



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA DANZA EN NIÑOS Y NIÑAS DE GRADO 7 DE LA ESCUELA ADOLFO JURADO GONZÁLEZ DE LA COMUNA PROSPERIDAD, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2013-2014.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.

AUTORA:

LISSETTE ERAZO SANTOS

TUTOR:

MSC. EDWARD SALAZAR ARANGO

LA LIBERTAD – ECUADOR

ENERO 2014



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA DANZA EN NIÑOS Y NIÑAS DE GRADO 7 DE LA ESCUELA ADOLFO JURADO GONZÁLEZ DE LA COMUNA PROSPERIDAD, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2013-2014.

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y
RECREACIÓN.**

AUTORA:

LISSETTE ERAZO SANTOS

TUTOR:

MSC. EDWARD SALAZAR ARANGO

LA LIBERTAD – ECUADOR

ENERO 2014

UPSE

La Libertad, Octubre del 2013

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor del trabajo de Investigación **SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA DANZA EN NIÑOS Y NIÑAS DE GRADO 7 DE LA ESCUELA ADOLFO JURADO GONZÁLEZ DE LA COMUNA PROSPERIDAD, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2013-2014**, elaborado por Lissette Erazo Santos, egresada de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente;

MSC. EDWARD SALAZAR ARANGO

TUTOR

La Libertad, Octubre del 2013

AUTORÍA DE TESIS

Yo, Lissette Erazo Santos, portadora de la cédula de ciudadanía N° 0923679799, Egresada de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, declaro que soy la autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo son responsabilidad exclusiva del autor.

Atentamente.

Lissette Erazo Santos
C.I. 0923679799

TRIBUNAL DE GRADO

**Dra. Nelly Panchana Rodríguez, Msc.
DECANA FACULTAD CIENCIAS
DE EDUCACIÓN E IDIOMAS**

**Lcda. Laura Villao Laylel, Msc.
DIRECTORA DE LA ESCUELA CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN
DIRECTORA (e) CARRERA DE EDUCACIÓN
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**Msc. Edward Salazar Arango
DOCENTE TUTOR**

**Lcdo. David Sisalima Alvarez, MSc.
DOCENTE DEL ÁREA**

**Abg. Milton Zambrano Coronado, Msc.
SECRETARIO GENERAL-
PROCURADOR**

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico a las grandes personalidades de mi vida: a mi Madre, Fátima Santos quien durante todo mi proceso de preparación estuvo presente, dándome su apoyo incondicional. A mis hijos Sebastián e Ibelisse, que son el impulso para luchar cada día. A mis hermanas que siempre me han brindado su amistad y su apoyo infinito, a mi papá, Antonio Erazo quien me ha brindado sus consejos, a mi abuela a mis tíos y tías y todo aquel que fue parte de este proceso.

Lisette

AGRADECIMIENTO

A Dios mi agradecimiento infinito, por que sin Él en mí, nada hubiera sido posible.

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena, que me acogió durante estos cuatro años para prepararme profesionalmente.

A mi tutor quien me ayudó a culminar este trabajo aportando con sus conocimientos.

A los docentes que impartieron todo su conocimiento y experiencia durante mi proceso de preparación.

A todos aquellos que me brindaron su ayuda de una u otra manera, mil gracias.

Lisette

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
PORTADILLA	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
AUTORÍA DE TESIS.....	iv
TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE TABLA.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
RESUMEN	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.- Tema	3
1.1.- Planteamiento del Problema	3
1.1.2.- Contextualización	5
1.1.3. - Análisis Crítico	6
1.1.4.- Prognosis	7
1.2.- Formulación del Problema.....	8
1.3.- Preguntas Directrices	9
1.4.- Delimitación de objeto de investigación.....	10
1.5.- Justificación	10
1.6.- Objetivos.....	12
1.6.1.- Objetivo General.....	12
1.6.2.- Objetivos Específicos	13
CAPÍTULO II	14
MARCO TEÓRICO	14
2.1.- Investigaciones previas	14
2.2.- Fundamentaciones	15

2.2.1.- Fundamentación Pedagógica	15
2.2.1.1.- Aprendizaje Cognitivo.....	15
2.2.1.1.1.- Aprendizaje de conceptos	15
2.2.1.1.2.- Aprendizaje Perceptivo – motor	16
2.2.2. - Fundamentación Sociológica.....	17
2.2.2.1. - Crecimiento socio – afectivo	17
2.2.2.1.1–La expansión del Yo	18
2.2.2.1.2–Socialización Positiva	19
2.2.3. – Fundamentación Filosófica	19
2.2.3.1 – Danza correlacionada con las inteligencias múltiples de Howard Gardner	20
2.2.4.- Fundamentación Legal.....	22
2.2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador	22
2.2.4.2.- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.....	22
2.3.- Categorías Fundamentales	23
2.3.1.- Danza	23
2.3.1.1.- Definición de la danza	23
2.3.1.2.- La danza y la vida actual	24
2.3.1.3.- La danza y el comportamiento.....	25
2.3.2.- Comportamiento / Coordinación	27
2.3.3.- La danza en la escuela	28
2.3.4.- Explorando el movimiento del baile.....	29
2.3.5.- El cuerpo: La naturaleza y conciencia del lenguaje.....	29
2.3.6.- Inteligencia corporal	31
2.3.7.- El trabajo del cuerpo en la danza	32
2.3.8.- Por qué la danza es importante en la vida del niño.....	33
2.3.9.- Acondicionamiento físico.....	34
2.3.10.- Concepto de entrenamientos para bailarines	34
2.4.-Definición términos básicos	35
2.5.- Hipótesis	36
2.6.- Variables.....	37
2.6.1.- Variables Independiente	37
2.6.2.- Variable Dependiente	37

CAPÍTULO III	38
METODOLOGÍA	38
3.1.- Enfoque investigativo	38
3.2.- Modalidad de la investigación	38
3.2.1.- Método del nivel teórico.....	38
3.2.2.- Método de nivel Empírico	39
3.3.- Tipo de Investigación	39
3.4.- Población y muestra.....	40
3.5.- Operacionalización de Variables	41
Variable Dependiente: Habilidades de Danza	42
3.6.- Técnicas e instrumentos de investigación.....	43
3.6.1.- Encuesta.....	43
3.6.2.- Entrevista.....	43
3.6.3.- La guía de Observación	43
3.7.- Plan de recolección de información.....	44
3.8.- Plan de procesamiento de la información	44
3.9.- Análisis e interpretación de resultados	45
3.9.1.- Análisis de Encuesta.....	45
1.- ¿Realiza actividades físicas fuera de la escuela?.....	45
3.7.1.1.- Conclusiones y recomendaciones de la encuesta.....	55
3.7.1.1.1.- Conclusiones.....	55
3.7.1.1.2.- Recomendaciones	55
3.7.2.- Análisis de Entrevista	56
3.7.3.- Análisis de Guía de Observación.....	58
3.8.- Conclusiones y recomendaciones generales	59
3.8.1.- Conclusiones generales.....	59
3.8.2.- Recomendaciones Generales	61
CAPÍTULO IV	62
LA PROPUESTA	62
4.1.- Tema	62
4.2.- Datos informativos	62
4.3.- Antecedentes de la propuesta.....	62
4.4.- Justificación	63

4.5.- Objetivos.....	64
4.5.1.- Objetivo General.....	64
4.5.2.- Objetivos Específicos	64
4.6.- Fundamentaciones generales	65
4.6.1.- El calentamiento y estiramiento en la danza.....	65
4.6.2.- La Flexibilidad y la danza.....	65
4.6.2.1- Importancia de la flexibilidad en la danza	66
4.6.3.- La Fuerza y la danza	67
4.6.4.- La Resistencia y la danza.....	68
4.6.5.- Etapas del desarrollo fisiológico y el entrenamiento.	68
4.6.6.- Alteraciones fisiológicas durante el ejercicio	69
4.7.- Ubicación Sectorial y física	69
4.8.- Factibilidad	70
CONTENIDO	72
METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO	73
CAPÍTULO V	93
MARCO ADMINISTRATIVO	93
5.1.- Recursos.....	93
5.1.1.- Recursos Institucionales	93
5.1.2.- Recursos Humanos	93
5.1.3.- Presupuesto	93
5.2.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.	95
BIBLIOGRAFÍA	96
ANEXOS	99

ÍNDICE TABLA

	Pág.
Tabla 1.- Inteligencia múltiple de Howard Gardner	33
Tabla 2.- Población	40
Tabla 3.- Género de estudiantes	40
Tabla 4.- Realiza actividades físicas extracurriculares	45
Tabla 5.- Actividades que realizan en el tiempo libre	46
Tabla 6.- Número de veces a la semana, realiza actividades físicas en la escuela	47
Tabla 7.- Motivo por el cual practica actividades físicas	48
Tabla 8.- Importancia de realizar actividades físicas	49
Tabla 9.- Participación en clases de baile	50
Tabla 10.- Gusto por el baile	51
Tabla 11.- Concepto de danza	52
Tabla 12.- Participación en clases de danza en horas de Educación Física	53
Tabla 13.- Participación de un sistema de acondicionamiento físico	54
Tabla 14.- Guía de Observación	59
Tabla 15.- Plan de trabajo – Sistema de acondicionamiento físico	73
Tabla 16.- Tiempos en plan de acción	74
Tabla 17.- Recursos humanos	93
Tabla 18.- Recursos Materiales	94
Tabla 19.- Recursos Totales	95
Tabla 20: Cronograma de actividades	95

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico # 1.- Limitaciones que dan forma al movimiento	22
Gráfico # 2.- Componentes del aprendizaje perceptivo – motor	29
Gráfico # 3.- Realiza Actividades físicas extracurriculares	45
Gráfico # 4.- Actividades que realizan en el tiempo libre	46
Gráfico # 5.- Número de veces a la semana, realiza actividades físicas en la escuela	47
Gráfico # 6.- Motivo por el cual practica actividades físicas	48
Gráfico # 7.- Importancia de realizar actividades físicas	49
Gráfico # 8.- Participación en clases de baile	50
Gráfico # 9.- Gusto por el baile	51
Gráfico # 10.- Concepto de danza	52
Gráfico # 11.- Participación en clases de danza en horas de Educación Física	53
Gráfico # 12.- Participación de un sistema de acondicionamiento físico	54

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

“SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA DANZA EN NIÑOS Y NIÑAS DE GRADO 7 DE LA ESCUELA ADOLFO JURADO GONZÁLEZ DE LA COMUNA PROSPERIDAD, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2013-2014”.

AUTORA: Lissette Erazo Santos

TUTOR: MSc. Edward Salazar Arango

INSTITUCIÓN: Escuela Adolfo Jurado
González

CORREO: lissette-0202@hotmail.com

RESUMEN

Un adecuado acondicionamiento físico ayuda a tener un buen rendimiento al momento de realizar cualquier tipo de actividad física, en este caso la danza. También se refiere a tener excelentes cualidades físicas a través del ejercicio. El objetivo de esta investigación fue proponer un sistema de acondicionamiento físico para danza en niños y niñas de grado 7 de la escuela Adolfo Jurado González de la comuna prosperidad del cantón Santa Elena. Para lograrlo se utilizó la investigación bibliográfica que sirvió para realizar el marco teórico que es parte del capítulo II de la presente tesis; la investigación de campo, se aplicó cuando se llevó a cabo la recolección de datos mediante las encuestas, en las instalaciones de unidad educativa, la muestra constaba de 95 unidades en total. Después de haber obtenido los datos a través de los instrumentos de investigación se llegaron a las conclusiones y recomendaciones generales a través del análisis, y esto por consiguiente ayudó a proponer la solución del problema el cuál fue un sistema de acondicionamiento físico para el aprendizaje de habilidades de danza en niños y niñas de grado 7 de la escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2013 – 2014, el cual consta de 5 bloques distintos que ayudarán a través del ejercicio a fortalecer las habilidades en la danza, además se explica a través del plan de acción la mejor manera de aplicarlo para obtener los resultados deseados.

