir que la mayor cantidad de población no tuvo en buen resultado al momento de mantener la pose inicial y final por más de 5 segundos, por lo que podemos deducir que el nivel de equilibrio empleado en la actividad no es bueno esto y que solo un porcentaje muy bajo pudo realizar la actividad designada para la capacidad de equilibrio.

Tabla 18: Equilibrio. Realiza pasos de baile en un solo apoyo consecutivamente

Alternativa	Frecuencia	%
Si	3	10.0%
No	27	90.0%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicada a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se halló que el mayor porcentaje obtenido en este ítem fue negativo, es decir que la mayor cantidad de participantes observados no realizaron pasos de baile en un solo apoyo consecutivamente, esto muestra que el nivel de equilibrio en este ítem fue bajo, por lo tanto, no existe un óptimo desarrollo de esta capacidad.

Tabla 19: Ritmo. Mantiene la marcación rítmica durante todo el baile

Alternativa	Frecuencia	%
Si	9	30.0%
No	21	70.0%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se encontró que la mayoría de la población dio un resultado de no poder mantener la marcación rítmica durante todo el baile, es decir que los participantes no presentan el desarrollo eficaz de la capacidad de ritmo aplicada en el baile de acuerdo a la actividad planteada en este ítem.

Tabla 20: Ritmo. Se mueve de acuerdo con la velocidad de la música

Alternativa	Frecuencia	%
Si	19	63.3%
No	11	36.7%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Los resultados obtenidos en el ítem que menciona si el participante se mueve de acuerdo con la velocidad de la música, muestran que el porcentaje más alto es el de la alternativa si en el ítem se mueve de acuerdo con la velocidad de la música, con esto se puede observar que más participantes si ejecutaron esta actividad y que solo algunos de ellos no lograron hacer los movimientos, es por eso que se deduce que si existe ritmo, pero que aun así no todos lo han desarrollado de manera eficiente.

Tabla 21 Ritmo. Ejecuta los movimientos dentro del tiempo musical

Alternativa	Frecuencia	%
Si	11	36.7%
No	19	63.3%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Considerando el resultado reflejado en el ítem que dice que, si ejecuta los movimientos dentro del tiempo música, se puede decir que la mayoría de población presento un no por respuesta, es decir que existe una falta en el desarrollo de la capacidad de ritmo, a pesar de que el resultado positivo es ligeramente menos de la mitad, se concluye que si existe una necesidad de desarrollar la capacidad de ritmo.

Tabla 22: Ritmo. Pierde el compás al cambiar de movimiento

Alternativa	Frecuencia	%
Si	21	70.0%
No	9	30.0%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se concluye que existe una falta en el desarrollo de ritmo de acuerdo con este ítem, ya que el resultado muestra que el porcentaje más alto es el sí, de acuerdo a la actividad que dice si pierde el compás al cambiar de paso, siendo menos la cantidad de participantes que no perdieron el compás al cambiar de paso es por eso que se debe trabajar en el desarrollo de esta capacidad.

Tabla 23: Acoplamiento. Ejecuta los pasos de manera armónica de acuerdo con la música

Alternativa	Frecuencia	%
Si	9	30.0%
No	21	70.0%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se observo que el mayor porcentaje obtenido en este ítem fue negativo, es decir que la mayor cantidad de personas observadas no lograron ejecutar los pasos de manera armónica de acuerdo con la música, mientras que un porcentaje bajo nomas pudo realizar esta actividad, lo que se puede decir que si existe una necesidad de desarrollar la capacidad de acoplamiento.

Tabla 24: Acoplamiento. Incorpora movimientos entre extremidades superiores e inferiores

Alternativa	Frecuencia	%
Si	17	56.7%
No	13	43.3%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se percibió que el mayor porcentaje obtenido en este ítem, que dice que incorpora movimientos entre extremidades superiores e inferiores, fue positivo, pero con un margen de diferencia de solo 5 personas entre las alternativas, aun así, se ve que más participantes si lograr esta actividad, pero también existe un porcentaje significativo que no logro este ítem por lo cual se deducir que si se necesita trabajar en el desarrollo de la capacidad de acoplamiento.

Tabla 25: Acoplamiento. Realiza las figuras en pareja sin perder la conexión

Alternativa	Frecuencia	%
Si	3	10.0%
No	27	90.0%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se encontró que el mayor porcentaje obtenido en este ítem fue negativo, es decir que la mayor cantidad de participantes observados no realizaron las figuras en pareja sin perder la conexión, esto dice que el nivel de acoplamiento en este ítem no fue bueno, por lo tanto, si es esencial desarrollar y fortalecer esta capacidad.

Tabla 26: Acoplamiento. Se integra a una coreografía grupal.

Alternativa	Frecuencia	%
Si	15	50.0%
No	15	50.0%
Total	30	100%

Nota: Elaboración propia *Fuente:* Ficha de observación aplicado a los estudiantes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra.

Análisis

Se halló que la mitad de los observados si pudieron integrarse a una coreografía grupal y la otra mitad no pudo integrarse. Esto muestra que si existe un déficit en el desarrollo ya que no sobre pasa la mitad de la población por esto es necesario trabajar en el desarrollo y superar este porcentaje en cuanto a la realización de esta actividad.

CAPITULO IV: LA PROPUESTA

Título

GUÍA DIDÁCTICA DE LOS BAILES TROPICALES, SALSA, BACHATA, Y MERENGUE, QUE AYUDAN AL DESARROLLO LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN DE LA CIUDAD DE IBARRA.

Datos Informativos

- **Institución:** Colegio Universitario UTN
- **Ciudad:** Ibarra
- **Provincia:** Imbabura
- **Beneficiarios:** Estudiantes de 14 a 16 años
- **Tiempo:** Año lectivo 2018-2019
- **Responsables:** Autoridades, docentes del área de EE. FF

Introducción

El presente trabajo de investigación que se realizó en el Colegio Universitario UTN, ha sido el medio por el cual se ha llegado a descubrir los aspectos más relevantes que tiene el baile como expresión corporal, dando así a conocer la influencia que esta tiene en el aprendizaje y conducta de los adolescentes pero lo más importante es en el desarrollo de las capacidades coordinativas de cada individuo.

A lo largo de la vida, el ser humano va aprendiendo, mejorando y conociendo nuevas cosas para almacenarlas en la memoria y así ocuparlas cuando se presente una situación en el diario vivir; en las edades más tempranas (de bebés), se sabe que se establecen y se fortalecen los movimientos, las habilidades y capacidades, como lo son la motricidad fina y la gruesa, que ayudaran al individuo a desarrollarse en el medio de manera natural. La educación está llamada a tomar estas capacidades y habilidades de cada uno de niños, niñas adolescentes y hasta mayores, desarrollarlas y mejorarlas tanto las cognitivas como las físicas, lo que se busca mediante el trabajo de investigación, utilizando recursos diferentes y más activos.

Es relevante tener conocimientos sobre los beneficios que tiene la práctica constante de actividades físicas como lo es el baile y las innumerables cualidades que ayuda a mejorar a una persona; la mayoría de docentes de educación física centran su atención a deportes de equipo, si bien sabemos el fútbol es uno de los deportes más populares en el Ecuador, así como también está llegando con mucha fuerza el básquet y otros deportes, manteniendo el enfoque educativo alrededor de estos deportes, dejando de lado propuestas diferentes de enseñanza, como el baile. Ya que este no ha sido considerado como medio para desarrollar las capacidades y mucho menos en adolescentes, se presenta esta propuesta para implementar al baile en las clases de educación física.

Justificación

Gracias a la investigación realizada, se pudo conocer las características de cada una de las variables propuestas y también conocer que existe un déficit y desconocimiento de las capacidades coordinativas en los adolescentes del colegio Universitario UTN, lo que nos lleva a tener un principal motivo, para la aplicación de este planteamiento.

Otra de las razones que se pudieron encontrar durante la investigación y que abala esta propuesta con ritmos tropicales, ya que son muy populares y conocidos, pero en otro tipo de ámbitos, lo que nos dice que existe la falta de conocimiento en cuanto al baile, esto nos da apertura para introducir una guía didáctica que fortalezca y ayude al desarrollo de las personas tanto en base al conocimiento como a las capacidades coordinativas.

Esta propuesta se la realiza con la finalidad de que los docentes, estudiantes y quienes lo necesiten, la usen y la puedan poner en práctica, pero más que nada, se la implemente en las clases de educación física, sacándole todo el provecho que esta pueda brindar. Con esta propuesta también motivamos a más gente, niños y adultos, a la práctica de actividades físicas como lo es el baile y a seguir fomentando una cultura de expresión artística.

Fundamentación Teórica

Desarrollo de la Adolescencia

Para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período comprendido entre los 10 y 19 años y está comprendida dentro del período de la juventud - entre los 10 y los 24 años-. La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños, llega hasta los 14-15 años. La adolescencia media y tardía se extiende, hasta los 19 años. (Ramos Argoti, 2016).

El organismo ya se acerca al estado adulto, por lo que también se va adquiriendo al estado adulto, por lo que también se va adquiriendo madures psíquica, esta situación ambigua a veces provoca situaciones difíciles. Se asimilan las tareas de corta duración y los ejercicios

de dificultad, pero aún no se posee gran resistencia. A los adolescentes les resulta interesante la educación de movimientos elegantes y gráciles.

Influencia del baile en el Desarrollo de los adolescentes

El baile es una de las mejores maneras de desarrollo ya con su práctica abarca una gran cantidad de características que se pueden fortalecer. La adolescencia es una de las etapas con cambios más relevantes en la vida de una persona, ya que dan cambios físicos significativos y psicológicos que están llenos de matices, es decir, altos y bajos.

La práctica de actividades físicas en esta edad es algo fundamental ya que, estar en constante movimiento y ejercitando al cuerpo inhibe al desarrollo físico de manera óptima, también existen estudios que dicen, que el realizar actividades deportivas ayuda hacer a la persona más disciplina, responsable y organizada, a más de eso, la actividad física en este caso el baile ayuda a canalizar las emociones, y como todos sabemos, en la adolescencia se acentúan más generando cambios más bruscos de ánimo y comportamiento.

En esta etapa, los niños pasan a ser adolescentes, y comienzan a tener nuevos intereses, tiene la necesidad de relacionarse con otras personas de su misma edad que no formen parte de la familia; en algunos de los casos, el autoconcepto no está claro, por lo que a esta edad comienzan a establecerse y definirse como personas tanto en carácter como en inclinaciones, esta parte de la adolescencia está muy ligada a la autoestima, todos quieren verse bien y sentirse bien consigo mismos.

Alternativas que abarquen estos cambios, existen muchas y una de ella es el baile, en la actualidad el pertenecer y bailar en grupos ya sea folclóricos o modernos, está muy de moda, los jóvenes y adolescentes han optado por este medio de expresión, a pesar de que los ritmos tropicales son muy conocidos, no deja de faltar la práctica de sus bailes como medios de expresión artística, ya que en el ámbito social si se ven bailes, es decir en fiestas, pero aun así esto es muy poco en relación a la amplitud de cosas que se pueden aprender con este tipo de bailes.

Influenciar desde niños, a las prácticas deportivas ya que es una de las mejores maneras de ayudar a la sociedad, ya que, fomentando mediante nuevas maneras, como lo es la propuesta planteada, se llegará a evitar malas decisiones de los jóvenes, como lo son, el consumo de drogas, el alcoholismo, el sedentarismo y la adicción a las redes sociales, que en estos últimos tiempos está generando mucha controversia.

Orientación

La orientación se puede estimular con la práctica de bailes tropicales, mediante la percepción del espacio que el cuerpo ocupa en cuanto al lugar y también el espacio personal y colectivo (en coreografía), ubicación correcta en las figuras coreográficas, mediante la ejecución de movimientos, ya sea un solo paso o secuencias, cambiando de frente, es decir que se repite la secuencia de movimientos en los 4 diferentes puntos cardinales, también al momento de ejecutar pasos que contengan vueltas y figuras. Los estudiantes deberán mantener la orientación sin equivocarse y realizando bien cada movimiento.

Equilibrio

El equilibrio se estimula mediante poses y pasos ya sean estas en movimiento o estáticas, cuando se habla de poses, se habla de una posición específica que debe estar el cuerpo ya sea final o inicial, estas requieren de equilibrio y concentración, por más sencilla que sea necesita mantenerse estéticamente bien ejecutada; también el equilibrio se puede estimular por medio de giros y figuras del baile, es decir, mediante la ejecución de giros seguidos ya sea en pareja o individuales.