Palabras Claves: Acondicionamiento físico, danza, rendimiento, actividad física, habilidades en danza.

INTRODUCCIÓN

El valor educativo que la danza puede tener en la escuela revela, más allá del desarrollo de habilidades motoras, la transmisión de la cultura, la preservación de los valores sociales, que con el desarrollo de la sociedad se pierden. Trabajar con el cuerpo genera la conciencia corporal. El estudiante se cuestiona y comienza a entender lo que pasa consigo y su alrededor; a través de la danza expresan sus deseos de una manera más natural.

El acondicionamiento físico es importante para que los estudiantes obtengan el máximo rendimiento durante el desarrollo de cualquier actividad física, entre ellas la danza. El acondicionamiento físico reduce el riesgo de la aparición de lesiones, además ayuda a adquirir y mejorar las habilidades en ésta actividad, a través de la correcta ejecución de las tareas motoras.

El practicar la danza constantemente ayuda a mantener un buen condicionamiento físico ya que a través de ella se puede fortalecer los músculos, da ritmo, sentido espacial, entre otros.

La danza es una actividad física para todas las personas, no tienen ninguna restricción de edad o de cualquier otro tipo de impedimento para que los pasos puedan ser siempre adaptados a cada una de las personas que quieran practicarla de acuerdo a sus limitaciones físicas.

Esta investigación se dividió en los capítulos que a continuación se detallan;

Capítulo I.- Descripción del problema en general, la justificación, preguntas directrices, se plantean también los objetivos: general y específicos.

Capítulo II.- Es el marco teórico de la investigación, se encuentran detalladas las fundamentaciones, filosóficas, pedagógicas, psicológicas, social, legal, así como también la hipótesis con sus respectivas variables.

Capítulo III.- Se describe la metodología que se utilizó en la investigación, y el análisis de los resultados encontrados con las conclusiones y recomendaciones generales.

Capítulo IV.- En este capítulo se describe la propuesta con la fundamentación y el desarrollo de la misma.

Capítulo V.- Es el marco administrativo de la investigación, se detallan los recursos humanos, materiales e institucionales.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.- Tema

“SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA DANZA EN NIÑOS Y NIÑAS DE GRADO 7 DE LA ESCUELA ADOLFO JURADO GONZÁLEZ DE LA COMUNA PROSPERIDAD CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2013-2014”.

1.1.- Planteamiento del Problema

A nivel mundial el arte de la danza se toma como una disciplina que se ha practicado desde el inicio de la vida misma; la cual ha servido como medio de comunicación para expresar diferentes tipos de situaciones que sucedían en el entorno de las comunidades, tales como: los rituales y celebraciones dancísticas al término de una buena caza o cosecha en agradecimiento y ofrenda a los diferentes dioses según la creencia de cada pueblo. Este tipo de actividad alcanzaba su plenitud en la medida que los danzantes resistieran por largos períodos de tiempo, ejecutando diferentes movimientos corporales en función del estado emocional y de la situación que se vivía en el momento, para ello requerían tener gran capacidad y acondicionamiento físico.

Es así, que el legado de la danza se ha transferido por generaciones, desde edades tempranas conservando la multiculturalidad de los diferentes países; ya que cada uno de estos posee una forma diferente de cultura. Este tipo de manifestaciones corporales representan un importante gasto energético y desarrollo de las capacidades y cualidades físicas, aportando a la conservación de la salud y mantenimiento del estado físico de las personas.

Las danzas latinoamericanas representan una inquietante diversidad de indagaciones de mitos, creencias, realidades, religiosidad y vivencias cercanos a sus creadores y exponentes; la danza en latinoamerica transmite alegría, tristeza, pasión, entrega, dedicación por eso es ejecutada a través del mundo, ya que son una fusión de coloridas expresiones culturales y en ellas se cuentan las historias de esclavitud pobreza y conquista de una América Latina evolucionada.

La danza ecuatoriana tiene momentos únicos, ya que los coreógrafos-intérpretes y bailarines mantienen la escena viva y ofrecen al público un sinnúmero de posibilidades, visiones y momentos tan variados que se fortalecen en ciertos casos por la experiencia de algunos representantes de larga y respetable trayectoria. Los coreógrafos ecuatorianos han descubierto en su historia, vida y aprendizaje, lenguaje, imágenes que habitan a su alrededor proponiendo el proceso creativo de la representación artística desde la danza. Estos procesos creativos se alimentan, sobre todo, de la experiencia de vida y la percepción sensorial que cada coreógrafo tiene del mundo. La danza contemporánea ecuatoriana está hecha con

honestidad, pasión, claridad y entrega: eso la convierte en algo vivo y maravilloso, de igual manera valida sus procesos, independientemente de su historia.

En la Provincia de Santa Elena existen diferentes academias de danza, las mismas que representan la cultura del Ecuador en sus diferentes demostraciones dancísticas, pero en ellas no se evidencia una preparación previa en lo que respecta al acondicionamiento físico para las presentaciones que realizan ya que durante la ejecución de esta se puede observar desde el diagnóstico investigativo la deficiencia que poseen en su condición física. Esto se debe a que no existe un programa de acondicionamiento físico establecido para la danza direccionado a niños que sea programado y dirigido por un profesional en Educación Física, Deportes y Recreación.

1.1.2.- Contextualización

Se ha podido evidenciar desde el diagnóstico investigativo que a nivel local las agrupaciones de danza no realizan una preparación física ni mantenimiento de la misma, debido al desconocimiento científico y metodológico en lo que se refiere a la actividad física general, ya que están dirigidos por personas aficionadas al baile y no por personas profesionales en danza; además de que los coreógrafos e instructores de estas agrupaciones no cuentan con la asesoría y participación activa dentro de su integrantes de profesionales en cultura física.

Clarificando el problema de que no se aplican las metodologías y procesos adecuados de acondicionamiento físico para bailarines y danzantes y se transmite conocimiento empírico, sin el cuidado y la importancia que estas actividades conllevan más aún si se trata de niños.

En la escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, en las horas de Educación Física no se imparte la danza como alternativa recreativa para los niños, esto se debe al desconocimiento que tienen los profesores sobre todos los beneficios que tendrían los niños al practicarla; además no les transmiten la importancia de tener un buen acondicionamiento físico a través de ejercicios, y actividades físicas que ayudaría a crear y mejorar la danza en niños.

1.1.3. - Análisis Crítico

El acondicionamiento físico en danza es una actividad que permite preparar físicamente al danzante para la ejecución adecuada de los movimientos que realiza en el tiempo que dure su presentación.

La danza en la provincia es realizada como medio recreativo, está considerada en el Currículo de Educación Física dentro del bloque curricular de Movimiento Formativo, Artístico y Expresivo que tiene como finalidad proyectar al estudiante el cuidado armónico del cuerpo y hacia disciplinas deportivas (como la gimnasia en sus diversas clasificaciones), manteniendo la expresión y el conocimiento

corporal como elementos esenciales de su formación integral a través de la Educación Física.(Ministerio de educación, 2012)

Las actividades referentes a la danza son practicadas por diferentes academias o escuelas de danza pero éstas se encuentran casi siempre en las grandes ciudades, mas no en comunidades como los de la comuna Prosperidad donde se plantea ejecutar este trabajo investigativo en la Escuela Adolfo Jurado González, en dicha institución no se cuenta con un docente especializado en el área de cultura física, siendo de mucha importancia la presencia de un profesional para la ejecución de las actividades de acondicionamiento físico desde la danza.

1.1.4.- Prognosis

Este trabajo de investigación permitirá diseñar un sistema de acondicionamiento físico para danza en los niños y niñas de grado 7 de la escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad del cantón Santa Elena Provincia de Santa Elena periodo 2012 - 2013 para la correcta ejecución de la danza ya que de no estar físicamente preparado no se podrá realizar un adecuado trabajo de puesta en escena de danza.

La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida, Sonstroem

(1984) una auto-imagen positiva de sí mismo entre las mujeres, Ramírez (2004), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos; estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. La práctica de la actividad física encaminada al acondicionamiento físico, ayuda también a reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven, pudiendo así determinar desde la perspectiva de la socialización, que el acondicionamiento físico puede estructurarse en diversas situaciones sociales, entre las que prevalece la escuela, la actividad física puede favorecer el aprendizaje de los roles del individuo y de las reglas sociales, reforzar la autoestima, el sentimiento de identidad y la solidaridad, el valor cultural del individuo aprendido durante las actividades físicas, serán puntos de encuentro en otros campos de la vida como el trabajo y las relaciones familiares.

1.2.- Formulación del Problema

¿Cómo contribuirá un sistema de acondicionamiento físico para danza en los niños de grado 7 de la Escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2013 – 2014?

1.3.- Preguntas Directrices

- ¿Cuál es el nivel de acondicionamiento físico en la danza de los niños y niñas de la Escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena período 2013 - 2014?
- ¿Cuáles son las habilidades dancísticas en los niños y niñas de la Escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena período 2013 - 2014?
- ¿Cuáles son los beneficios de que niños y niñas practiquen danza como actividad física recreativa?
- ¿Qué efectos tendría el incorporar a las clases de Educación Física un sistema de ejercicios físicos para el acondicionamiento físico en danza en los niños y niñas de la escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, Cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena período 2013 - 2014?

1.4.- Delimitación de objeto de investigación

Propuesta: “Sistema de acondicionamiento físico para danza en Niñas y niños de grado 7 de la escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2013 - 2014”.

Campo: Escuela Adolfo Jurado González

Área: Acondicionamiento Físico.

Aspecto: Acondicionamiento Físico para Danza

Delimitación Espacial: Escuela Adolfo Jurado González de la Comuna Prosperidad, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena

Delimitación Temporal: 2013 -2014.

Unidades de Observación: Niños y niñas de 11 y 12 años de grado 7 de Educación General Básica.

1.5.- Justificación

El presente trabajo de investigación permite entender la realidad de la danza en éste medio social como es el cantón Santa Elena, teniendo conocimiento de las múltiples entidades escuelas o academias de danza existentes en la comunidad, y que estas no cuentan con personal preparado en el ámbito deportivo y para la preparación física que requiere toda actividad corporal. Por este motivo es de mucha importancia diseñar un sistema de acondicionamiento físico, que permita preparar a los danzantes, bailarines y a todo aquel que se sienta identificado por el arte de la danza.

Preparar el cuerpo y la mente a través del acondicionamiento físico permite realizar un trabajo de puesta en escena en la que el exponente demuestre todo su potencial físico para el que será preparado de forma estética, armónica y acorde a los estándares psicomotores propios de cada edad cronológica de la población objeto de estudio

A través de ésta investigación se pudo conocer el estado físico actual de un grupo de estudiantes de la escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, que están interesados en el arte de la danza y a través de él, desarrollar un sistema que ayude a acondicionar y adaptar al organismo de estos niños a la actividad física a través de la danza. Por medio de trabajo investigativo se proporcionó una propuesta sistémica, planificada, pedagógica hacia la danza e incentivar a todo aquel que esté inmerso en el mundo de la danza a que fortalezcan su cuerpo mente

y espíritu para desenvolverse mucho mejor en este mágico arte practicado por generaciones, que todo aquel que vive la experiencia de comunicarse a través de la danza se sienta físicamente complementado para ejercerlo correctamente.

En la Escuela Adolfo Jurado González de la Comuna Prosperidad, Cantón Santa Elena, existen niños que tienen interés por la danza, hecho que se pudo evidenciar durante el tiempo que se elaboró el plan diagnóstico investigativo, pero que no tienen un profesional idóneo y preocupado por orientarlos y ayudarlos a que puedan desarrollar cada vez más las habilidades y destreza en esta actividad.