Ritmo

El bailarín puede marcar el ritmo del cual recibe los impulsos rítmicos. Si la forma invita a la contemplación distanciada de la danza, su ritmo obliga a entrar en sus vibraciones, a participar. (Seybold, 1976) El baile es un medio excelente para desarrollar el ritmo, por medio del trabajo con diferentes frecuencias, es decir empezando por ritmos más lentos, que ayuden al adolescente a entender, y luego si con ritmos más rápido y complejo. Al ya entender el ritmo el bailar en una base rítmica que ya conoce pues será mucho más fácil el aprendizaje

Acoplamiento

Es la capacidad para coordinar movimientos de partes de cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí, en relación con determinados objetivos de acción y dirigida al movimiento de todo el cuerpo. (Seybold, 1976) Bailar en formaciones presume la capacidad de adaptarse a grupos, así es como se encuentra el acoplamiento grupal, mientras que las trayectorias espaciales, movimientos y ritmos trata de abarcar el cambio del alumno y como los adecua los impulsos de baile en su cuerpo. Se expresa en la interacción de parámetros especiales, temporales y dinámicos de movimientos.

Objetivo

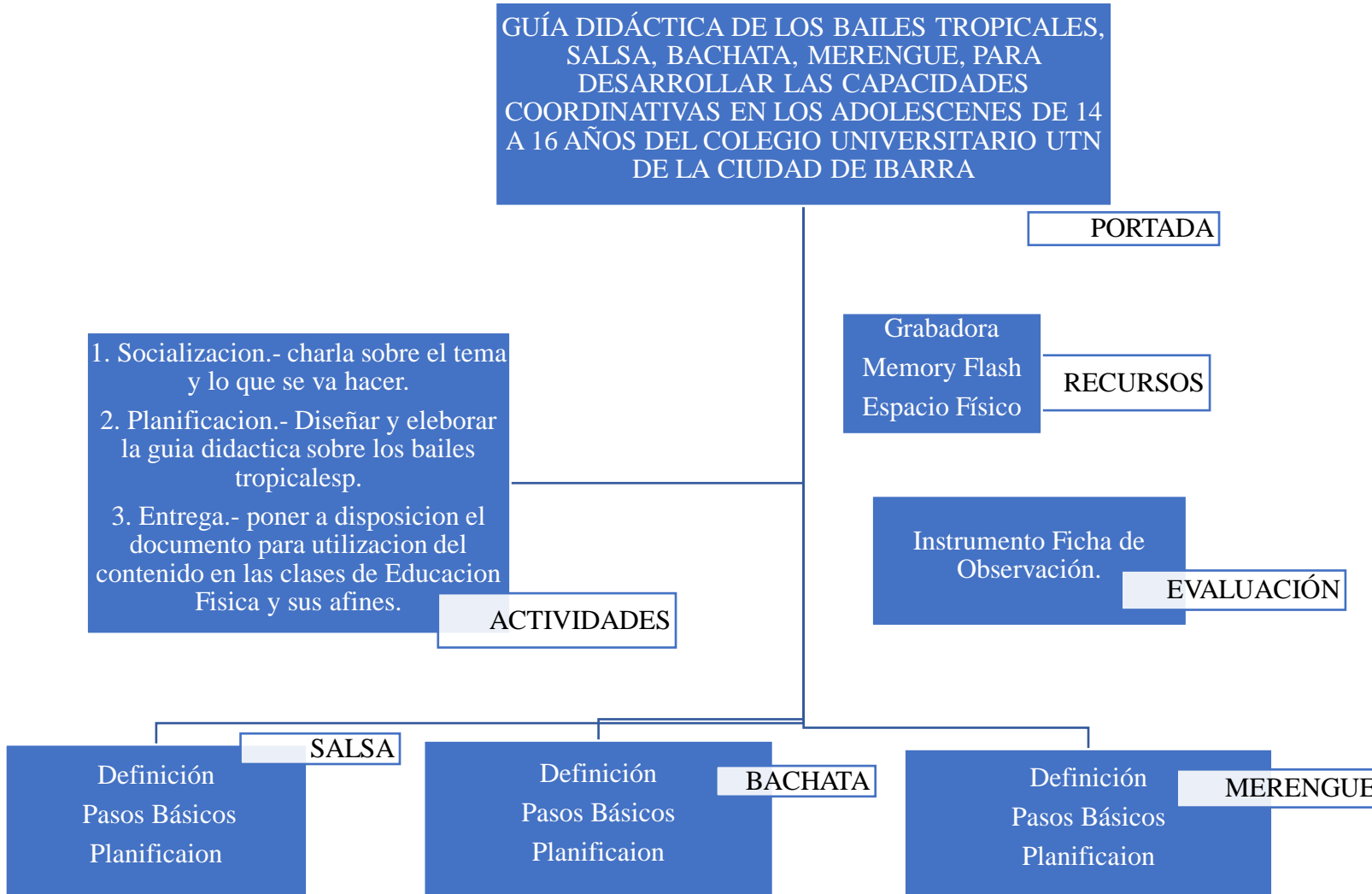
Objetivo General

Desarrollar las Capacidades coordinativas de los adolescentes de 14 a 16 años del Colegio Universitario UTN la ciudad de Ibarra mediante los bailes tropicales.

• Objetivos Específicos

- ✓ Seleccionar y determinar la música y los pasos básicos de los ritmos tropicales
- ✓ Elaborar una Guía didáctica de los bailes tropicales, salsa, bachata y merengue.
- ✓ Entregar la guía didáctica a la institución para su uso e implementación en las clases de Cultura Física.

Plan de Acción



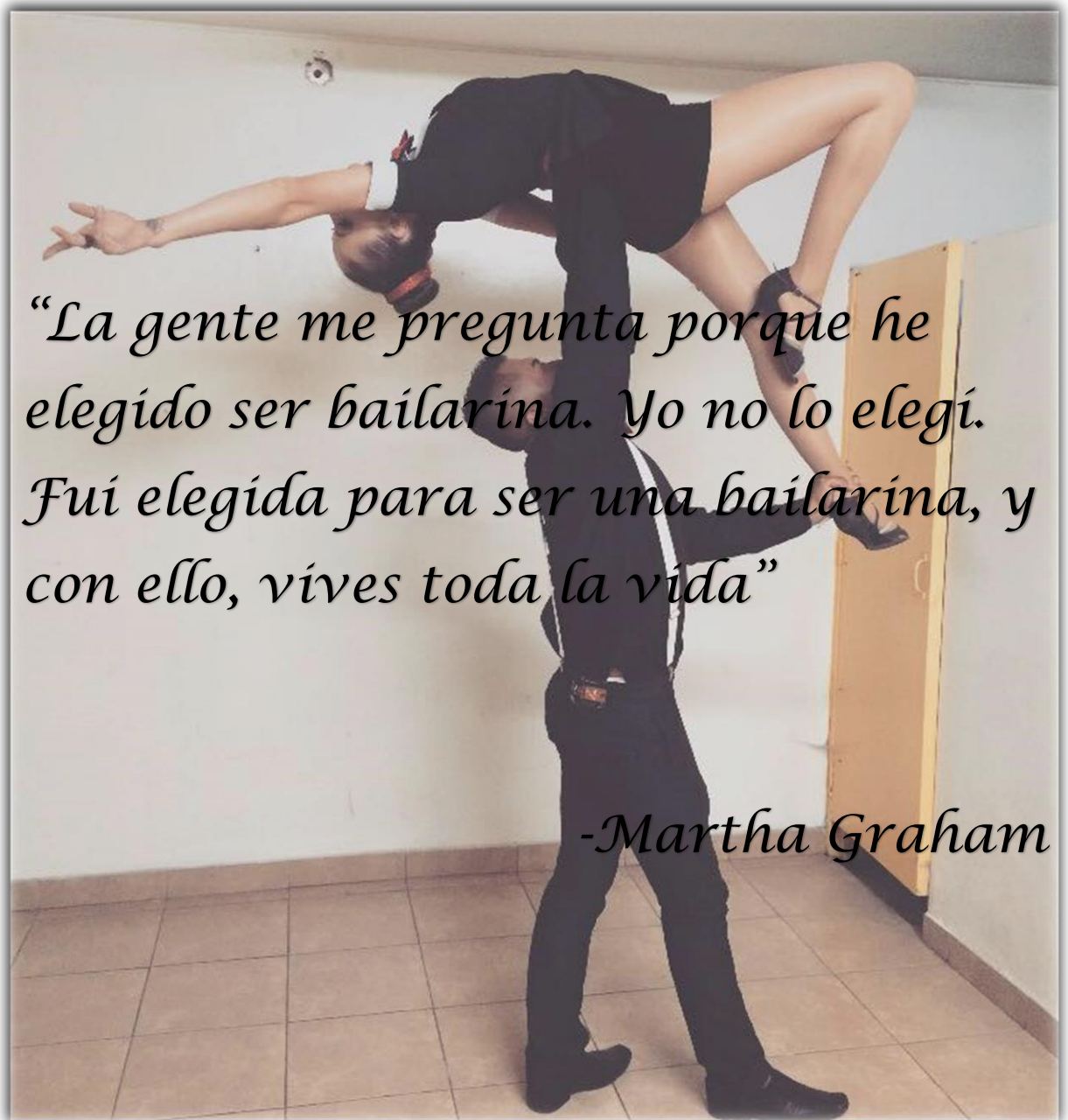
“GUÍA DIDÁCTICA DE LOS BAILES TROPICALES, SALSA, BACHATA, MERENGUE, PARA DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN LOS ADOLESCENTES DE 14 A 16 AÑOS DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN DE LA CIUDAD DE IBARRA. “



AUTORA: ANDRE EVELYN OÑA RUALES

IBARRA- 2020

MENSAJE



“La gente me pregunta porque he elegido ser bailarina. Yo no lo elegí. Fui elegida para ser una bailarina, y con ello, vives toda la vida”

-Martha Graham

1. INTRODUCCION

No se puede escoger palabras más elocuentes para demostrar la importancia que la expresividad de los sentimientos a través de movimientos corporales estéticos y coordinados, tienen y han tenido en todos los tiempos para el ser humano.

Por si no se dieron cuenta, en esto está implícita la definición técnica del baile, "es la forma de expresar un sentimiento a través de movimientos corporales estéticos y coordinados a un ritmo", el ritmo puede ser representado mediante sonidos realizados por instrumentos u objetos o simplemente por movimientos sin ningún sonido. Existen muchas actividades humanas que son ejecutadas por movimientos corporales y además con un ritmo, por decir sólo unos ejemplos, mencionaremos al boxeo, al futbol y algunos de los trabajos que realiza el ser humano, pero obviamente, y aun siendo movimientos corporales sujetos a un ritmo, ninguno de ellos puede ser considerado como baile; ya que carecen de ese elemento único que los diferencia de lo que es y no es, la estética, pues ni el boxeo, ni el futbol, ni todos estas actividades contienen estética.

Las olas del mar tienen ritmo, las aves al volar lo hacen mediante un ritmo, la hoja que cae del árbol; cae con ritmo, irregular pero al fin ritmo, y en muchos de los casos con estética, más no con esto entenderemos que las olas, las aves al volar y las hojas al caer o al ser movidas por el viento bailan, ya que este mismo acto, debe ser consiente, de voluntad propia, y sólo la tienen el ser humano, los demás seres vivos tienen instintos.

El ser humano baila porque tiene necesidad de expresar lo que siente, alegría, miedo a lo desconocido, a lo que no puede explicar, o simplemente baila por inercia, por un impulso vital. Para empezar a definir el baile, diremos que existen sólo dos tipos de bailes, aquella que se realiza con una finalidad determinada, se la llama concreta; y aquella que se realiza sólo por el placer de moverse, y sin ninguna finalidad predeterminada se le denomina abstracta.

Durante toda la historia se puede decir que el baile es de las actividades más antiguas ya que la expresión corporal por medio de los movimientos sobre un ritmo, se lo hacía desde los aborígenes quienes danzaban alrededor de una fogata, o cual fuese su tributo, para agradecer y festejar ciertas situaciones, como lo eran la cosechas, a los dioses, etc.

2. DEFINICIONES

2.1. Música

El término música tiene su origen del latín “música” que a su vez deriva del término griego “mousike” y que hacía referencia a la educación del espíritu la cual era colocada bajo la advocación de las musas de las artes. Puede decirse que la música es el arte que consiste en dotar a los sonidos y los silencios de una cierta organización. El resultado de este orden resulta lógico, coherente y agradable al oído.

2.2. Baile

Es la acción o forma de bailar generalmente siguiendo el ritmo de una música. El baile es una de las manifestaciones artísticas más antiguas de la humanidad y en muchas culturas tiene un valor simbólico, ritual y representativo. El baile se realiza por motivos lúdicos, sociales, religiosos y artísticos. Algunos de los elementos que componen un baile son el ritmo, el movimiento, la expresión corporal, el estilo y el espacio.

2.3. Bailes Tropicales

Son aquellas que se transmite por herencia y que generalmente son centroamericanos y latinoamericanos, estos bailes expresan siempre alegría, goce y disfrute, así como también sensualidad, elegancia y picardía, hay una gran cantidad de estos bailes alrededor del mundo, pero existen los más populares o conocidos, los cuales denotan de mucha armonía.

2.4. Coreografía

Es la unión de pasos y secuencias con una base rítmica establecida la cual debe ser armónica, es decir, que las personas realizan simultáneamente los movimientos de manera coordinada de tal manera que no entorpezca la armonía del cuadro musical.

El término coreografía significa literalmente escritura de la danza, coreo: danza y grafía: escrito o escritura, por lo cual podemos pensar a partir de esta definición que la coreografía es un guion donde los movimientos del cuerpo se complementen y coordinan con la melodía y el ritmo de una pieza musical en particular. Existen varios tipos de coreografía, una de ellas es la coreografía monologa, que es aquella en la cual sólo una persona la realiza, en algunos casos interpelando al público con sus movimientos, gestos o incluso la mirada; y la coreografía grupal la cual se realiza desde tres integrantes en adelante, y que es una de las más utilizadas.

3. LA SALSA

Existe aún debates a cerca del origen de la salsa, pero la teoría más aceptada es que la salsa tuvo origen en la ciudad de New York, un poco controversial, porque si bien sabemos la salsa es un ritmo latino, entonces ¿porque nace en América del norte? Pues la historia dice que con la llegada de migrantes a Estados Unidos, llego también su música; en una discoteca de Manhattan en la cual se reunían muchos latinos, afrocaribeños y nativos; era ahí donde comienza a crearse nuevos ritmos ya que se hacía música mezclando los ritmos tanto latinos como americanos, como es el son cubano, con el jazz y el blues, dando así origen a nuevos ritmos, mitológicamente podemos contar, que al darse cuenta de lo que hacían estos personajes era nada más que una mezcla de ritmos, alguien dijo “eso parece una salsa”, así que fue ahí donde nació el nombre que lleva hasta ahora en la actualidad y tiene una popularidad muy grande.

A lo largo del tiempo se fueron creando diferentes estilos de salsa, oriundos de cada país o ciudad del caribe, existiendo ahora una amplia variedad de tipos de salsa. Tenemos la salsa de Cuba, salsa de Puerto Rico, salsa venezolana y Colombiana, todos estos estilos musicales pues están regidos por la base de la salsa que está marcada por la clave, pero en cada uno de los estilos se les agrego, distintivos que les hacen diferentes a cada uno.

En la actualidad existen más de 4 estilos con diferentes niveles de dificultad para bailar, pero solo se abarcará los más conocidos y sencillos de ejecutar, la salsa está muy bien establecida en un compás de ocho tiempos, de los cuales se marcan seis tiempos y dos tiempos son de pausa, es decir los pies se mueven hacia delante y hacia atrás marcando el 1,2,3 dejando la pausa en el 4 y retomando la marcación en el 5,6,7 y el 8 repitiendo la pausa; la primera cuarta (1,2,3) los hombres marcan con el pie izquierdo, mientras que las mujeres lo hacen con el pie derecho y la otra cuarta (5,6,7) lo completan marcando los hombres con el pie derecho y las mujeres con el pie izquierdo, este paso se repite y se mantiene constante durante el baile. Esta marcación se maneja en los estilos cubano o rueda casino, línea o Los Ángeles y caleño.

3.1. Pasos Básicos



❖ PASOS BÁSICOS DE SALSA

1. Paso “Adelante”

Dar un paso con el pie izquierdo hacia adelante, cambiando el peso al pie derecho, pero sin moverlo del sitio y luego se regresa el pie izquierdo a la posición inicial y se hace lo mismo con el pie derecho.



2. Paso “Lateral”

Dar un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo apoyando el cuerpo en el mismo lado, cambiando de peso al derecho sin mover del lugar que esta, después se regresa a la posición inicial el pie izquierdo y se hace lo mismo con el pie derecho.



3. Paso “básico o base”

Dar un paso hacia adelante con el pie izquierdo, se toca con la punta del pie el suelo, luego se regresa a su posición inicial y luego se da un paso hacia atrás con el pie derecho, se toca con la punta del pie derecho el suelo y luego vuelve a la posición inicial.



4. Paso “Atrás”

Dar un paso con el pie izquierdo hacia atrás tocando el suelo con la punta del pie, luego se regresa el pie a la posición inicial y se hace lo mismo con el pie derecho.



5. Paso Toque

Se empieza con pie izquierdo hacia adelante tocando solo con la punta del pie, luego se lo regresa a tu sitio y a continuación se ejecuta el paso con el otro pie, en este paso se marcan todos los tiempos no hay pausa y para completar los 8 tiempos se repite dos veces.



4. LA BACHATA

La bachata, proviene del caribe específicamente de República Dominicana, este ritmo era considerado de las clases sociales bajas en este país, de ahí su nombre “bachata”, que quiere decir diversión callejera, a cuál dio su origen en burdeles y bares de Santo Domingo; este es el resultado de la mezcla de otros como el bolero, el son y el merengue. Este ritmo es considerado música de amargue por sus letras de desamor y melancolía, en la actualidad la bachata es uno de los ritmos más populares tanto en música como en baile, esta ha llegado hasta otros continentes como Europa, y América del norte.

En la música podemos decir que actualmente existen más variaciones de lo que es la bachata, ya que en sus inicios solo existía la bachata tradicional, la cual está bien marcada ejecutada de manera más rápida, mientras que los nuevos estilos musicales tienen la base de la bachata, pero fusionado otros ritmos más lentos los cuales se acentúan más y crean otro estilo musical en cuanto a este ritmo.

Muchos bailadores y bailarines expresan que la bachata es un ritmo sencillo en el momento de bailar, pero hay quienes no piensan lo mismo. El baile en la bachata no es tan extenso como la salsa, por ejemplo.

Considero que existen 3 estilos para bailar bachata, el estilo tradicional, fusión y sensual. La bachata tanto como la salsa está bien establecida en una marcación de 8 tiempos a las cual llamamos octavas, a diferencia de la salsa, en la bachata si se marcan todos los tiempos es decir que no existen pausas ni tiempos muertos o quietos.

La bachata se baila de un lado al otro, es decir de izquierda a derecha y viceversa, se inicia el paso con el pie izquierdo y se trata de mover 3 pasos de manera horizontal a la izquierda y el cuarto se marca la cadera con la punta del pie, lo mismo se realiza al lado contrario.

4.1. Pasos Básicos



PIE IZQUIERDO



PIE DERECHO



POSICION INICIAL



TAP (apoyo con punta de pie, talón levantado)

❖ PASOS BASICOS DE LA BACHATA

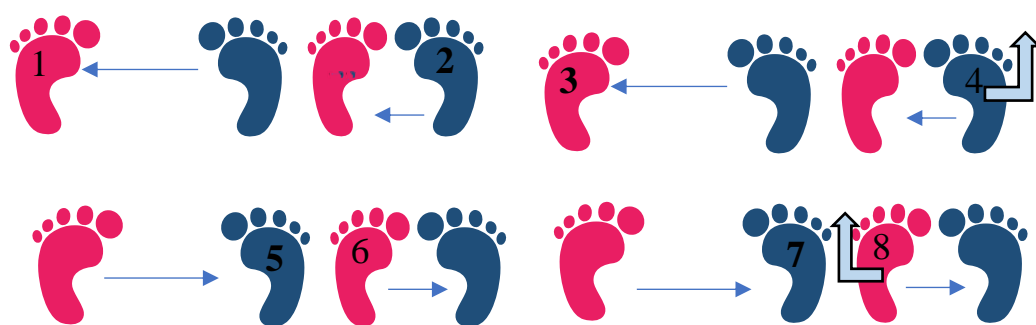
1. Paso “toque”

Se da un paso largo a la izquierda con el pie izquierdo luego se acerca el pie derecho balanceando la cadera al mismo lado, y se hace un tap o toque con la punta del pie en el piso, luego se realiza con el pie derecho de la misma forma, esto se repite dos veces para completar la octava. Se puede realizar el paso también de manera vertical, es decir, adelante y atrás.



2. Paso “básico o base”

Se da un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo, luego se da un paso con el pie derecho hacia al mismo lado como poner los pies en posición inicial, se da otro paso con el pie izquierdo, y el pie derecho recorre otra vez buscando posición inicial, pero en esta ocasión el pie derecho toca el piso con la punta del pie elevando la cadera del mismo lado. Luego se realiza lo mismo empezando el movimiento con el pie derecho. Se puede realizar hacia adelante y atrás, en diagonal y en pareja.



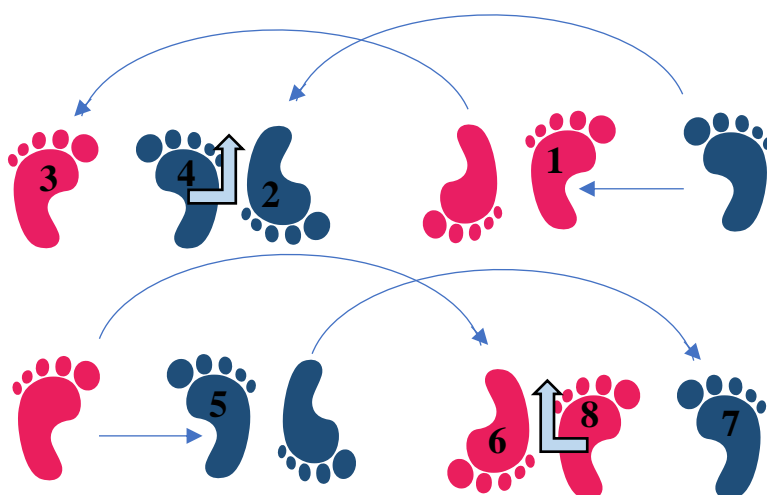
3. Paso básico en el sitio

Se flexiona levemente las rodillas y se marca con la cadera y con los pies en el mismo lugar izquierdo, derecho, izquierdo, se toca la punta del pie derecho con el suelo levantando la cadera del mismo lado, luego se empieza con lado derecho. Esto se puede hacer de la misma manera adelante y atrás.



4. Vuelta básica

Se da un paso con el pie izquierdo hacia la izquierda, luego el pie derecho avanza más al lado izquierdo girando el cuerpo 180 grados, luego vuelve a marcar el pie izquierdo adelantándolo más a la izquierda pero por atrás y girando 180 grados una vez más y llegando así a la posición inicial, se junta el pie derecho al izquierdo y se toca la punta del pie con el suelo levantando la cadera del mismo lado, luego se empieza con el pie derecho hacia el lado derecho de la misma forma.



5. EL MERENGUE

El Merengue es uno de los ritmos más populares en cuanto al baile ya que siempre suena en fiestas sociales por su ritmo pegajoso y muy alegre. Este ritmo al igual que la bachata, proviene del República Dominicana, es uno de los ritmos más antiguos y que aún no pierde su fuerza en el medio, este género en sus inicios utilizaba instrumentos de cuerda, pero con el paso del tiempo evoluciono y se los reemplazo por acordeón que junto con otros instrumentos como la tambora y el güiro hacen más agradable y más armónico al oído de las personas que disfrutan de la música y su baile.

En la música el merengue se caracteriza por la alegría tanto en el ritmo como en la letra ya que ésta, se caracteriza por la coquetería, picardía y doble sentido de sus canciones, las cuales en un inicio fueron juzgadas por su contenido, por todo ello el merengue fue limitado y modificado volviéndose menos explícito en cuanto a sus letras, con esto tuvo más acogida y llegó a culturizarse, a lo largo la evolución tuvo muchos altos y bajos pero nada de esto dejo que el merengue deje su popularidad, es más con el tiempo se hizo y seguirá haciéndose más popular en fiestas y ahora en bailes coreográficos.