Las autoridades comunales, parroquiales, cantonales, no han aportado favorable y positivamente para que esta actividad sea ejecutada por los niños de la institución antes mencionada, tal vez por desconocimientos o la falta de interés por la danza.

1.6.- Objetivos

1.6.1.- Objetivo General

Proponer un sistema de acondicionamiento físico para danza en niños y niñas de séptimo año de la Escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad del Cantón Santa Elena.

1.6.2.- Objetivos Específicos

1.- Analizar la importancia de los sistemas de acondicionamientos físicos de la danza en la Escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad cantón Santa Elena.

2.- Determinar las estrategias teóricas y metodológicas de la investigación.

3.- Diseñar y aplicar un sistema de acondicionamiento físico para danza en niños de grado 7 de la Escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad cantón Santa Elena.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- Investigaciones previas

La danza es considerada una de las tres principales artes escénicas de la antigüedad, junto al teatro y la música. Se caracteriza por el uso de los movimientos del cuerpo, estos pueden ser previamente establecidos (coreografía) o improvisados (danza libre).

“El baile es para el hombre tan natural como hablar, cantar, reír o llorar, porque la danza es una expresión de sentimientos. Se podría decir que el hombre baila desde que existe la tierra, o mejor dicho, desde que dejó su estado puramente animal y alcanzó su estado lógico(Bibas, 1992)

En la península de Santa Elena no existen estudios previos sobre la danza para niños y niñas, es por eso, que se vio la necesidad de desarrollar este estudio para incentivar la importancia de hacer actividades física a través de la danza y así contribuir al desarrollo positivo de ésta Provincia.

2.2.- Fundamentaciones

2.2.1.- Fundamentación Pedagógica

2.2.1.1.- Aprendizaje Cognitivo

Para Piaget el aprendizaje es activo, desarrolla la inteligencia y son invariantes funcionales, el desarrollo cognitivo se desarrolla a partir de reflejos innatos del sujeto. Es decir, el aprendizaje cognitivo debe ser entendido como cambios progresivos en la habilidad de pensar, razonar y actuar. Porque los niños son aprendices activos multi – sensoriales.(Gallahue, 1996)

Para que el niño pueda tener un buen desarrollo en la danza es importante enfatizar el aprendizaje de conceptos y el aprendizaje perceptivo – motora.

2.2.1.1.1.- Aprendizaje de conceptos

El movimiento puede ser usado para ampliar la comprensión y la aplicación de conceptos propios del área de la danza como también de las otras áreas académicas. Relacionado al desarrollo motor, el aprendizaje de conceptos va a ser un cambio permanente en el comportamiento motor del individuo, ocasionado por la experiencia delineada para internalizar la comprensión de conceptos de movimiento, concepto de destreza, entre otras.

Por otra parte, muchos conceptos académicos tradicionales importantes que se enseñan en el aula de clase pueden ser aprendidos de manera efectiva en el marco de clases de la Educación Física.

Muchos autores han descrito que determinados tipos de actividades motoras pueden fomentar el aprendizaje de conceptos lingüísticos de competencia artística, de operaciones básicas de Matemáticas, de Estudios Sociales y Ciencias.(Gallahue, 1996); (BUSHNER, 1994); (Boyd, 1993)

El aprendizaje activo a través de actividades motoras también pueden permitir a los niños hacer frente al mundo real, en términos concretos, más que abstracciones. En general, los niños perciben el movimiento como algo divertido y diferente a las rutinas de trabajo en el aula de clase.

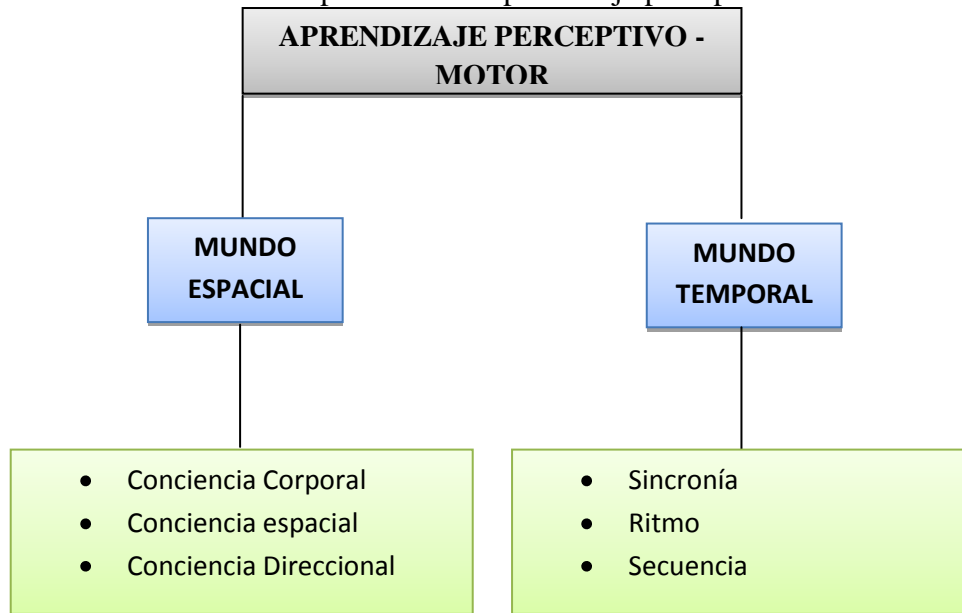
Sin embargo, no todos los niños se benefician académicamente a través de la participación activa en las actividades de movimiento. Esto es muy común en las clases de Educación Física tradicional.

2.2.1.1.2.- Aprendizaje Perceptivo – motor

El aprendizaje es un proceso que implica la maduración y la experiencia. No todos los niños que ingresan a la escuela tienen los mismos niveles de habilidades. Aunque casi nada se puede hacer para acelerar la maduración de los componentes de este proceso, los padres y los maestros pueden influir en las experiencias. El aprendizaje perceptivo – motor implica el establecimiento y perfeccionamiento de la sensibilidad que el individuo percibe del mundo a través del movimiento.

Esta sensibilidad implica el desarrollo y el perfeccionamiento del mundo espacial y temporal adecuado. Todo el movimiento ocurre en un espacio e implica un elemento del tiempo. Para desarrollar estas estructuras, es crucial llevar a cabo de manera eficiente una variedad de otras áreas. Es posible ampliar el conocimiento del niño en relación a su mundo espacial, desarrollando actividades motoras que contribuyan para el desarrollo del conocimiento de su cuerpo y conciencia.

Gráfico 2.- Componentes del aprendizaje perceptiva – motor



Fuente: (Gallahue, 1996), Developmental physical education for today's children.

2.2.2. - Fundamentación Sociológica

2.2.2.1. - Crecimiento socio – afectivo

Un importante resultado de cualquier programa de Educación Física como cualidad, es el enriquecimiento de los dominios sociales y afectivos. Crecimiento socio – afectivo es el proceso de aprendizaje que amplía la capacidad del niño de actuar, reaccionar e interactuar eficazmente con los demás. Muchas veces esto se conoce como “desarrollo socio - emocional” y es de vital importancia para el niño. Padres buenos o malos, ambientes culturales favorecidos o desfavorecidos y la calidad y cantidad de estímulos influirán en gran medida en la opinión del niño y su mundo.(BUSHNER, 1994)

Las experiencias del movimiento en los niños juegan un papel importante en cómo se perciben a sí mismo como individuos, en la relación con sus compañeros

y cómo utilizan su tiempo libre. Padres y profesores astutos reconocen la importancia de un desarrollo socio – emocional equilibrado. Ellos entienden el desarrollo emocional de los niños y el uso de este entendimiento para aumentar la autoestima y socialización positiva de niños, así como fomentar y estructurar los significados de las experiencias motoras que fortalecen el desarrollo social y emocional de los niños.

2.2.2.1.1–La expansión del Yo

Los juegos, los deportes y la actividad física contribuyen en gran medida al desarrollo de un auto-concepto positivo y estable. Aunque esto no es, en modo alguno, la única manera en la que se establezca el mismo, el movimiento juega un papel importante en la mayoría de los niños. El auto concepto se puede definir como la percepción que una persona tiene de sus habilidades físicas, cognitivas y sociales.(Gallahue, 1996)

Es una descripción libre de valores del yo, que tiene un impacto en todo lo que el individuo hace. Los niños son seres activos, llenos de energía, utilizando otras actividades de movimiento en el juego y como una manera de aprender más sobre sí mismo.

El inicio del auto concepto es formado durante la infancia. Los niños suelen auto evaluarse en un extremo de la escala – bueno o mala – en todo lo que hacen. Debido a su naturaleza egocéntrica no les permite percibir sus puntos fuertes y débiles de una manera objetiva, algunos niños frecuentemente, no pueden entender completamente el concepto de que sus habilidades pueden estar en algún lugar entre dos extremos.

Una vez que el juego y otras actividades físicas vigorosas son parte del centro de su mundo, el éxito que los niños experimentan en esta área es importante para fortalecer el lado positivo de su Yo.

2.2.2.1.2–Socialización Positiva

Una socialización positiva en el contexto de la Educación Física, la recreación y los deportes, por lo general se produce en forma de comportamientos cooperativos, compañerismo, deportividad, todas estas actividades, son indicadores de comportamientos morales positivos. La participación en la actividad física por lo general ocurre en contextos que requieren los niños a tomar decisiones sobre los comportamientos cooperativos y competitivos. La actividad física, entonces, tiene un enorme potencial para promover conductas morales positivas y enseñar las virtudes de la honestidad, del trabajo en equipo, la lealtad, el autocontrol y la deportividad. (Gallahue, 1996)

Los profesores responsables deben utilizar los dilemas morales que se presentan durante las actividades motoras para estimular el crecimiento moral entre sus estudiantes. En pocas palabras, el niño se socializa de manera positiva en su cultura, es aquella que es capaz de actuar moralmente, que se preocupa por el bienestar de los demás, y tratando de trabajar en cooperación hacia objetivos comunes. Los deportes y otras actividades motoras ofrecen a los profesores la oportunidad de modelar y fomentar la socialización positiva en sus estudiantes.

2.2.3. – Fundamentación Filosófica

Aristóteles, el filósofo griego, consideraba que la Educación Física era beneficiosa para todos los ciudadanos y en consecuencia para el estado. Para él era más que

una simple actividad. Consideraba que formaba parte del desarrollo del carácter de los hombres. Platón consideraba que la madre era responsable de la actividad física de su hijo mientras permanecía en el útero. Recomendaba que todas las embarazadas caminaran, ya que estos movimientos iban a conducir a la salud y belleza del niño. (eHow, 2013)

Para el filósofo Jean Jacques Rousseau, la Educación Física era necesaria para tener un cuerpo fuerte, ya que esto, combinado con una dieta estricta le permitiría a la persona llevar una vida saludable. Para Sócrates, los beneficios de la Educación Física radicaban en la capacidad de prevenir enfermedades.

2.2.3.1 – Danza correlacionada con las inteligencias múltiples de Howard Gardner

Howard Gardner (1995), define la inteligencia como la capacidad de resolver problemas o crear productos que son importantes en uno o más contexto culturales. Y la identificación de las inteligencias en:

Tabla 1.- Inteligencia múltiple de Howard Gardner

Inteligencia	Característica
Lingüística o verbal	Habilidad de expresión Posee un amplio vocabulario Transmite información compleja con facilidad.
Lógico - matemático	Facilidad para detalles y análisis Prefiere abordar los problemas por etapas (paso a paso) Discernimiento de padrones y relación entre objetos y números
Espacial	Su percepción del mundo y multidimensional Facilidad para distinguir objetos en el espacio Buen sentido de orientación
Musical	Buen sentido del ritmo La música evoca emociones e imágenes Buena memoria musical

Corporal – Kinestésica	Buena movilidad física Prefiere aprender “haciendo” Facilidad para actividades como danza y deportes corporales
Interpersonal	Facilidad para comunicación Aprecia la compañía de otras personas Prefiere deporte en equipo
Intrapersonal	Reflexiva e introspectiva Capaz de pensar independientemente Auto desarrollo y autorrealización.
Naturalista	Cómodo con los elementos de la naturaleza Buen conocimiento de las funciones biológicas Interés en temas como el origen del universo, la evolución de la vida y la preservación de la salud.

Fuente: Gardner, H. (1995), Inteligencia múltiple: la teoría en la práctica

Comprende la función mediadora de la danza – educación en el desarrollo del niño, buscando las contribuciones de la teoría de Howard Gardner, se parte del concepto de Danza – Educación y sus tendencias en el contexto educativo. Las características de esta inteligencia es la capacidad de usar el propio cuerpo de maneras altamente diferenciadas y hábiles para propósitos expresivos.

Además la danza permite desarrollar otras inteligencias como:

- Espacial: capacidad de formar un modelo mental y preciso de una situación espacial, en un sentido de dirección.
- Musical: aptitud para expresar por medio de sonidos, para organizarlos de manera creativa;
- Interpersonal: capacidad de relacionarse bien con las personas
- Intrapersonal: habilidad de estar bien consigo mismo.

2.2.4.- Fundamentación Legal

2.2.4.1.- Constitución de la República del Ecuador

Para la realización de éste proyecto de investigación se tomó como base los siguientes artículos de la constitución de la República del Ecuador.

Título VII, Régimen del buen vivir. Sección Sexta. Cultura física y tiempo libre

Art. 381.-El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la Educación Física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. Pág. 172

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad. Pág. 173

2.2.4.2.- Ley del Deporte, Educación Física y Recreación

Título VI, De la recreación. Sección 1. Generalidades

Art. 89.-De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de

vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural. Pág. 21

2.3.- Categorías Fundamentales

2.3.1.- Danza

La danza es una actividad física que parte del cuerpo y del movimiento, por lo tanto es esencial el desarrollo físico y motor del individuo. Surgiendo como actividad física espontánea y natural, debe ser explorado con el fin de fomentar el desarrollo y el crecimiento del hombre.

Como forma de arte que es, la danza transmite una belleza, expresa una idea, como forma de cultura adaptada, creativa y educativa del individuo.(Duncan, 1928)

2.3.1.1.- Definición de la danza

“La danza es una actividad universal pues todos los pueblos de la tierra, en cualquier tiempo bailamos, es de usos múltiples por que expresa diferentes funciones: ritual, culturales, terapéuticas, socio – culturales, artísticas, entre otras, además es polisémico (lleva diferentes significados) y polimorfo (a través de su unidad diacrónica y sincrónica, cubre una multitud de formas), es también una actividad psicosomática” (Dupont, 1988)

Se pueden encontrar varias clasificaciones de danza, que contribuyen a su definición conceptual, basadas en varios criterios, ejemplo de esto, se tiene los conceptos de danza de base o primitiva, danza clásica, contemporánea o moderna, danza académica, danza social, danza de carácter, danza educativa, danza para niños, entre otros.

Muchas de estas clasificaciones se incluyen entre sí, ya que se refieren al mismo tipo de formas. Por ejemplo en el caso de la danza para niños que en el transcurso del tiempo aparece con varios nombres; danza creativa, movimiento creativo, movimiento expresivo, expresión corporal, danza educativa, baile moderno educativo, entre otros Delimbeuf (1988). Esta autora refiere que, en varios aspectos de la vida práctica, la danza asume diferentes formas, dimensiones y niveles.

Favoreciendo al desarrollo motor, a medida en que se utiliza el cuerpo, con técnicas específicas para comunicar emociones, ideas, actitudes y sentimientos, es una actividad compleja, que relaciona factores biológicos, psicológicos, sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos y geográficos, combinando la expresividad y la técnica corporal.

La danza puede ser entendida de diferentes maneras (clásica, moderna, jazz, contemporánea, popular, hall, entre otras), tiene diferentes dimensiones (artístico, educativa, entretenimiento, terapia) y se desarrolla con diferentes niveles de práctica (profesionales, aficionados para niños y adultos).

2.3.1.2.- La danza y la vida actual

Actualmente, las motivaciones para la danza no difieren mucho de las referidas por Antunes (1994) la magia y la religión, actividades recreativas relacionadas con la comunicación y la pantomima sexual. En las celebraciones religiosas existe

un lenguaje gestual que acompaña las oraciones y donde la música casi siempre está presente.

La danza es una actividad que da placer a cada ser humano que lo practica. Es una manera de liberar tensiones, la energía y las emociones, el individuo adquiere equilibrio psico – físico y por lo tanto se adapta y encaja en el medio que lo rodea.

También con el lenguaje corporal propio comunica ideas, emociones, sentimientos, expresa valores. La danza es en última instancia, un medio por el cual el hombre puede transmitir a los demás su interpretación de la realidad o de lo imaginario.

El ser humano comienza a comunicarse con el cuerpo a través de movimientos, expresando y emitiendo estados de ideas, sentimientos, que muchas veces no son posibles expresarlas a través del lenguaje verbal.

Hoy en día, las danzas folclóricas, danzas típicas de la gente de diferentes regiones y en diferentes países, están transmitiendo la cultura entre los pueblos. Son el espejo de la cultura de su pueblo, cuyos temas están relacionados con el trabajo y la rutina diaria.

2.3.1.3.- La danza y el comportamiento

La danza nace como la vida, así mismo como los movimientos y la acción, es una forma de comunicación y de ejercitación del movimiento, así como el desarrollo total del individuo, merece por derecho propio, un lugar privilegiado en el hombre que necesita comunicarse.

Las condiciones ambientales son esenciales para el pleno desarrollo del niño. La actividad física se produjo y las condiciones del espacio y el tiempo son factores importantes para su bienestar biológico, psicológico, social y motor. Todos estos

aspectos pueden ser adquiridos mediante el aprendizaje y la enseñanza de la danza.

Además estimula el desarrollo de los factores que influyen el aprendizaje y de una forma determinante: lo emocional, social, cognitivo, físico y lo psicológico. Proporciona una forma de compartir experiencias, sensaciones y sentimientos, inductores de conocimientos de sí mismo y de los otros.

La danza facilita la adquisición de una conciencia e imagen corporal, la percepción espacial, la experiencia de las sensaciones del cuerpo, generadas por los movimientos y los sentidos. El conocimiento y control del cuerpo contribuyen a un mayor dominio sobre sí mismo, logrando la autodisciplina.

Sensaciones visuales, auditivas, cenestésicas y táctiles, son estimuladas por la danza, cuyo ejercicio facilitará los procesos de aprendizaje de las habilidades motoras.

“A través del movimiento corporal el niño aprende gradualmente la consistencia en los patrones de respuesta, al saber que un movimiento en particular tiene un significado específico”. (Goncalves, 1996).

Un niño que aprende a conocerse a sí mismo, aprende a conocer a los otros y a trabajar en conjunto.

El desarrollo social comienza también a ser estimulado con la danza. “La sensación estética es inseparable del estado afectivo, por lo que es personal y cambiante. Esta siempre en constante cambio y perfeccionamiento, en función al estado afectivo y analiza las experiencias que cada niño”. (Goncalves, 1996).

La danza también puede ser vista desde una perspectiva terapéutica, para la liberación de tensiones.

En la enseñanza de la danza se desea desarrollar cuatro objetivos principales: cognitivo, social, emocional y físico

- **Objetivo cognitivo:** Con aprendizaje de nuevos conocimientos de la percepción del movimiento.
- **Objetivos Sociales:** alcanzados a través de formas de relación
- **Objetivos Afectivos:** formas expresivas del movimiento
- **Objetivos físicos:** para el desarrollo de las habilidades físicas, condicionales y coordinativas.

2.3.2.- Comportamiento / Coordinación

Especialmente bello es el ser humano en movimiento. Los movimientos coordinados, precisos, los ritmos dinámicos, las velocidades del ritmo y otro tipo de acciones motoras generan sensaciones estéticas, el placer y la satisfacción. (Neto, 1994).

Para Oliveira (1997), se determinan las capacidades coordinativas por procesos de conducción del sistema nervioso y dependerá de la maduración biológica. El desarrollo depende, en gran parte de la gama, la idoneidad y el número de repeticiones llevados a cabo en las actividades motoras.

Entre las diferentes capacidades coordinativas, se destacan tres capacidades generales básicas: la capacidad de control motor, capacidad de adaptación y reconversión motor, la capacidad de aprendizaje motor. Hirtz (1981), subordinada a las tres capacidades básicas, cinco habilidades coordinativas claves; capacidad de orientación espacial, la reacción, el ritmo, el equilibrio y la diferenciación cenestésica.

2.3.3.- La danza en la escuela

A lo largo del tiempo la danza formó parte de la educación de los pueblos, viniendo después a integrarse en la enseñanza.

Durante mucho tiempo el baile de salón formaba parte de la educación, con el objetivo de educar a los jóvenes en la adquisición de una buena postura, las costumbres sociales de la época y el conocimiento de ciertas danzas para realizar los bailes correctamente.

Sin embargo es con Duncan (1928), que, a principios del siglo, se hizo la primera propuesta de integración de la danza en educación. En Inglaterra, a principios de siglo, la danza ya formaba parte de las actividades de la Educación Física. El programa incluía bailes de salón como vals y más tarde, el tango, el ragtime, Jazz, Charleston.

La enseñanza de la danza, que antes era destinada principalmente a las niñas, ahora se resolvió en el sentido de su importancia en el desarrollo del niño y de su personalidad, favoreciendo adquisiciones mentales, psíquicas y físicas.

Para Laban (1990), la danza tiene un valor educativo, que propone como factor de equilibrio de la personalidad a todas las personas sin excepción, reconociendo la importancia de introducir en los programas escolares.

Estudios sobre la motricidad Wallon (1992), discuten sobre el impacto del desarrollo motriz en la dimensión imaginativa del ser humano durante su socialización. Este estudio proporciona poder entender las relaciones entre el desarrollo de la motricidad y la formación del potencial creativo del ser humano.

Para Wallon(1992), motor es siempre sinónimo de psicomotor pues comprende los movimientos como expresión creadora del ser humano en el proceso de

socialización. El autor resalta la importancia del movimiento de habilidades que a lo largo de la vida las sociedades tienden a perder y a atrofiar.

Hace un tiempo la danza era enseñada de manera sistemática dejando poco espacio para la experimentación del estudiante. El ballet por ejemplo había sido la preferencia de quien enseñaba de una manera un tanto rígida si dar oportunidad al estudiante de crear y comenzar a entender sus movimientos.

2.3.4.- Explorando el movimiento del baile

Algunos creen, que para que ocurra el aprendizaje es preciso que el estudiante siempre esté sentado y tranquilo. Privilegiar la mente y relegar el cuerpo, puede producir un aprendizaje pobre. Se tiene que ver al niño como ser completo que quiere aprender de forma dinámica, divertida, envolvente.

El alumno que permanece sentado en el aula de clase no siempre está involucrado con lo que sucede allí, puede ser inquieto interiormente, con ganas de moverse porque es insoportable permanecer demasiado tiempo en una posición, es esencial el desarrollo de la corporeidad en todas las áreas, no sólo en las áreas afines.

“(…) Infeliz educación que pretende, por la explicación teórica, hacer creer a los individuos que pueden tener acceso al conocimiento por el conocimiento y no por la experiencia. Producir sólo enfermos en el cuerpo y el espíritu, falsos intelectuales inadaptados, hombres incompletos e impotentes”. (Freinet, 1991)

2.3.5.- El cuerpo: La naturaleza y conciencia del lenguaje

Después de nacer, el bebé se estira y trata de explorar el espacio, poco a poco dominar el uso de las manos, brazos, pies y piernas y coordinadas a gatear y

arrastrarse. Según Keleman (1991), “hay tres patrones que nos llevan de la motricidad animal al movimiento humano, la postura recta y el caminar; buscar, traer y empujar”. Para él, la movilidad es una base emocional mientras que el movimiento implica el dominio de los patrones involuntarios del ser humano.