El merengue es uno de los ritmos más sencillos para bailar, ya que su composición musical es fácil a la hora de bailar. Existe dos tipos o estilos de baile en merengue el típico y el formal, es decir que el típico lo bailan mucho en las comunidades y regiones del caibo ciudad de origen en República Dominicana, mientras que el formal es el que se baila en salones o en escenarios.

El merengue se marca en 2 tiempos dentro de frases de 8 tiempos, su baile es fácil y se lo realiza como si se estuviese marchando. Se marcan pasos de izquierdo seguido del derecho, lo único complejo y muy relevante de este baile es el movimiento de caderas ya que es propio de su cultura.

5.1. Pasos Básicos



PIE IZQUIERDO



PIE DERECHO



POSICION INICIAL

❖ **PASOS BÁSICOS DE MERENGUE**

1. Paso “marcha”

Flexionar las rodillas alternando izquierda - derecha cambiando el peso del cuerpo en una y otra pierna, la cadera se balancea de un lado a otro siempre hacia la pierna que se encuentra estirada. Las manos se oscilan naturalmente de un lado a otro siguiendo el movimiento del cuerpo. Se puede realizar desplazamientos hacia adelante y atrás, de forma lateral, dando la vuelta y en pareja.



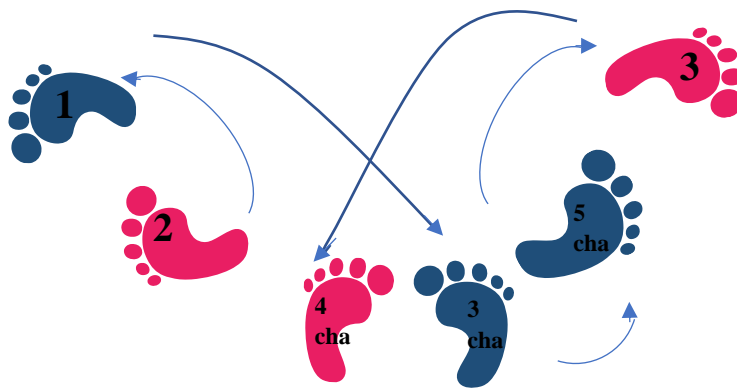
2. Paso “vaivén” (Mambo)

Mover el pie derecho hacia adelante pisando con toda la base plantar y apoyando el peso del cuerpo en ese mismo pie, la cadera se balancea en la misma dirección, después se regresa el pie y la cadera y se realiza con el pie izquierdo de la misma forma, se puede hacer seguidos izquierdo y derecho o solo un pie. Se puede realizar el mismo paso con giro, esto es, dando un cuarto de giro en cada movimiento hasta llegar a la misma posición.



3. Paso “Cha cha cha”

Se saca el pie derecho al lado izquierdo, luego regresa a su posición inicial y con un pequeño salto en cha, cha, cha se cambia de lado para poder sacar el pie izquierdo al lado derecho.



4. Vuelta básica

Se puede realizar en cualquier momento siempre y cuando se mantenga el ritmo en el paso marcha. El hombre toma la mano de la mujer y la levanta dejando espacio para que ella de la vuelta por debajo hasta llegar a la posición inicial. Se puede realizar mientras se desplaza y con cambio de posición.

6. COREOGRAFIA

6.1. LA SALSA



“ABRE QUE VOY”

6.1.1. MÚSICA

COMPOSITOR: Miguel Perez Ramirez



INTERPRETE: Los Van Van

DURACION: 2:30min

FORMA MUSICAL: Salsa -Timba

COMPÁS: 4/4

6.1.2. INTEGRANTES

- MUJERES: 5 
- HOMBRE: 5 

6.1.3. RECURSOS

- Grabadora
- Memory Flash
- Espacio Físico

6.1.4. COREOGRAFÍA

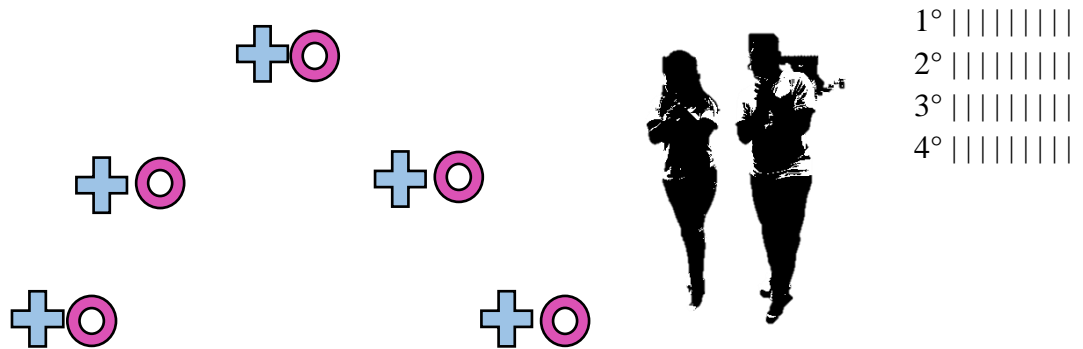
- Colocarse en posición de inicial cada pareja, formando un 5 de dados, en esa posición se realiza una mímica de lo que dice la canción, al sonar la música se marcan 4 pasos básicos hacia atrás.

The diagram illustrates the starting position for exercise 1. On the left, five pairs of partners are arranged in a '5 of dice' pattern, represented by blue crosses and pink circles. On the right, a silhouette shows a couple in a dance embrace. To the far right, a vertical scale of four steps is shown, labeled 1°, 2°, 3°, and 4°, each with eight vertical tick marks.

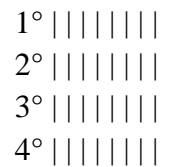
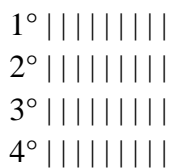
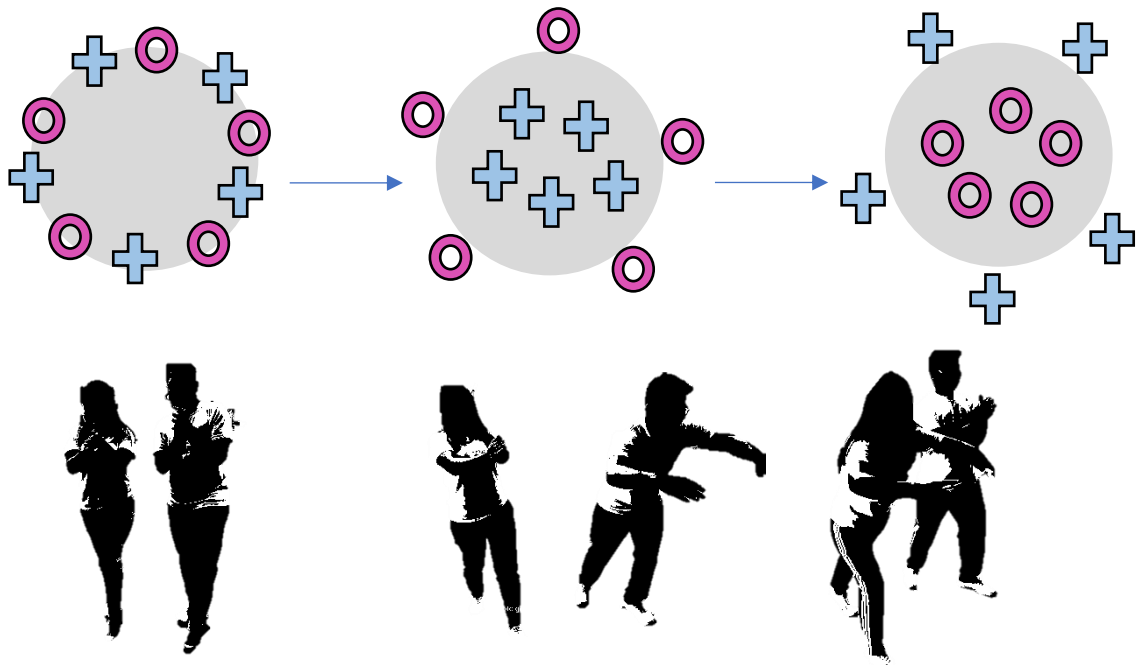
- Desplazarse caminando con el mismo paso ocupando 4 básicos hasta formar una "V". Aquí se marcan 2 pasos toque con aplauso y un paso básico lateral, repetimos esta secuencia dos veces.

The diagram illustrates the starting position for exercise 2. On the left, five pairs of partners are arranged in a 'V' formation, represented by blue crosses and pink circles. On the right, a silhouette shows a couple in a dance embrace. To the far right, a vertical scale of four steps is shown, labeled 1°, 2°, 3°, and 4°, each with eight vertical tick marks. Below the diagram, two silhouettes of couples are shown performing the steps. The first silhouette is accompanied by a vertical scale of two steps, labeled 1° and 2°, each with eight vertical tick marks. The second silhouette is accompanied by a vertical scale of one step, labeled 1°, with eight vertical tick marks.

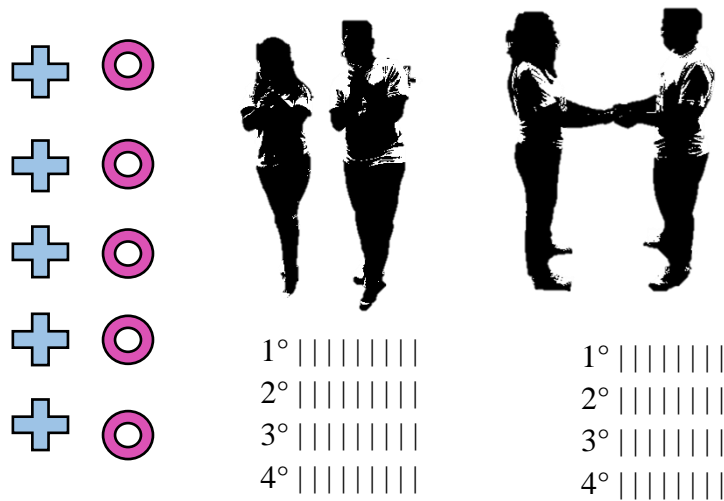
3. Desplazarse con 4 pasos toque hasta formar una V invertida, luego realizar 4 pasos base y un giro a la derecha, repetir esta secuencia 2 veces.



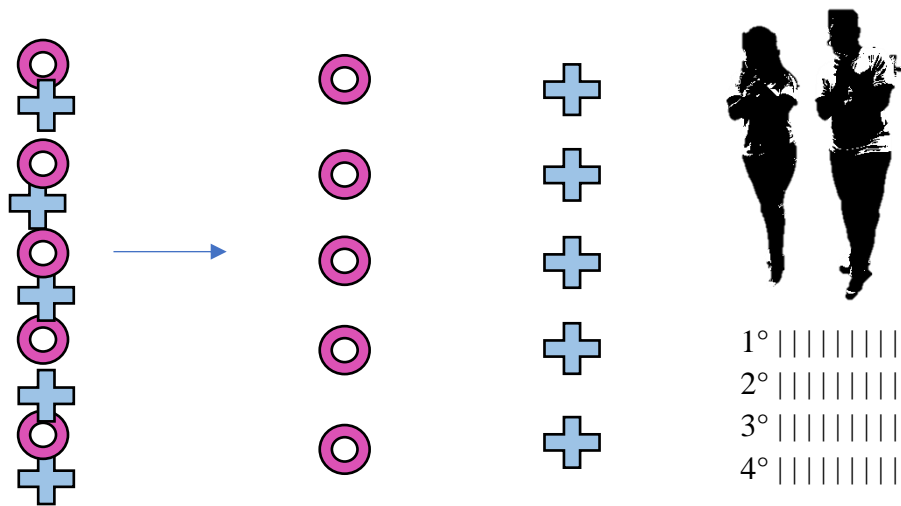
4. Desplazarse con el paso toque en 16 tiempos hasta formar un círculo, en el cual se marca el paso base mirando hacia adentro del círculo, cuando los hombres están adelante las mujeres están atrás, y viceversa, repetimos esto 4 veces, 2 extendiendo los brazos y 2 con aplauso y grito.



5. Con 8 pasos toque, formar 2 columnas una de hombres y una de mujeres quedando frente con frente, luego todos marcan 4 pasos laterales y realizan un giro a la derecha.