En sus investigaciones sobre el desarrollo motor, Connolly (2000), busca definir conceptos de movimiento, acción y habilidad, donde explica el movimiento por cambios de espacio en tiempo real, utilizando el control, gasto energético y la producción de fuerza.

Los movimientos del cuerpo humano siguen las leyes, ya que el peso sigue la ley de la gravedad y el esqueleto puede ser comparado con un sistema de palancas que provoca alcanzar el espacio, distancia y direcciones, así como el flujo de los movimientos se caracteriza por el orden en que son impulsadas las diversas partes del cuerpo. “Cada uno de los movimientos se origina de una excitación interna de nervios, causada ya sea por una impresión sensorial inmediata como por una compleja cadena de impresiones sensoriales previamente experimentadas y almacenadas en la memoria.”(Laban, 1990)

“El flujo de movimiento llena todas nuestras funciones y acciones que nos permite descarga de tensiones internas perjudiciales, y es un medio de comunicación entre las personas, porque todas nuestras formas de expresión tales como el habla, la escritura son conducidas por el flujo del movimiento”.(Laban, 1990)

Barela (2001), propuso la noción de “limitaciones”, que se definen como aspectos que dan forma al movimiento, representado en la figura de un triángulo. Estos son: Restricciones del cuerpo, el medio ambiente y la tarea (Véase el gráfico 1). “(...) movimientos coordinados y controlados son el resultado de una relación compleja y dinámica entre los diferentes componentes presentes en el ejecutor (organismo), el medio ambiente y la meta relacionada con la realización del movimiento deseado”

Gráfico 1.-Limitaciones que dan forma al movimiento



Fuente: Diagrama modificado, utilizado por Barela (2001)

2.3.6.- Inteligencia corporal

El cuerpo humano es un fenómeno organizado que posee sentimientos, emociones y una gran sensibilidad que puede comunicarse con un idioma propio. El impulso del movimiento es imposible erradicar, y se mantiene constante durante toda la vida.

El nacimiento emocional y psicológico es paralelo al desarrollo motor, aumentando continuamente el sentido del yo. Según Boulch (1982), es posible a través de movimientos y posturas espontáneos del niño, favoreciendo la imagen del cuerpo, ésta es una forma de expresarse tan fuerte y expresiva como el lenguaje corporal, la expresión esencial del ser humano.

El movimiento representa de forma simbólica la realidad vivida por el hombre, creada de acuerdo a la cultura en la que está inserta. El lenguaje corporal es un lenguaje, un conocimiento universal que debe ser construido y asimilado.

2.3.7.- El trabajo del cuerpo en la danza

El cuerpo humano, cuando es tomado por el ritmo, el movimiento, el color, consigue construir un esquema plástico y dinámico particular. La danza, es un medio expresivo que utiliza exclusivamente el cuerpo como material básico de construcción. (Moura, 1988)

La danza es quizás la primera actividad física sistematizada por el hombre desde la antigüedad, pues desde épocas remotas se traduce mitos, culturas y ciudadanías de personas, promoviendo un sinnúmero de descubrimientos sobre la evolución y la naturaleza humana. (Ramos, 1982)

El arte de la danza incluye los movimientos físicos del cuerpo, dándole intensidad, ritmo y la tensión que conduce a la expresión vital. Esto requiere sobre todo destreza y conocimiento de la naturaleza esencial del cuerpo y del modo de manejarlo. (Laban, 1990)

El autodomínio y el autoconocimiento son el principio de trabajo de las técnicas de la danza y sobre todo la danza moderna, comienza a partir de una relación con el individuo y el espacio que lo rodea, se basa en la percepción de los procesos internos, fomentan la comprensión de cada uno de los músculos y lo que sucede cuando se mueven. Es más rica y más libre en sus movimientos, manteniendo una relación entre las formas de expresión y de movimiento natural del hombre.

La danza como composición del movimiento puede ser comparada al lenguaje oral, pues así mismo como las palabras son formadas por las letras, los movimientos son formados por los elementos. “Este lenguaje de movimiento, de acuerdo a su contenido, estimula la actividad mental de manera semejante y tal vez más compleja que la palabra hablada” (Laban, 1990).

Desde el campo de sus movimientos el bailarín puede dibujar su cuerpo en el espacio circundante. Puede realizar secuencias que van de un punto a otro en un

armonioso fluido, formando diseños con una orientación espacial definida. Mediante el uso de cualquier parte del cuerpo (comenzando con el hombro, pasado por el codo y una tercera porción del diseño está dibujado con la mano y los dedos), el bailarín puede construir oraciones y avanzar en el espacio global que es no solo alrededor de él sino también de su cuerpo.

2.3.8.- Por qué la danza es importante en la vida del niño

Los niños que practican actividad física, no importa cual, si está bien dirigida esta actividad, tienen una vida más saludable. La danza, particularmente, es más rica en una variedad de estímulos; táctiles, visuales, auditivas, cognitivas, motoras y afectivas, que actúan directamente sobre el organismo promoviendo respuestas de desarrollo físico y psicosocial.

Los ejercicios desarrollados en la práctica de la danza, la convierten en una actividad completa, pues se desarrollan en una forma lúdica y mejora la flexibilidad, la resistencia pulmonar y el acondicionamiento físico, mejorando la coordinación motora. A través de actividades lúdicas de brincar, los niños construyen su propio mundo, replanteando y reelaborando los acontecimientos que dieron origen a sus experiencias y sentimientos.

Los niños y niñas tienen que moverse, ya sea para la participación en juegos, deportes, probando sus capacidades en actividades físicas, aprendiendo todas las habilidades que las acompañan.

La educación y el desarrollo integral del niño, en un todo, y las experiencias que envuelven la creatividad y actividades elaboradas pueden asumir un significado especial. La danza hace esto y quizás es mejor que muchos proyectos en los que están envueltos los niños en la escuela. La danza puede servir como una verdadera actividad recreativa.

2.3.9.- Acondicionamiento físico

El acondicionamiento físico está relacionado con la salud, y se refiere a la capacidad del corazón, los vasos sanguíneos, pulmones y músculos que tienen para resistir a las tareas diarias y ocasionales, así como los desafíos físicos inesperados, con un mínimo de fatiga y malestar.

El acondicionamiento físico tiene diferentes significados para cada persona. Para estar en buena condición física solo tiene que hacer ejercicios con regularidad. Sin embargo es necesario que se entienda que la búsqueda de una buena forma física es de por vida.

“El acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades y habilidades físicas necesarias para la salud y la actividad deportiva”.(De la Reina, 2003)

El acondicionamiento físico tiene que ver con el desarrollo de las cualidades físicas básicas como: velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad.

2.3.10.- Concepto de entrenamientos para bailarines

Para Sampaio (1996), la danza exige del bailarín un dominio total y conocimiento de su cuerpo. Porque la danza actualmente exige una perfecta ejecución de movimientos y pasos; en una danza eficiente, los impulsos deben ser clara en las ejecuciones y firmes en las terminaciones, exigiendo del bailarín un dominio total y conocimiento de su estructura.

El mismo autor agrega que la mejor postura es aquella en que los segmentos corporales están equilibrados en posición de menor esfuerzo y máxima sustentación.

Los programas deben ser sistemáticamente estudiados, a pesar de que las tradiciones, son dinámicos y no pueden ser estandarizados, se debe preservarlas, ya que la evolución misma se enriquece por los diferentes momentos históricos que la ciencia ha demostrado. (Aragón, 2006)

Es esencial trabajar a conciencia y saber que las articulaciones actúan como palancas que impulsan los movimientos y es posible desarrollar el cuerpo en su totalidad. Según Sampaio (1996), la cadera es la pieza perfecta para determinar la colocación de un bailarín siendo ésta la parte del cuerpo que exige más atención y cuidado, ya que la cadera tiene las tres fuerzas opuestas del cuerpo que se utilizan en la danza.

Vianna (1990) contempla que, para dominar la técnica con movimientos amplios, es preciso conocer el grado exacto de la relajación de un músculo y la tensión que es capaz de producir.

2.4.-Definición términos básicos

Acondicionamiento físico.- Es el desarrollo de las cualidades físicas mediante el ejercicio, para obtener un estado general saludable. Las cualidades o capacidades físicas del ser humano son la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad. Todas ellas están interrelacionadas entre sí, y su desarrollo conlleva a un mejor acondicionamiento físico integral.(Profesor en línea, 2012)

Actividad físico – recreativo.- Es aquella, que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social, en diversos momentos de la vida del hombre.(Romero, 2011)

Coordinación.- En sentido general, la coordinación consiste en la acción de conectar medios, esfuerzos, entre otros, para una acción común.

Danza.- “Es una forma de arte en donde se utiliza el movimiento del cuerpo, usualmente con música, como una forma de expresión, de interacción social, con fines de entretenimiento, artístico o religioso. La danza, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos, donde el bailarín o bailarina expresa sentimientos y emociones a través de sus movimientos y gestos. Se realiza mayormente con música, ya sea una canción, pieza musical o sonidos y que no tiene una duración específica, ya que puede durar segundos, minutos, u horas.” (Danza y baile, 2013)

Movimiento.- El movimiento es un cambio de posición en el espacio de algún tipo de materia de acuerdo con un observador físico.

2.5.- Hipótesis

La aplicación de un sistema de acondicionamiento físico facilitará el aprendizaje de habilidades de danza en niños y niñas de grado 7 de la Escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2013 – 2014.

2.6.- Variables

2.6.1.- Variables Independiente

Sistema de acondicionamiento físico

2.6.2.- Variable Dependiente

Habilidades de danza

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.- Enfoque investigativo

La presente investigación permitió descubrir las necesidades que tienen los profesores de Educación Física de incorporar actividades físicas recreativas como por ejemplo la danza y con ello incentivarlos para mejorar el acondicionamiento físico y las habilidades en danza, porque los beneficios que obtendrán serán significativos en el desarrollo integral del niño.

3.2.- Modalidad de la investigación

3.2.1.- Método del nivel teórico

- **Análisis - síntesis.-** Se utilizó este método al analizar los resultados que se obtuvieron en la aplicación de las encuestas y entrevistas, y a través de éste análisis se llegaron a conclusiones generales.
- **Histórico – lógico.-** Éste método se aplicó al estudiar los antecedentes del problema previamente establecido, así como también las causas y consecuencias.
- **Inductivo – deductivo.-** A través de este método se estableció la relación de la hipótesis que previamente se había planteado con la propuesta.

3.2.2.- Método de nivel Empírico

- **Encuesta.-** Se realizó una encuesta a los niños y niñas de séptimo año de la Escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.
- **Entrevista.-** La entrevista fueron 5 preguntas dirigidas a directivos de la escuela, profesionales del área de estudio, entre otros, que a través de sus conocimientos pudieron aportar información significativa a la investigación.
- **Guía de Observación.-** La guía de observación dirige o encamina la investigación. Y lo que se hizo fue observar el comportamiento de los niños y niñas de la Escuela Adolfo Jurado González y a través de ella se pudo llegar a conclusiones.

3.3.- Tipo de Investigación

- **Investigación de Campo.-** Se utilizó la investigación de campo porque para poder obtener información confiable y útil se tuvo que ir al lugar donde está ocurriendo el problema, es decir, se recolectó la información directamente de la realidad, para poder entender el comportamiento de los niños y niñas de la Escuela Adolfo Jurado González.
- **Investigación Documental.-** Para poder llevar a cabo el desarrollo de ésta investigación fue necesario consultar fuentes bibliográficas, revistas

científicas, artículos científicos, libros, revistas, entre otros documentos que ayudaron con información importante para el marco teórico.