6. Con paso toque se desplazan por los espacios intercaladamente, cambiándose de lado mirando hacia los extremos laterales, en esta posición realizamos otra vez la secuencia anterior.



7. Con paso toque se dan media vuelta y se acercan a la pareja en 16 tiempos formando un zic zac y realizar 4 pasos atrás, 4 pasos base y 4 pasos lateral.

1° |||||
2° |||||
3° |||||
4° |||||

1° |||||
2° |||||
3° |||||
4° |||||

1° |||||
2° |||||
3° |||||
4° |||||

8. Con 2 pasos toque se toman de una sola mano cada pareja uno alado del otro y forman una fila mirando hacia al frente, en esta posición las chicas rodean al chico en 16 tiempos sin cambiar el paso.

1° |||||
2° |||||

1° |||||
2° |||||
3° |||||
4° |||||

9. Para finalizar las chicas se enrollan y caen como recostadas sobre una pierna del chico.



6.2. LA BACHATA



“DARTE UN BESO”

6.2.1. MÚSICA

COMPOSITOR: Prince Royce



INTERPRETE: Prince Royce

DURACION: 3:30min

FORMA MUSICAL: Bachata -Fusión

COMPÁS: 4/4

6.2.2. INTEGRANTES

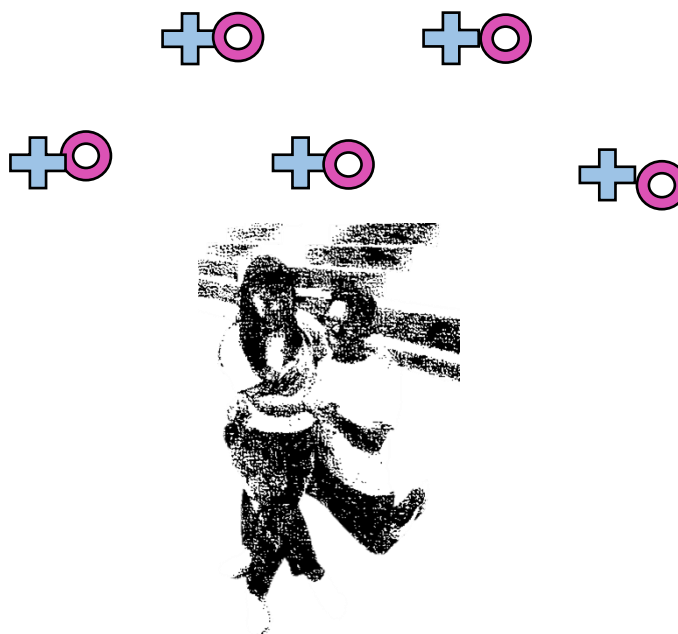
- MUJERES: 5 
- HOMBRE: 5 

6.2.3. RECURSOS

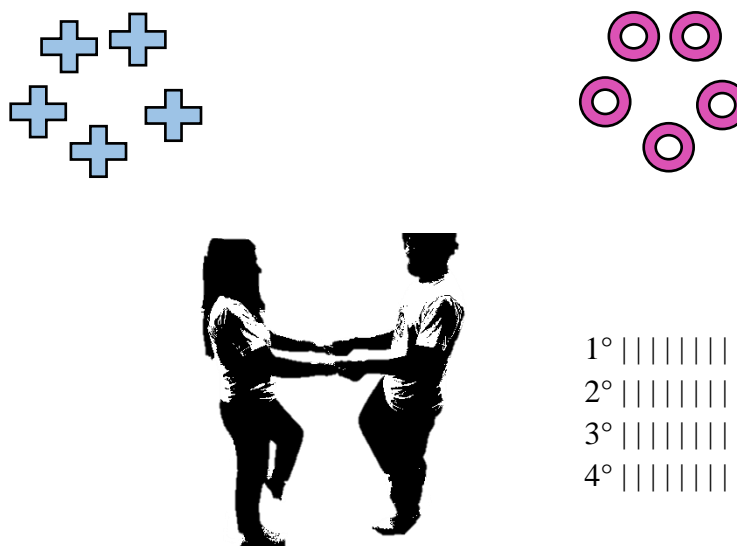
- Grabadora
- Memory Flash
- Espacio Físico

6.2.4. COREOGRAFÍA

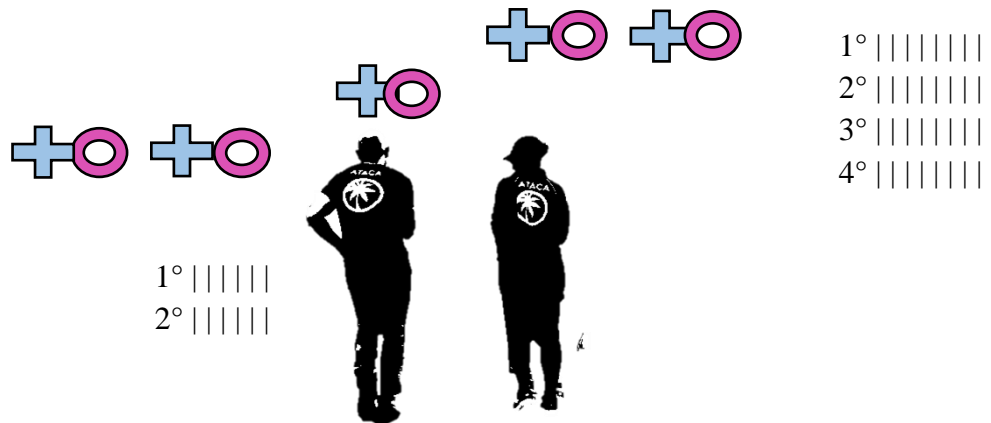
1. Se inicia con una posición inicial, en la cual la chica estará sentada en una pierna del chico, simulando coquetería, cuando la canción empieza a sonar las chicas se levantan y con el paso toque rodean al chico sin perder la conexión de la mano con el cuerpo del chico



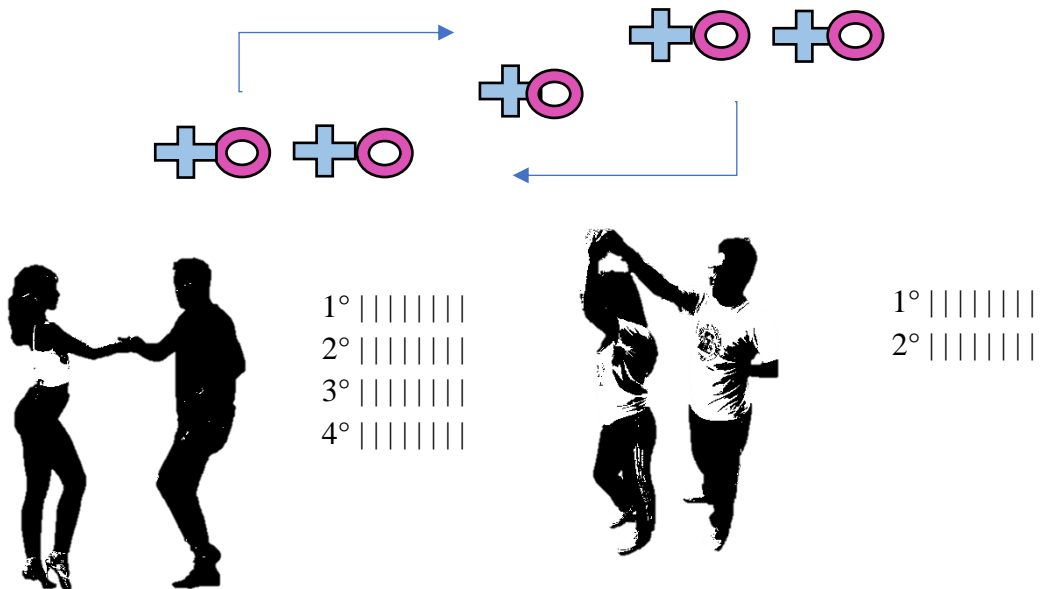
2. Realizar 4 pasos base en la misma posición, luego con el mismo paso se mueven y se forman dos grupos uno de hombre y uno de mujeres, en esta posición se realiza 4 pasos básicos hacia adelante un giro a la derecha y uno a la izquierda con aplausos.



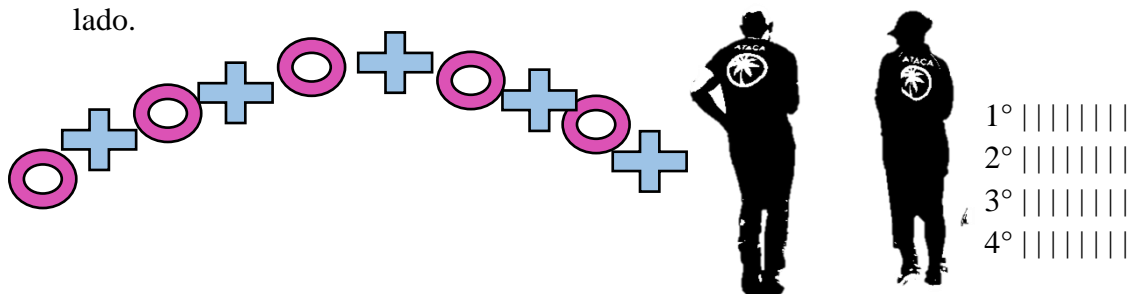
3. Desplazarse con 4 pasos básicos formar dos líneas horizontales en cada lado del lugar, tomar la mano de la pareja y realizar 2 pasos toque.



4. Las parejas que están en el lado derecho de la cancha se desplazan hacia arriba y adelante y las parejas que están al lado izquierdo de la cancha se desplazan para atrás y abajo, con paso básico hacia adelante y atrás con 4 pasos, luego gira la chica al mismo lado, dos veces.



5. Desplazarse con paso toque hasta formar una media luna los hombres a la izquierda de las mujeres en 16 tiempos, realizar 3 pasos básicos, luego vuelta básica de lado y lado.



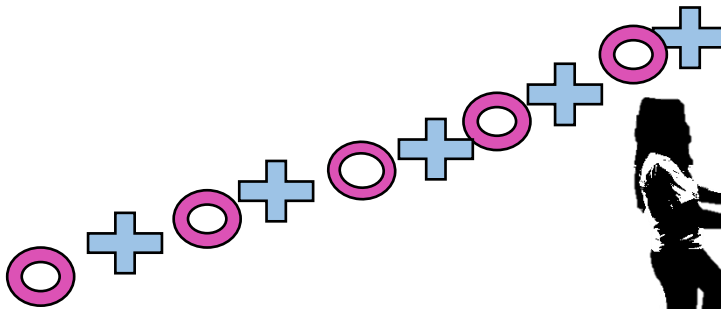


1° |||||
 2° |||||
 3° |||||



1° |||||
 2° |||||

6. Desplazarse con 6 pasos básicos y formar una fila diagonal, luego girar con la pareja a la izquierda, hacer 4 pasos básicos adelante- atrás y girar nuevamente con la pareja hacia la derecha, se separan con 4 básicos vista al público.



1° |||||
 2° |||||
 3° |||||
 4° |||||



1° |||||
 2° |||||
 3° |||||
 4° |||||
 5° |||||
 6° |||||

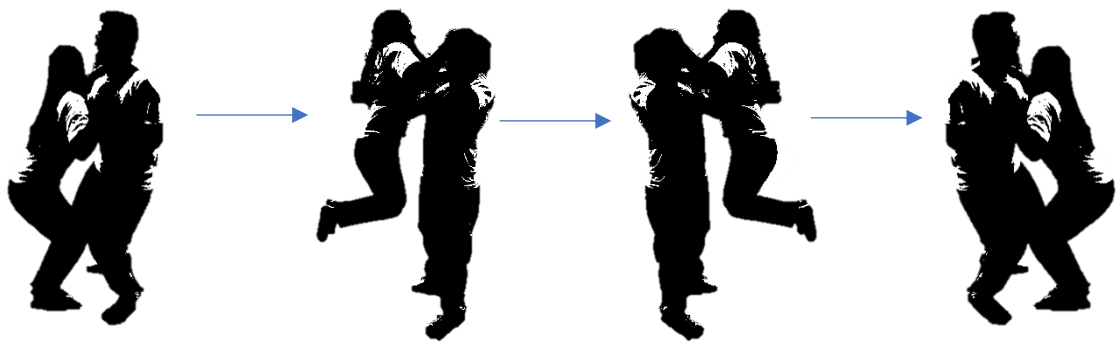


1° |||||
 2° |||||
 3° |||||
 4° |||||

7. En la misma posición, se colocan frente a la pareja y tomar de las manos, realizar 4 pasos básicos, luego los chicos hacen una pequeña elevación a las chicas para cambiarlas de lugar, mientras ellas ayudan a impulsarse mediante un salto y cambiar de lugar las chicas a la derecha y cambiando de pareja.