3.4.- Población y muestra

La población está conformada por niños y niñas de grado 7 básico de la escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

Tabla 2.- Población

Población	Unidades	Porcentaje
Séptimo Año paralelo “A”	45	47%
Séptimo Año paralelo “B”	50	53%
Total	95	100%

Autora: Lisette Erazo Santos

Tabla 3.- Género de estudiantes

Género	7° año “A”	8° año “B”	Total	Frecuencia
Femenino	25	28	53	56%
Masculino	20	22	42	44%
TOTAL	45	50	95	100%

Autora: Lisette Erazo Santos

Como se puede observar la población es de 95 personas y al no ser mayor de 100 unidades es factible manejarla, entonces se trabajó con toda la población.

3.5.- Operacionalización de Variables

Variable Independiente: Sistema de acondicionamiento físico

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
“El acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades y habilidades físicas necesarias para la salud y la actividad deportiva”. ¹	Fuerza Resistencia Velocidad Flexibilidad	Fuerza de Resistencia Fuerza Explosiva Resistencia Aeróbica Resistencia Anaeróbica Velocidad gestual Velocidad de Reacción Movilidad Elasticidad Plasticidad Maleabilidad	¿Realiza actividades físicas fuera de la escuela? ¿Qué tipo de actividad física realiza en sus tiempos libres? ¿Cuántas veces a la semana realiza actividades físicas en la escuela? ¿Cuál es el principal motivo, por el cuál práctica actividad física? ¿Su profesor de Educación Física le explica la importancia de realizar actividades físicas?	Encuesta Entrevista

Realizado por: Lisette Erazo Santos

¹<http://tuspreguntas.misrespuestas.com/preg.php?idPregunta=11848>

Variable Dependiente: Habilidades de Danza

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN
La habilidad de danza hace referencia a la destreza, el talento, la pericia o la aptitud para desarrollar alguna tarea	Ritmo Forma Tiempo	Compases Formal Espontánea Velocidad constante Velocidad variable	¿Alguna vez ha participado en clases de baile? ¿Le gusta bailar? ¿Según su criterio, qué es la danza? ¿Le gustaría participar en clases de danza, en horas de Educación Física? ¿Le gustaría participar en un sistema de acondicionamiento físico para crear y mejorar sus habilidades en la danza?	Encuesta Entrevista

Realizado por: Lissette Erazo Santos

3.6.- Técnicas e instrumentos de investigación

3.6.1.- Encuesta

La encuesta se realizó a 95 estudiantes de la escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena y constó de 10 preguntas fáciles de comprender para niños y niñas de grado 7 básico. La encuesta básicamente en un proceso de aprendizaje tanto para el individuo que se comporta en la sociedad, como para los que realizaron la encuesta ya que a través de ella se buscaba conocimientos que aporten al desarrollo de la investigación.

3.6.2.- Entrevista

La entrevista constó de 5 preguntas que fueron hechas a 2 profesionales Licenciados en Educación Física y 1 profesional en danza contemporánea. La entrevista ayudó a tomar conciencia de las opiniones sobre la danza y como un sistema de acondicionamiento físico iba a ayudar a reforzar las habilidades en danza de los niños que fueron parte de la muestra.

3.6.3.- La guía de Observación

La guía de observación consta de 4 ítems y se aplicó durante tres clases de Educación Física, en donde se pudo evidenciar las condiciones en donde se

desenvuelven las clases y el comportamiento de los niños y niñas, así como también del profesor.

3.7.- Plan de recolección de información

Encuesta: se la aplicó en el lapso de 3 semanas; este tiempo también incluye la tabulación de los datos y estuvo a cargo de la egresada Lissette Erazo Santos. Se utilizó los siguientes materiales; lápiz / esfero, hojas, Microsoft Excel.

Entrevista: fue realizada en un día, y estuvo a cargo de la egresada Lissette Erazo Santos. Se utilizó; grabadora de voz, esfero, hojas.

3.8.- Plan de procesamiento de la información

Luego de haber seleccionado la información útil para la realización de éste proyecto, se aplicó las encuestas para luego procesar la información que se obtuvo de la siguiente manera:

- La tabulación de los datos se realizó contando las respuestas repetidas sacando así los porcentajes de frecuencias y esto se presentó a través de cuadros hechos en Microsoft Excel.
- Luego de tener las frecuencias de las respuestas que se obtuvieron se procedió a graficarlas mediante un gráfico estadístico en forma pastel, que permite visualizar los resultados de acuerdo a los porcentajes que se obtuvieron con sus respectivas preguntas.
- Y por último se procedió al análisis e interpretación de los resultados.

3.9.- Análisis e interpretación de resultados

3.9.1.- Análisis de Encuesta

1.- ¿Realiza actividades físicas fuera de la escuela?

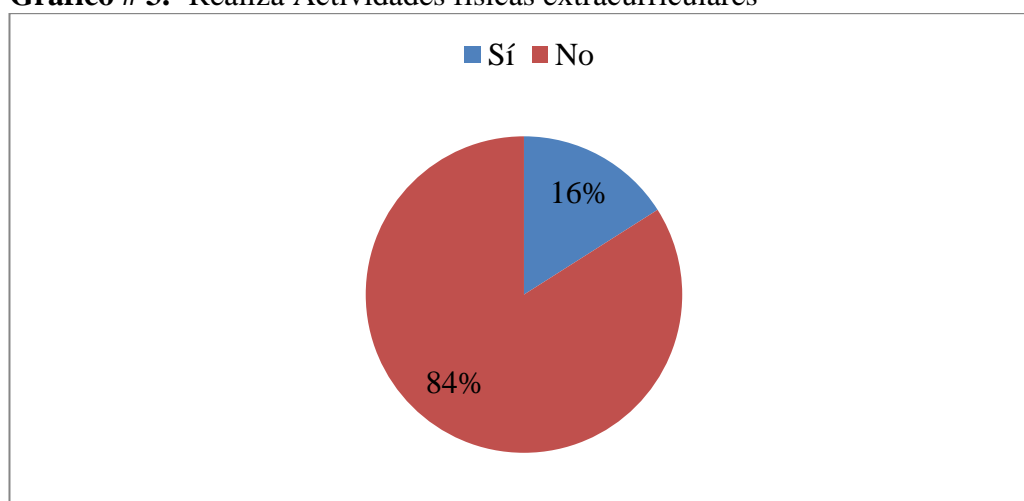
Tabla 4.-Realiza actividades físicas extracurriculares

Indicadores	Total	Frecuencia
Sí	15	16%
No	80	84%
Total	95	100%

Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Gráfico # 3.- Realiza Actividades físicas extracurriculares



Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Análisis de Resultados:

La participación de los estudiantes en actividades físicas ayuda a que los niños y niñas aumenten sus habilidades sociales, hacer y mantener amigos con intereses similares. Además de aprender habilidades que son importantes en el futuro como la organización del tiempo y el equilibrio en las responsabilidades. Sin embargo se puede observar que apenas el 16% de los niños(as) participan de actividades físicas, mientras que el 84% de ellos no lo hacen.

2.- ¿Qué tipo de actividad física realiza en sus tiempos libres?

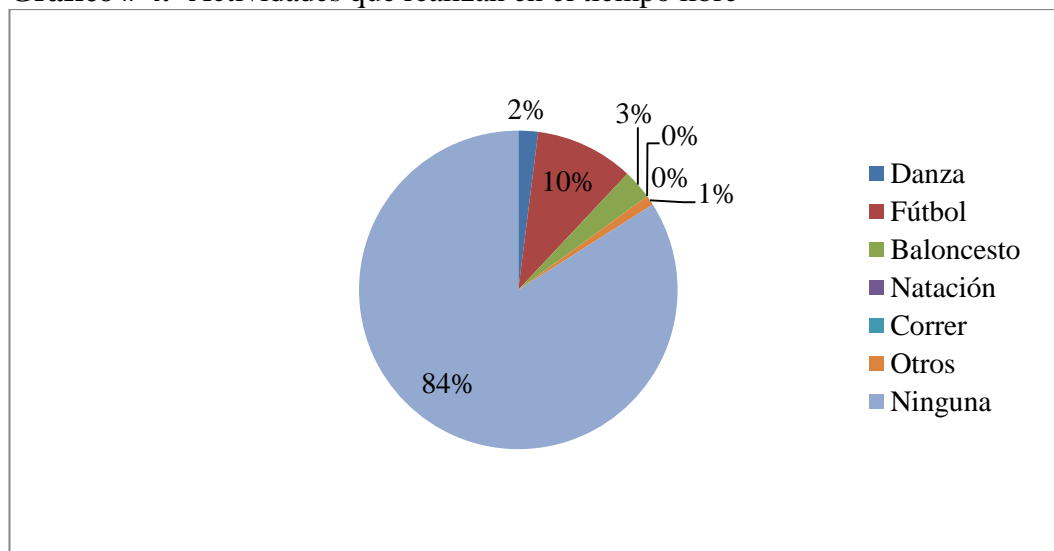
Tabla 5.-Actividades que realizan en el tiempo libre

Indicadores	Total	Frecuencia
Danza	2	2%
Fútbol	9	10%
Baloncesto	3	3%
Natación	0	0%
Correr	0	0%
Otros	1	1%
Ninguna	80	84%
Total	95	100%

Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Gráfico # 4.- Actividades que realizan en el tiempo libre



Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González.

Análisis de Resultados:

El 2% de estudiantes pertenecen a academias o grupos de baile, el 10% pertenecen a clubes deportivos y juegan en los equipos de fútbol, el 3% de estudiantes juegan baloncesto, el 1% se dedica a la práctica de ping pong. Mientras que el 84% no realiza ningún tipo de actividad física.

3.- ¿Cuántas veces a la semana realiza actividades físicas en la escuela que le ayuden a mejorar su acondicionamiento físico?

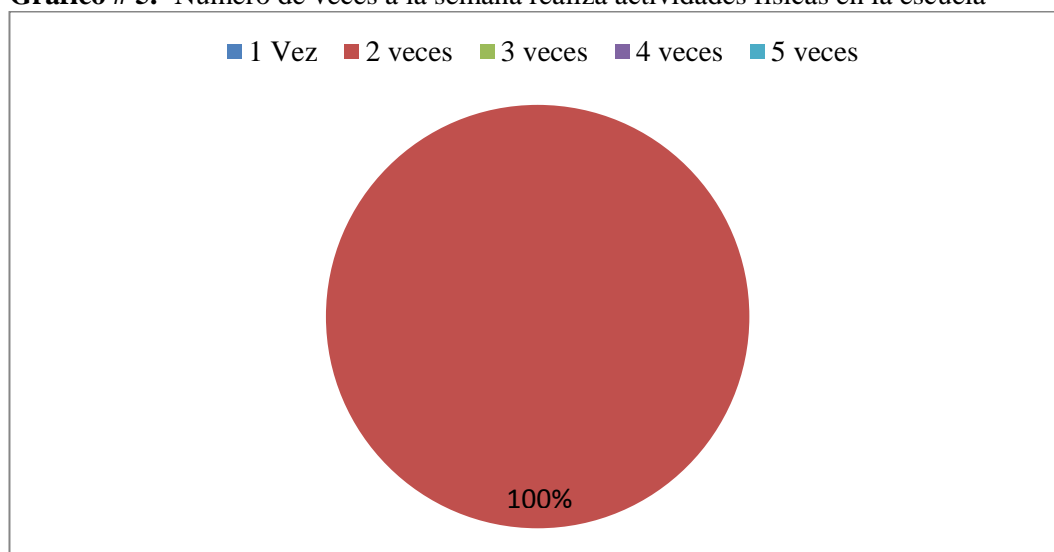
Tabla 6.-Número de veces a la semana realiza actividades físicas en la escuela

Indicadores	Total	Frecuencia
1 vez	0	0%
2 veces	95	100%
3 veces	0	0%
4 veces	0	0%
5 veces	0	0%
Total	95	100%

Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Gráfico # 5.- Número de veces a la semana realiza actividades físicas en la escuela



Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Análisis de Resultados:

El 100% de los estudiantes concordaron que realizan actividades físicas dos veces a la semana y que muchas veces estas clases son reemplazadas por otras actividades que no tienen que ver con Educación Física, Recreación o Deporte.