1° |||||
 2° |||||
 3° |||||
 4° |||||



8. Regresan girando las chicas a su pareja y finalizan, abrazando a la pareja con una pierna flexionada las chicas y dejando caer el cuerpo arrimado al chico.



1° |||||
2° |||||



6.3. EL MERENGUE



“EL BAILE DEL MONO”

6.3.1. MÚSICA

COMPOSITOR: Wilfrido Vargas



INTERPRETE: Wilfrido Vargas

DURACION: 3:23min

FORMA MUSICAL: Merengue-Popular

COMPÁS: 4/4

6.3.2. INTEGRANTE

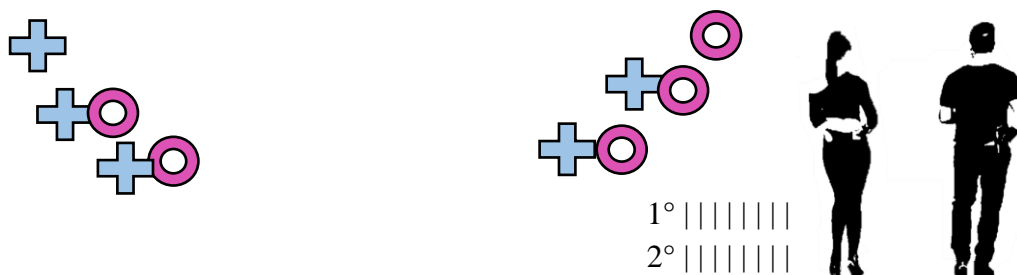
- MUJERES: 5 
- HOMBRE: 5 

6.3.3. RECURSOS

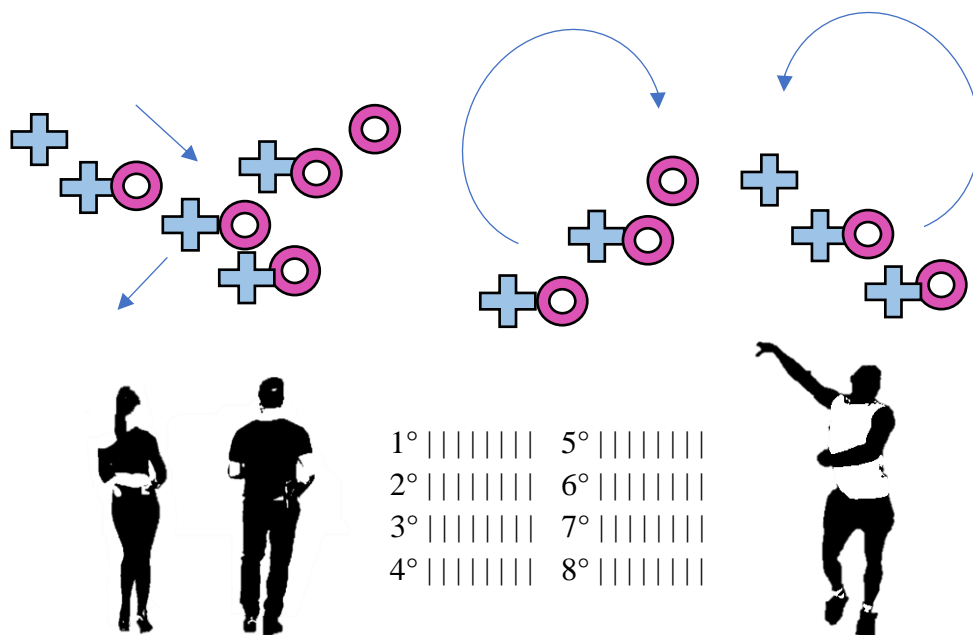
- Grabadora
- Memory Flash
- Espacio Físico

6.3.4. COREOGRAFÍA

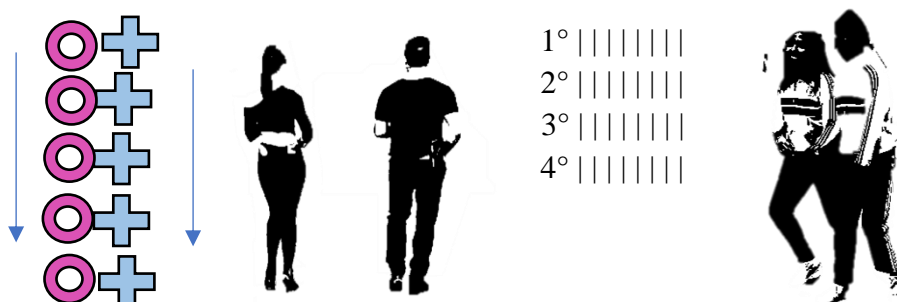
- Colocarse en la posición de salida columna diagonal de parejas en las esquinas del fondo de la cancha del lugar, realizar el paso marcha en el sitio por 16 tiempos



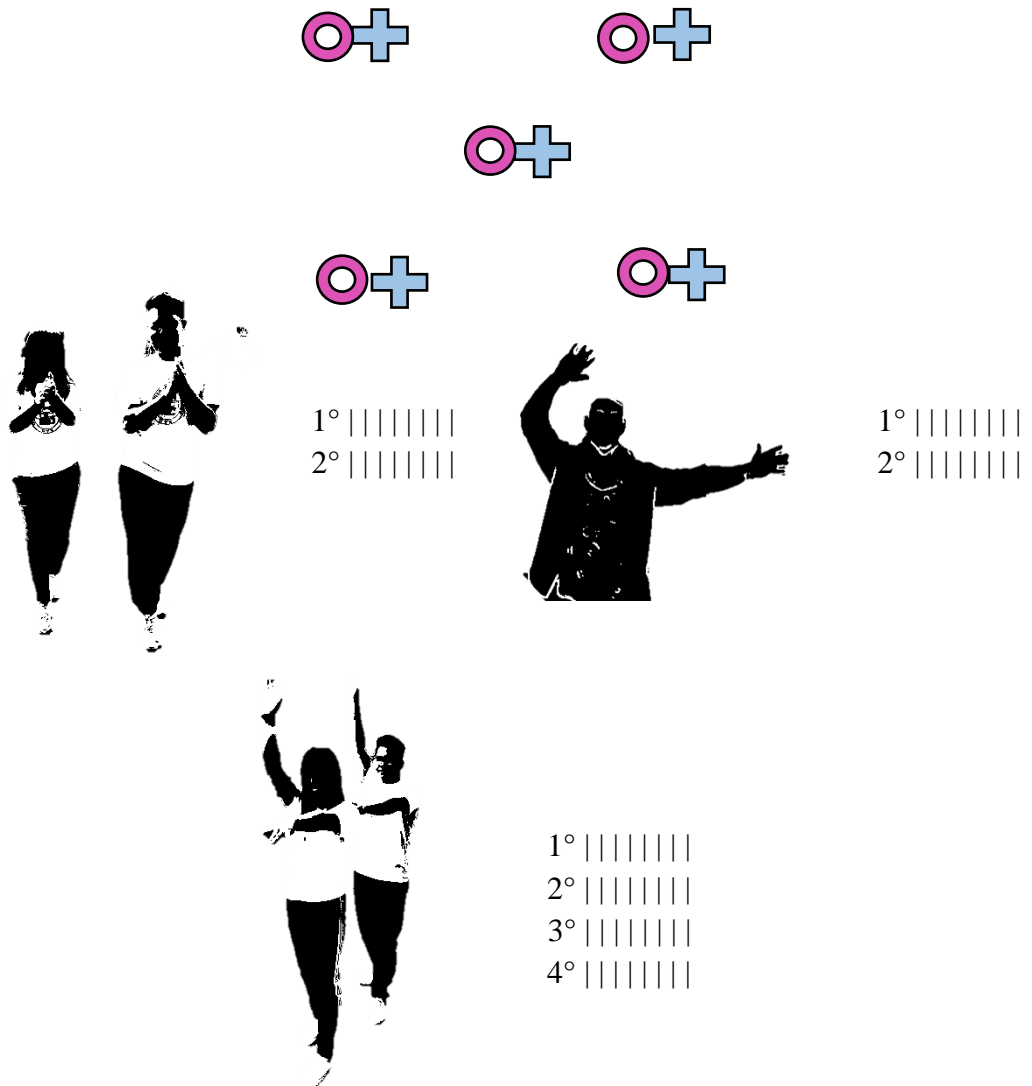
- Desplazarse con el mismo paso estirando los brazos, cruzándose las diagonales para ir hacia atrás por los laterales. Esto se realiza en 8 pasos.



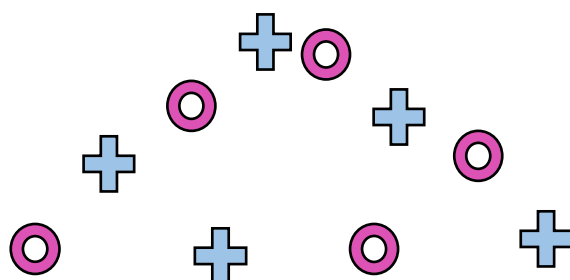
- Van entrando pareja por pareja, por el medio de la pista y se van colocando en un 5 de dados, con 4 pasos marcha, es decir 16 tiempos.



4. Se ejecutan 2 pasos marcha con brazos hacia arriba, y 2 pasos marcha con aplauso. Es decir 16 tiempos por cada paso. Desplazarse con Paso cha cha cha para formar una triángulo, esto se realiza 4 pasos, es decir 32 tiempos.



5. En esta posición se marca 4 pasos vaivén a la derecha, y 4 pasos vaivén a la izquierda.



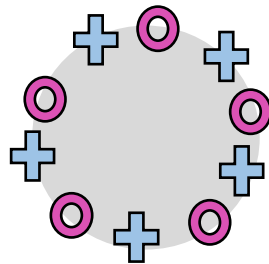


1° |||||
 2° |||||
 3° |||||
 4° |||||



1° |||||
 2° |||||
 3° |||||
 4° |||||

6. Formar un círculo con 5 pasos marcha es decir 40 tiempos, luego realizar 4 pasos vaivén con cada pie cambiando de dirección el círculo.



1° |||||
 2° |||||
 3° |||||
 4° |||||
 5° |||||

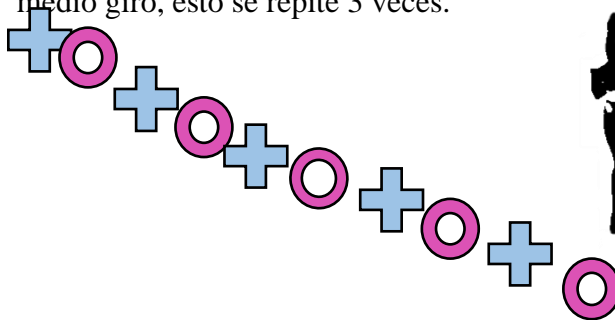


1° |||||
 2° |||||
 3° |||||
 4° |||||



1° |||||
 2° |||||
 3° |||||
 4° |||||

7. Con 4 pasos marcha es decir 16 tiempos, se abren del círculo y se forma un diagonal, con la pareja en la cual marcan en paso vaivén 2 veces y a continuación realizan un medio giro, esto se repite 3 veces.



1° |||||
 2° |||||
 3° |||||
 4° |||||



1° |||||
2° |||||



1° |||||
2° |||||

8. Con 4 pasos marcha se ubican en una fila frente al público, y a continuación marcan 1 pasos marcha es decir 4 tiempo y preparan para hacer la pose final, las chicas abrazadas de la cintura del chico mientras su cuerpo cae reposado en las piernas de este.



1° |||||
2° |||||
3° |||||
4° |||||



1° |||||

7. EVALUACIÓN

La evaluación se la debe encaminar a las capacidades las cuales están inmersas en lo conceptual, procedimental y actitudinal, siendo así esta cualitativa y promoviendo la autoevaluación y la heteroevaluación tanto entre estudiantes como con el docente.