4.- ¿Cuál es el principal motivo, por el cual practica actividad física?

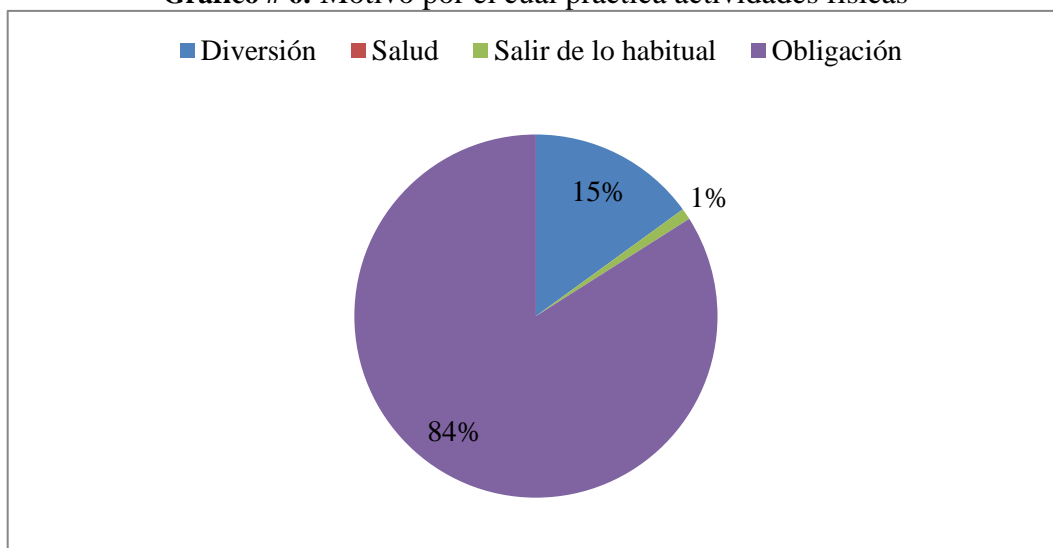
Tabla 7.-Motivo por el cual practica actividades físicas

Indicadores	Total	Frecuencia
Diversión	14	15%
Salud	0	0%
Salir de lo habitual	1	1%
Obligación	80	84%
Total	95	100%

Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Gráfico # 6.-Motivo por el cual practica actividades físicas



Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Análisis de resultados:

El 15% de los estudiantes encuestados consideran que practican actividades físicas porque les divierte y es una manera sana de ocupar su tiempo ya sea en la escuela o fuera de ella, el 1% piensa que las actividades físicas se practican para salir de la rutina diaria mientras que el 84%, lo hace por obligación durante las horas de Educación Física en la escuela.

5.- ¿Su profesor de Educación Física le explica la importancia de realizar actividades físicas para obtener un buen acondicionamiento físico?

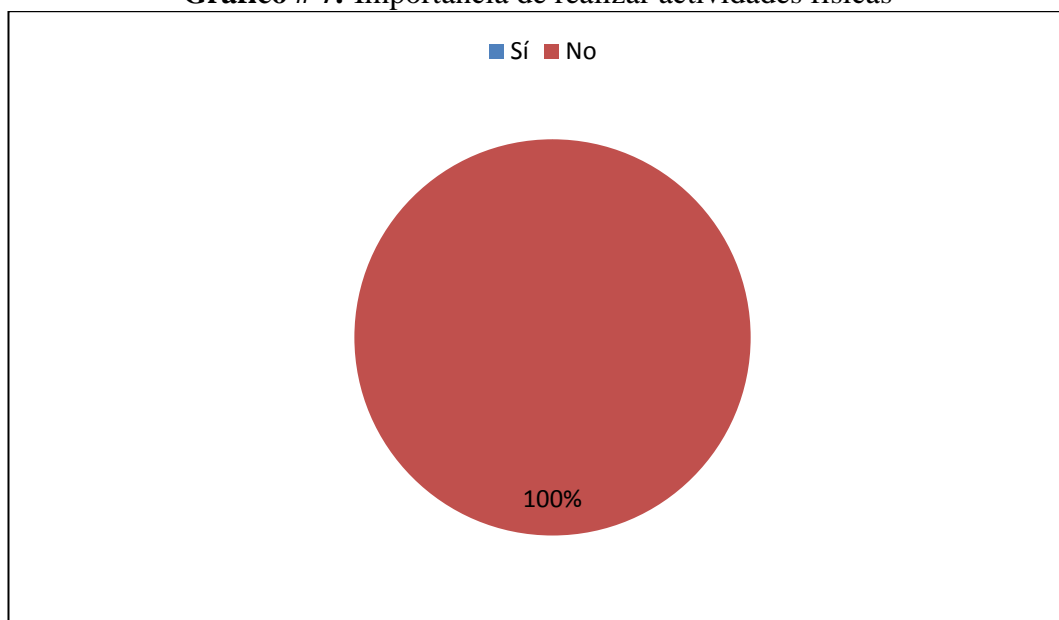
Tabla 8.-Importancia de realizar actividades físicas

Indicadores	Total	Frecuencia
Sí	0	0%
No	95	100%
Total	95	100%

Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) del séptimo año básico de la escuela Adolfo Jurado González

Gráfico # 7.-Importancia de realizar actividades físicas



Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Análisis de resultados:

El 100% de los niños y niñas encuestados respondieron que sus profesores de Educación Física no les explica cuán importante es las actividades físicas, para así lograr un óptimo acondicionamiento físico y poder desenvolverse en cualquier deporte o actividad en la que él niño(a) quiera desarrollar.

6.- ¿Alguna vez ha participado en clases de baile o danza?

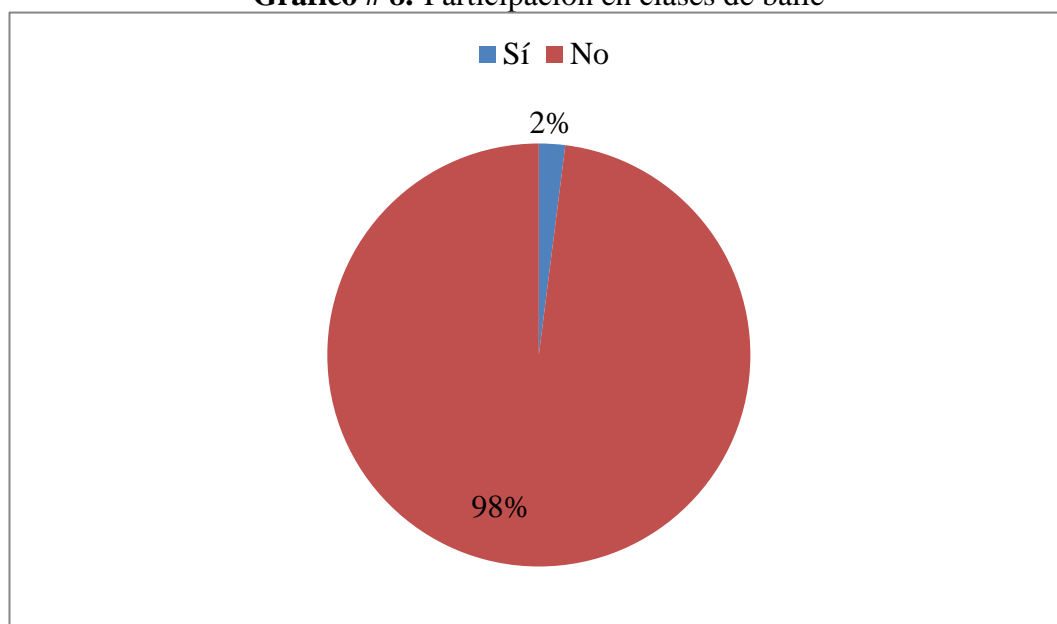
Tabla 9.-Participación en clases de baile

Indicadores	Total	Frecuencia
Sí	2	2%
No	93	98%
Total	95	100%

Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Gráfico # 8.-Participación en clases de baile



Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Análisis de resultados:

Para poder tener una idea sobre las bases en danza que tienen los estudiantes se les preguntó si alguna vez han participado en clases de baile, de las cuales el 2% confirmaron su participación mientras que el 98% no han tenido la oportunidad.

7.- ¿Le gusta bailar?

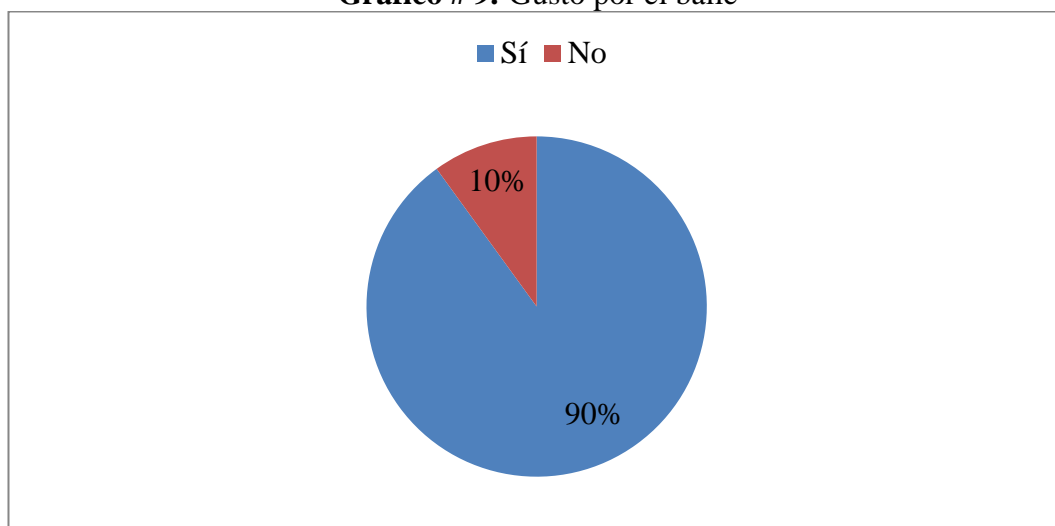
Tabla 10.-Gusto por el baile

Indicadores	Total	Frecuencia
Sí	85	90%
No	10	10%
Total	95	100%

Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Gráfico # 9.-Gusto por el baile



Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Análisis de resultados:

Al 90% de los estudiantes sí les gusta bailar, sin embargo, muchos de ellos no han participado en grupos, academias o escuelas de baile, porque sus padres no los dejan, por temor a que bajen de calificaciones, desconociendo las ventajas que tendrían los niños que participen en actividades recreativas para el desarrollo intelectual, psicológico y social del niño o niña. El 10% de estudiantes manifestaron que no les gusta bailar.

8.- ¿Según su criterio, qué es la danza?