La evaluación genera la información sobre el resultado que el proceso obtuvo en cuanto al aprendizaje del estudiante, a fin de poder establecer el desarrollo conseguido, los obstáculos que se hallaron y los soportes que se requiere para optimizar el desarrollo

Emplear instrumentos de evaluación que sean concisos y claros. La evaluación que el docente emplee debe valorar, las capacidades y las actitudes del adolescente, el instrumento más adecuado para evaluar estos aspectos, considero, que es una ficha ya que mediante esta podremos observar y determinar el nivel de desarrollo que el estudiante alcanzo, sin hacer notar al estudiante que está siendo evaluado, esto también evita la tensión y ayuda a que los estudiantes sean espontáneos y naturales al momento de realizar un baile.

CONCLUSIONES

- Mediante la investigación realizada se ha llegado a la conclusión que el beneficio e importancia de los bailes tropicales para el desarrollo de las capacidades coordinativas en los adolescentes de 14 a 16 años del colegio Universitario UTN, son varios, ya que esta actividad es uno de los medios más eficaces para desarrollar la coordinación, el baile, es un método que abarca en la totalidad a las capacidades coordinativas especiales, el nivel de complejidad de los pasos, secuencias y coreográficas generan mayor solvencia en el momento de desarrollarlas, es decir que mientras más complejo sea el nivel de acciones, mayor resultado se obtendrá al momento de desarrollar la coordinación. Aparte de la importancia y beneficios coordinativos que el baile aporta, pues también se encuentra un mejoramiento socioafectivo, psicológico y físico, a través de la autoconfianza, la cual genera mejor actitud, disciplina, responsabilidad y valores, que le permitan al adolescente formarse como un ente de bien para la sociedad.
- Se ha establecido las secuencias necesarias para el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales en los adolescentes de 14 a 16 años del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra, las cuales están constituidas por la unión de los pasos básicos de cada uno de los ritmos musicales, merengue , bachata y salsa; integrando principalmente las capacidades coordinativas especiales para dar lugar a un resultado coordinativo efectivo tanto en el nivel de aprendizaje y recreacional, como durante el desarrollo del diario vivir.
- La creación de la propuesta la cual involucra los bailes tropicales para desarrollar las capacidades coordinativas especiales en los adolescentes de 14 a 16 años del Colegio Universitario UTN de la ciudad de Ibarra, la cual está conformada por secuencias coreográficas, las cuales promueven significativamente el desarrollo de las capacidades coordinativas especiales, ya que está plasmada físicamente y es de fácil comprensión y aplicación para estudiantes, docentes y cualquier persona que esté involucrada en el campo de la cultura física, del baile y los afines a la misma

RECOMENDACIONES

- La práctica de actividades físicas es una de las mejores maneras de mantenerse activo tanto física como mentalmente, además que es un canal muy efectivo en la resolución de problemas. EL baile como tal es uno de los mejores medios tanto, físicos, psíquicos y cognitivos de desarrollo personal. Por esto se recomienda la práctica de actividades afines al baile por su gran influencia evolutiva que llega a tener en las personas que realizan estas actividades, motivar a los niños, jóvenes y adultos a inmiscuirse y participar más en propuestas relacionadas con la música y baile.
- Los bailes tropicales tienen una gran amplitud en cuanto a pasos y creación de las secuencias, lo que se recomienda en el momento de la aplicación de las mismas para el desarrollo es empezar por los ritmos más sencillos, con marcación más simple y de menor complejidad para así ir generando una evolución paulatina en los jóvenes, también es recomendable la utilización de música motivacional que a los adolescentes genere disfrute al momento de aprender secuencias de pasos, esto hará más significativo el aprendizaje.
- Se sugiere incluir nuevas herramientas didácticas como lo es la música y el baile, en las clases de educación física mediante la adaptación de contenidos para fomentar el conocimiento y aprendizaje de nuevas culturas, la expresión y creatividad de los estudiantes mediante la utilización de su cuerpo y una óptima estimulación del desarrollo de las capacidades coordinativas especiales, mediante la utilización de la guía didáctica planteada.

GLOSARIO

Arte. - Facultad de crear obras bellas, habilidad con que se hace algo, para lo que se recurre a ciertas facultades sensoriales, estéticas e intelectuales. (LEXUS Diccionario Enciclopédico. 1997, p.86)

Artista. - La especialidad dotada para la percepción de valores estéticos en las obras de arte. (LEXUS Diccionario Enciclopédico. 1997, p.87)

Baile. - Sucesión de posición y pasos ejecutados según un ritmo musical, danza moderna, forma contemporánea adoptada por la danza tradicional, surgida del rechazo a aceptar las reglas de la danza académica que ese caracteriza por una mayor libertad de expresión y de movimientos. (DE CARVALHO_NETO, Paul. Diccionario Teoría Folklórica. 1989. p- 38)

Belleza. - Armonía y perfección de las personas o de las cosas, que nos hacen amarlas provocando alegría espiritual. Equilibrio en la forma de acuerdo con los puntos de vista sociales y culturales. (Rezza Color para el Siglo XXI. Diccionario Enciclopédico)

Coreografía. - Pasos de danzas. Registro de la coreografía, cuando elaborado con dibujos ilustrativos, es fundamental en la investigación de los bailes. (DE CARVALHO_NETO, Paul. Diccionario Teoría Folklórica. 1989. p- 55)

Creatividad. - Capacidad de concebir ideas nuevas y originales. Capacidad humana de producir contenidos mentales de cualquier tipo. (Rezza Color para el Siglo XXI. Diccionario Enciclopédico)

Creativo. - Persona con gran capacidad de creación, de imaginación. Persona encargada de tener ideas originales, de crear proyectos para la publicidad industrial o comercial. (Rezza Color para el Siglo XXI. Diccionario Enciclopédico)

Cultura. - Objeto de estudio de la antropología cultural, en consecuencia, del folclor, conjunto de conocimientos científicos, literarios y artísticos adquiridos, que caracterizan una sociedad: cultura incaica; cultura helénica. Rasgos distintivos de pensamiento, costumbres, relaciones sociales, elementos patrimoniales, memoria colectiva, saberes y otros que distinguen a un grupo social de otro. (Diccionario LAROUSSE)

Currículo. - Plan de estudios. Conjunto de estudios y prácticas destinados a que el alumno desarrolle plenamente sus posibilidades. (Rezza Color para el Siglo XXI. Diccionario Enciclopédico)

Destreza. - Operación mental que se obtiene por una sensación o percepción, agilidad, soltura, habilidad y arte. (Diccionario LAROUSSE)

Didáctica. - “Es la que orienta un aspecto científico de ella, su labor docente” (NERICI, Imedeo; Hacia una didáctica general dinámica, 3era ed, Kapelusz, Argentina, 1985)

Enseñanza. - “Es el arte y la técnica de lograr que otros aprendan Villarroel Jorge, Evaluación Educativa, Ibarra-Ecuador, 1990, p. 61

Evaluación. - “Es una comprobación rigurosa de un objetivo formulado en términos de conducta”, (Villarroel Jorge, Estudio Crítico de la Evaluación Educativa, Ibarra – Ecuador. p. 55).

Estética. - Disciplina filosófica que estudia las condiciones de lo bello en el arte y la naturaleza. Los principales problemas estéticos son: la belleza, y la naturaleza y fines del arte en general y de cada arte en particular. (Rezza Color para el Siglo XXI. Diccionario Enciclopédico)

Estrategia Metodológica. - Proceso para desarrollar el pensamiento. Método o técnica que implementa el maestro para mediar en el aprendizaje.”, (Villarroel Jorge, Estudio Crítico de la Evaluación Educativa, Ibarra – Ecuador. p. 75).

Expresión Corporal. - Conjunto de actitudes, gestos y sonidos vocales, susceptibles de traducir situaciones, emociones o físicas. (DE CARVALHO_NETO, Paul. Diccionario Teoría Folklórica. 1989. p- 48)

Guía. - “Es el documento expreso con indicaciones activas” (García 1981, p. 207)

Interaprendizaje. - Procesos educativos que relacionan varias áreas o asignaturas de conocimiento. (Rezza Color para el Siglo XXI. Diccionario Enciclopédico)

Intercultural. - Relativo a diferentes culturas. (Rezza Color para el Siglo XXI. Diccionario Enciclopédico)

Método. - Procedimiento para llevar a cabo un fin. Conjunto de operaciones ordenadas con se pretende tener un resultado. Modo de obrar o de proceder que cada uno tiene y observa. Obra destinada a enseñar los elementos de un arte o ciencia. (García 1981, p. 136)

Pedagogía. - “Es la ciencia que orienta la práctica docente “ (NERICI, Imedeo; Hacia una didáctica general dinámica, 3era ed, Kapelusz, Argentina, 1985. p. 36).

Ritmo. - Orientación armoniosa de movimiento sugerido por la forma. Proporción entre el tiempo de dos movimientos. Sucesión regular de los tiempos fuertes y débiles, ordenación y proporción de los sonidos en el tiempo. (Rezza Color para el Siglo XXI. Diccionario Enciclopédico)

Técnica. - “Es el conjunto de procedimientos que conllevan a un fin práctico. (Hernández J. Y. Landázuri A. Corrientes, Métodos y Técnicas de Investigación. 1999. p. 62)

REFERENCIAS

- Aguilar, S., & Mateo, J. (2018). Análisis Observacional de la Importancia de las Capacidades Coordinativas en los Bailarines de Mapalé, de la Compañía de Danza Folclórica América Danza Durante su Temporada de Presentaciones 2017-2018 [Thesis]. <http://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/2051>
- Alemán, C. F., & Serrano, C. G. (2001). La danza como elemento educativo en el adolescente. *apunts Educación Física y Deportes*, 7.
- Apaza, D. (2017, agosto 2). EL RITMO | Ritmo | Melodía. Scribd. <https://es.scribd.com/document/355320743/EL-RITMO>
- Caiza Sandoval, J. A., & Pijal Ortega, L. A. (2013). Estudio de las capacidades coordinativas y su influencia en los fundamentos técnicos del fútbol en los niños y niñas de 10 – 12 años de las escuelas fiscales 9 de octubre y Túpac Yupanqui de la parroquia de san Antonio de Ibarra en el año 2012 y propuesta alternativa. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1489>
- Campaña, C., & Magdalena, A. (2017). El pasacalle, sanjuanito y bomba como proceso de enseñanza para docentes. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6632>
- Cervera, J. (2006). Cómo practicar la dramatización con niños de 4 a 14 años. 129.
- Cruz, M., & Eduardo, J. (2018). Capacidades coordinativas y su relación con el rendimiento técnico del mini básquet en los niños de 11 a 12 años de la unidad educativa "Letort" de la ciudad de Quito en el año lectivo 2016-2017. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7959>
- Flor, I., Gándara, C., & Revelo, J. (2005). Manual de Educación Física. CULTURAL,S.A.
- Fort-Vanmeerhaeghe, A., Román-Viñas, B., & Font-Lladó, R. (2017). ¿Por qué es importante desarrollar la competencia motriz en la infancia y la adolescencia? Base

- para un estilo de vida saludable. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(195), 103-112.
<https://doi.org/10.1016/j.apunts.2016.11.001>
- Gallí, L. M. (2016). FIGURAS COREOGRAFICAS. <https://brainly.lat/tarea/3780151>
- González, G., & Carolina, D. (2011). La danza un medio para afianzar las capacidades coordinativas específicas de los niños del Colegio Comercial Villa María.
instname:Universidad Libre. <http://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/5982>
- Guevara, M., & María, V. (2017). La danza contemporánea como estrategia comunicacional para la inclusión social de personas con discapacidad física: El caso de Kinesfera Danza. Pontificia Universidad Católica del Perú.
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/9247>
- Guillén, M. Á. C. (2007). LA EXPRESIÓN CORPORAL, EL GESTO Y EL MOVIMIENTO EN LA EDAD INFANTIL. 7.
- Hernández Zapardiel, G. (2005). Las actividades de orientación en educación primaria, en el área de educación física. <https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/8758>
- Macavilca, S., & Isolina, J. (2019). La ritmización: Capacidad coordinativa del movimiento dancístico. Escuela Nacional Superior de Folklore José María Arguedas. <http://repositorio.escuelafolklore.edu.pe/handle/ensfjma/116>
- Martínez, D. G. (2019). Los ritmos latinos como folklore adquirido, su práctica social y escénica. *Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, 12, 70-82.
- Meinel, K., & Schnabe, G. (2004). Teoria del Movimietno—Motricidad Deportiva. stadium.
- Ministerio de Educacion Publica. (2013). Desglose de la calificación para Bailes y coreografías.

http://www.vidaestudiantil.mep.go.cr/web_extra/festival_artes/docs/tablas-calificacion.pdf

Montenegro Bolaños, R. C. (2020). Capacidades coordinativas y el desarrollo técnico individual ofensivo en la categoría de 10 a 12 años de edad en la escuela de fútbol Wilson Vinuesa del Cantón Mira en el año 2019.

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9956>

O´Farrill, A., & Santos, A. (1982). Gimnasia Ritmica Deportiva I. PUEBLO Y EDUCACIÓN.

Pérez, E. (2012, septiembre 4). GUIA DE OBSERVACIÓN Y PLAN DIAGNÓSTICO. Issuu. https://issuu.com/redaprendizaje/docs/ely_2

Ramos Argoti, E. F. (2016). Los bailes latinos en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa España de la ciudad de Ambato [B.S. thesis]. Universidad Tècnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la

Sánchez Ramírez, O. P., & Yandún Godoy, L. M. (2013). LA DANZA TRADICIONAL DE LA PROVINCIA DE IMBABURA COMO ESTRATEGIA METODOLÓGICA UTILIZADA POR LOS DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIALES DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR ALFONSO HERRERA DURANTE EL AÑO 2010 – 2011.

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/1419>

SERRANO, J. M. M., & FÍSICA, E. E. (2010). EL APRENDIZAJE DE LOS BAILES LATINOS EN LA EDAD ESCOLAR. SU VALOR EDUCATIVO. El aprendizaje de los bailes latinos en la edad escolar Su valor educativo, 22.

Seybold, A. (1976). Principios Didacticos de la Educaión Física.

Solana, A. M., & Muñoz, A. (2011). Importancia Del Entrenamiento De Las Capacidades Coordinativas En La Formación De Jóvenes Futbolistas. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM, XXI(2), 121-142.

Vega Mateo, A., & others. (2015). La danza como herramienta para la integración y el aprendizaje integral del alumnado con Necesidades Educativas Especiales en Educación Física.

Verde, F. (2005, marzo 28). Expresión corporal, movimiento, creatividad, comunicación y juego—Educaweb.com. <https://www.educaweb.com/noticia/2005/03/28/expresion-corporal-movimiento-creatividad-comunicacion-juego-364/>

Windler, R. (2013). DISEÑO CURRICULAR PARA EDUCACION INICIAL.

<https://www.coursehero.com/file/23616044/DISE%C3%91O-CURRICULAR-CABA-4-5-A%C3%91OS-IMPRIMIR-DESDE-LA-PAG-46-A-LA-72/>

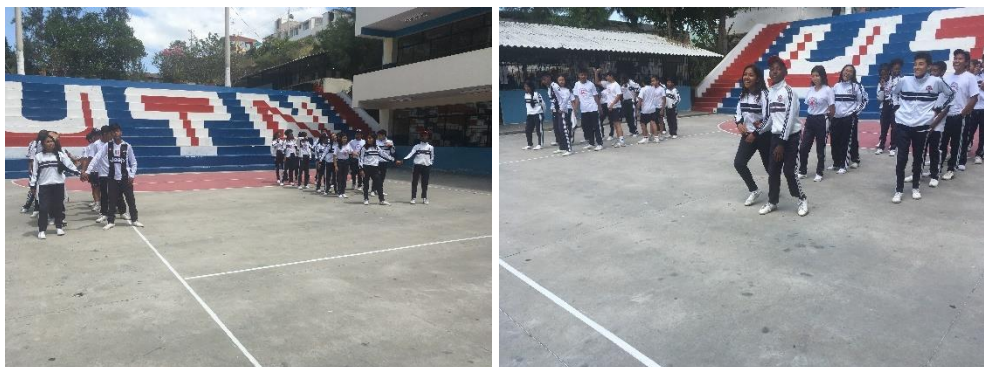
ANEXOS



ANEXO: APLICACIÓN DE ENCUESTAS



ANEXO: APLICACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN



ANEXO: CREACIÓN COREOGRÁFICA



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

ENCUESTA

LA SIGUIENTE ENCUESTA ES PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE EL CONOCIMIENTO QUE USTED TIENE ACERCA DE UN TEMA DE INVESTIGACIÓN, LA MISMA QUE ES BENEFICIO TANTO PARA EL ENCUESTADO, COMO PARA EL ENCUESTADOR, Y SE APLICARA A LOS ESTUDIANTES DE ENTRE 14 Y 16 AÑOS Y A LOS DOCENTES DEL AREA DE EDUCACION FISICA DEL COLEGIO UNIVERSITARIO UTN, DE LA CIUDAD DE IBARRA.

1. ¿Ha escuchado alguna vez usted sobre las capacidades coordinativas?

___SI ___NO

2. ¿Seleccione las capacidades coordinativas que ha escuchado o conoce?

- a. Agilidad___
- b. Anticipación___
- c. Orientación ___
- d. Reacción___
- e. Ritmo___
- f. Equilibrio___
- g. Ninguno___

3. ¿Sabe cuántas capacidades coordinativas debe dominar un adolescente de 14 a 16 años?

7___

8___

9___

Todas___

Ninguna___

4. ¿Qué capacidad piensa usted que es la más importante de trabajar en un adolescente? ¿Por qué?

- a) Orientación ___
- b) Agilidad ___
- c) Ritmo___

- d) Equilibrio___
- e) Ninguno_____

5. ¿Conoce usted algún medio para desarrollar las capacidades coordinativas en adolescentes?

- a) Método de Juego___
- b) Métodos de repetición_____
- c) Otros ___
- d) Ninguno_____

6. ¿Cree usted que las capacidades coordinativas contribuyen en el desarrollo de los adolescentes?

___SI ___NO

7. ¿Qué beneficios cree usted que tiene el baile en los adolescentes?

- a) Físicos___
- b) Intelectuales_____
- c) Ambos ___
- d) Ninguno_____

8. Selecciones con una X, 3 ritmos de bailes tropicales que usted conozca

Tango___
Salsa___
Valls___
Bachata___
Reguetón___
Merengue___

9. Piensa que el baile sirve como un medio para:

- a) El desarrollo y aprendizaje ___
- b) La Recreación_____

10. ¿Cree usted que el baile puede influir positivamente en un adolescente?

SI___
NO___



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

GÚIA DE OBSERVACION

INSTITUCION:	Colegio Universitario UTN	LOCALIDAD:	Imbabura- Ibarra
RECTORA:	Dra. Diana Flores	REGISTRO:	Ficha de observación
OBSERVADOR:	Andrea Oña	FECHA:	10 de febrero
Nº DE ESTUDIANTES:	30 estudiantes entre 14-16 años	TIEMPO DE DURACION:	1h20min
ASIGNATURA:	Educación Física	TEMA:	El baile y las capacidades coordinativas especiales
OBJETIVO. - Obtener información necesaria sobre el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas que poseen los adolescentes de entre 14 - 16 años.			

ORIENTACION: Objetivo. - Evaluar el nivel de capacidad de orientación en el baile.	Utiliza el espacio adecuado durante el baile	Se colocan en una posición formando una figura (triángulo, cuadrado, etc.) y se ejecuta una secuencia de pasos básicos	Se observa que mantenga la posición indicada desde la secuencia a ejecutar establecida, no invada ni se salga del espacio coreográfico
	Ejecuta los pasos básicos en los 4 frentes	Realizan la misma secuencia de pasos básicos en los 4 puntos cardinales (4 frentes)	Se observa que el participante no pierda la coordinación rítmica al momento de cambiar de frente y se oriente en la dirección que debe ir.
	Se desplaza en la dirección designada.	Marcan paso básico de acuerdo con la música y se les pedirá adelante, atrás, desplazarse con izquierda o derecha sin perder el paso.	Se observa que no deje de bailar, que se mueva y se desplace con el mismo paso y de acuerdo con la música.
	Retoma la dirección inicial después de ejecutar una o más vueltas.	Realiza la vuelta partiendo de un pivot y vuelve a la dirección en la que empezó	Observar que el participante retome y se oriente de acuerdo con el espacio y dirección en el que se encontraba antes de ejecutar la vuelta.

<p>EQUILIBRIO: Objetivo. - Evaluar el nivel de capacidad de equilibrio en el baile.</p>	Realiza pasos básicos cambiando de niveles.	Los participantes realizan pasos básicos variando los niveles medio, alto y bajo.	Observar que mantengan el equilibrio dinámico, ya que deben utilizar los diferentes planos superior, medio e inferior
	Realiza al menos dos giros consecutivos	Realizar dos giros básicos seguidos a cada lado	Observar si pierde el equilibrio durante y después de realizar el giro.
	Mantiene la pose inicial y final por más de 5 segundos	En pareja realizan una pose al iniciar y una pose al final de la música.	Se observa el equilibrio estático mediante la postura, la cual tendrá que sostener por más de 5 segundos.
	Realiza pasos de baile en un solo apoyo consecutivamente	Se establece un paso el cual lo imitan y realizan consecutivamente por lo menos 5 repeticiones.	Se observa el equilibrio que el participante tiene ante un movimiento ejecutado en un solo apoyo.

<p>RITMO: Objetivo. - Evaluar el nivel de capacidad de ritmo en el baile.</p>	Mantiene una marcación rítmica durante todo el baile.	Se debe mantener la marcación establecida para cada ritmo con todos los movimientos y secuencias realizadas.	No deben perder la marcación en el tiempo que dure el baile de inicio a fin.
	Se mueve de acuerdo con la velocidad de la música.	Realiza la misma secuencia de pasos básicos con canciones de diferente velocidad.	Se debe tomar en cuenta que lleve el compás de acuerdo con la velocidad que establece la música.
	Ejecuta los movimientos dentro del tiempo musical.	Realiza la secuencia de pasos acorde al tiempo musical.	No tiene que salirse del tiempo musical al realizar un paso o la secuencia de pasos.
	Pierde el compás al cambiar de movimiento.	Hace secuencias con diferentes pasos básicos y ejecutando variantes de estos (aplausos, movimientos de brazos, etc.)	Examinar que el participante mantenga el compás de la música constantemente cuando varía o cambia el movimiento.

ACOPLAMIENTO	Ejecuta los pasos de manera armónica.	Realiza la secuencia de pasos básicos, posiciones, giros, etc. En concordancia con la música.	Se observa el acoplamiento de los movimientos corporales con la música, generando un baile fluido y armónico.
	Incorpora movimientos entre extremidades superiores e inferiores.	Realizar los pasos básicos agregando estética por medio del movimiento de los brazos.	El movimiento de los pies debe estar en concordancia con el movimiento de los brazos, haciendo al paso más estético a la vista.
	Realiza figuras en pareja sin perder la conexión.	Realiza vueltas en pareja sin perder la continuidad de estas.	Se acoplan los movimientos individuales del hombre y de la mujer, los mismos que deben ser fluidos y tener continuidad.
	Se integra a una coreografía grupal.	Realizan las secuencias de pasos en grupo.	Se observa la igualdad de movimientos del grupo, posición de cada uno en la coreografía y el espacio total.
OBSERVACIONES:			

Elaborado por: *Andrea Oña Modelo* tomado de (Pérez, 2012)



UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACION, CIENCIA Y TECNOLOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA

FICHA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: Obtener información necesaria sobre el nivel de desarrollo de las capacidades coordinativas que poseen los adolescentes de entre 14 - 16 años.

NOMBRE DEL PARTICIPANTE: _____

N°1

CAP.	ITEM	SI	NO
ORIENTACION	Utiliza el espacio adecuado durante el baile		
	Ejecuta los pasos básicos en los 4 frentes		
	Retoma la dirección inicial después de ejecutar uno o más vueltas.		
	Se desplaza en la dirección designada		
EQUILIBRIO	Realiza pasos básicos cambiando de niveles		
	Realiza al menos dos giros consecutivos		
	Mantiene la pose inicial y final por más de 5 segundos		
	Realiza pasos de baile en un solo apoyo consecutivamente		
RITMO	Mantiene la marcación rítmica durante todo el baile		
	Se mueve de acuerdo con la velocidad de la música		
	Ejecuta los movimientos dentro del tiempo musical		
	Pierde el compás al cambiar de movimiento		
ACOPLAMIENTO	Ejecuta los pasos de manera armónica de acuerdo con la música		
	Incorpora movimientos entre extremidades superiores e inferiores		
	Realiza las figuras en pareja sin perder la conexión		
	Se integra a una coreografía grupal.		

Elaborado por: *Andrea Oña*