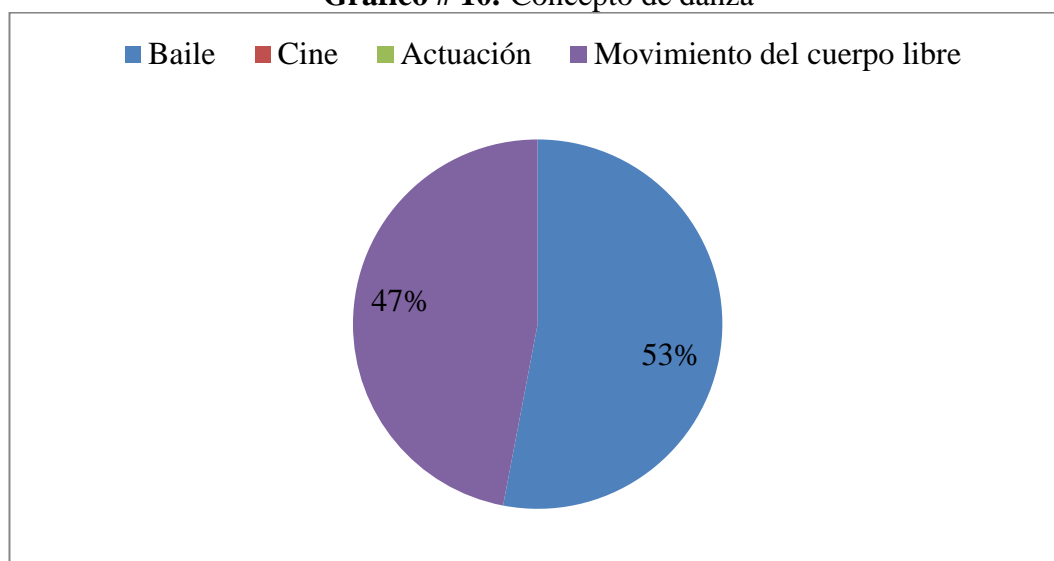
Tabla 11.-Concepto de danza

Indicadores	Total	Frecuencia
Baile	50	53%
Cine	0	0%
Actuación	0	0%
Movimientos del cuerpo libre	45	47%
Total	95	100%

Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Gráfico # 10.-Concepto de danza



Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Análisis de resultados:

Según Butt (1995), la danza se define como una de las artes más antiguas creadas por el hombre, donde expresa a todos sus impulsos y creencias. La danza o baile es acompañado con música, entonces según estos conceptos el 53% están efectivamente relacionando la danza con el baile mientras que el 47% consideran que danza es el movimiento del cuerpo libremente.

9.- ¿Le gustaría participar en clases de danza, en horas de Educación Física en la escuela?

Tabla 12.-Participación en clases de danza en horas de Educación Física

Indicadores	Total	Frecuencia
Sí	95	100%
No	0	0%
Indeciso	0	0%
Total	95	100%

Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Gráfico # 11.-Participación en clases de danza en horas de Educación Física



Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Análisis de resultados:

Pereira (2001) afirma que “(...) la danza es un contenido clave para ser trabajado en la escuela; con él, puede llevar a los estudiantes a conocerse a sí mismo y a los demás, para explorar el mundo de la emoción y la imaginación, para crear, para explorar nuevas direcciones y movimientos libres”. Es por eso que la danza sería importante e interesante aplicarla en las escuelas, a parte la predisposición de los actores principales}, que son los estudiantes, y esto se puede afirmar a tener como resultado que el 100% de ellos sí quisieran participar de clases de danza.

10.- ¿Le gustaría participar en un sistema de acondicionamiento físico para crear y mejorar sus habilidades en la danza?

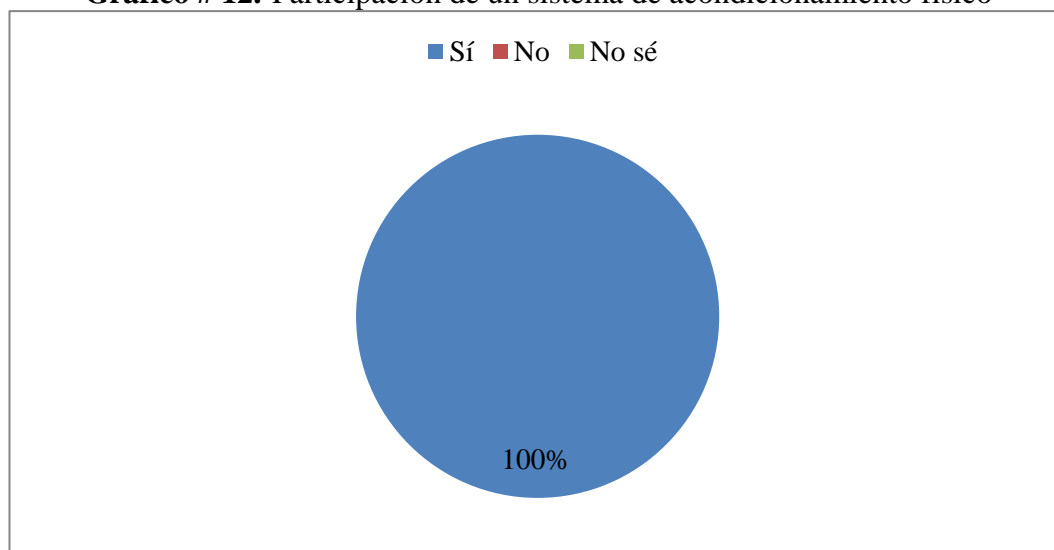
Tabla 13.-Participación de un sistema de acondicionamiento físico

Indicadores	Total	Frecuencia
Sí	95	100%
No	0	0%
No sé	0	0%
Total	95	100%

Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Gráfico # 12.-Participación de un sistema de acondicionamiento físico



Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González

Análisis de resultados:

El 100% de los estudiantes encuestados están predispuestos a participar de un sistema de acondicionamiento físico para así poder lograr crear y mejorar las habilidades en la danza.

3.7.1.1.- Conclusiones y recomendaciones de la encuesta

3.7.1.1.1.- Conclusiones

- A través de las encuestas aplicadas se obtuvo que el 84% de los niños de grado 7 de educación básica no realizan ningún tipo de actividad física, es decir, no tienen un buen estado físico, en comparación con aquellos que sí realizan actividades físicas fuera de escuela.
- Del 16% de niños que sí realizan cualquier tipo de actividad física, el 10% están enfocados, en el deporte más común en el mundo, el fútbol, y el 2% en danza, quienes practican en los diferentes clubes, asociaciones y grupos de baile a nivel provincial.
- Los profesores de la escuela Adolfo Jurado González, no transmiten a sus estudiantes la importancia de realizar actividades físicas para mejorar su acondicionamiento físico y lograr obtener beneficios como; densidad ósea adecuada, mejorar habilidades motoras, cifras de colesterol y triglicéridos óptimos, disminución de problemas psicológicos, entre otros.
- El 100% de los estudiantes encuestados consideran que sí les gustaría participar en clases de baile en horas de Educación Física, porque estas clases se harían divertidas y dinámicas, ya que estarían aprendiendo algo que a ellos les interesa.

3.7.1.1.2.- Recomendaciones

- Es importante que los niños realicen actividades físicas ya sea ésta un deporte o danza, porque a través de esta práctica se puede lograr mejorar el acondicionamiento físico de los niños.

- Los profesores deberían hacer hincapié en la práctica de ejercicios físicos porque así se puede lograr un buen acondicionamiento físico, pues este tiene beneficios futuros en los niños que lo poseen; mejor sería en las escuelas es donde se desarrollan actividades que ayuden a lograrlo.
- Un sistema de acondicionamiento físico de danza sería factible aplicar en la escuela, ya que los niños están interesados en participar, porque es algo que realmente les agrada.

3.7.2.- Análisis de Entrevista

Objetivo:

Obtener información importante que aporte a la investigación que se está realizando.

Preguntas:

1.- ¿Para usted qué es la danza?

Análisis:

Los entrevistados consideran a la danza como el arte de mover el cuerpo a través de una cadena de movimientos y ritmos, y que la persona crea su propia armonía. Ellos consideran que la danza no solo se da acompañada con música; consideran que esto puede ocurrir independientemente de ella.

2.- ¿A qué edad usted considera que se debe empezar a incorporar al niño(a) a la danza?

Análisis:

Los encuestados consideran que mientras más temprano se enseñe mucho mejor, siempre y cuando, lo que se enseñe vaya de acuerdo a la edad y capacidad del niño y niña. Y esto es muy importante porque la danza se la utiliza muchas veces como un proceso educativo, y no simplemente como la adquisición de habilidades, sino que puede contribuir a mejorar las competencias básicas, los patrones fundamentales del movimiento, de desarrollo de las potencialidades humanas y su relación con el mundo.

3.- ¿Cree que la danza ayudará a los niños(as) a integrarse positivamente a la sociedad?

Análisis:

Los entrevistados respondieron positivamente, ya que consideran que la danza es, aunque no el único, un camino que pueden seguir los estudiantes porque a través de ella fomentan la creatividad, además es un instrumento de socialización, para la formación de ciudadanos críticos, participativos y responsables.

4.- ¿En base a su experiencia, qué aspectos se deben tener en cuenta para enseñar danza en niños y niñas?

Análisis:

Coincidieron que se tienen que ver algunos aspectos, entre ellos los más destacados fueron:

- El cuerpo: el uso del cuerpo al momento de danzar, es decir, la unidad entre las partes superiores e inferiores así como también la unidad entre el centro y las extremidades, los movimientos del tronco.
- Las cualidades del niño(a): para los entrevistados se incluyen las habilidades rítmicas, movimientos mecánicos, resistencia.

5.- ¿Cuáles son los beneficios que tendrían los niños(as) al aprender y mejorar sus habilidades en danza a través de un sistema de acondicionamiento físico?

Análisis:

Los beneficios no solamente son para el niño o niña, sino para la familia y la sociedad en general. A través de la danza el estudiante desarrollará todos sus dominios del comportamiento humano, es decir, en la parte motora, afectivo – social, físico, psicológico, comunicaciones, de forma más armoniosa, contribuyendo así para la formación de estructuras corporales y del movimiento. Además se beneficiarán al tener una mejor postura, y el desarrollo de la expresión y comunicación.

3.7.3.- Análisis de Guía de Observación

Objetivo: Entender el comportamiento que tienen las unidades de investigación en el lugar donde se desenvuelve.

- **Unidades Observadas:** 95 Unidades (Niños y niñas de séptimo año)
- **Lugar:** Instalaciones de la Escuela Adolfo Jurado González

- **Tiempo:** Una semana
- **Responsable:** Egresada Lissette Erazo Santos

Tabla 14.- Guía de Observación

Ítems	Sí	No	Observaciones
Incentivan al alumno a practicar actividades físicas		x	Durante las horas de clase los profesores se dedican a dar clases sin incentivar a los estudiantes a que practiquen actividades físicas
Resaltan la importancia de tener un buen acondicionamiento físico		x	A los estudiantes, los profesores en horas de clases de Educación Física no les habla sobre la importancia de tener un buen acondicionamiento físico, así como también las ventajas.
Practican actividades físicas recreativas como la danza		x	Durante el tiempo que dura la observación, no practicaron ningún tipo de actividad física recreativa.
Los estudiantes se ven interesados en las clases de Educación Física		x	Los estudiantes, pierden el interés a lo largo de la clase, incluso no llegan a hacer bien los ejercicios que se les indica que tienen que realizar.

Autor: Lissette Erazo Santos

Fuente: Niños(as) del séptimo año básico de la escuela Adolfo Jurado González

3.8.- Conclusiones y recomendaciones generales

3.8.1.- Conclusiones generales

El objetivo de este estudio fue determinar de qué manera un sistema de acondicionamiento físico para danza iba a mejorar las habilidades en éste arte,

para lograrlo, se tuvo que realizar una investigación en el lugar del problema y se llevaron a las siguientes conclusiones.

- El 84% de los estudiantes de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González, no poseen un buen acondicionamiento físico, y esto se debe a la inactividad física que tienen, apenas el 16% de los estudiantes participan en cualquier tipo de actividad ya sea deporte o recreativas, como son: el fútbol, baloncesto y baile.
- Las únicas veces que los estudiantes realizan algún tipo de actividad son en las horas de Educación Física y lo hacen por obligación, ya que consideran que la enseñanza que les imparten en estas horas de clases no son de su agrado.
- Todas las actividades físicas, inclusive la danza, proporcionan habilidades favorables para promocionar la salud, el auto – estima y la relación psicosocial.
- Falta estimulación de parte de los padres familia y profesores para que los niños y niñas participen activamente de actividades físicas, y que mejor que la danza, que les ayudaría positivamente en muchos aspectos como son, la parte social, afectiva y motora.
- Al 100% de los estudiantes les gustaría recibir clases de danza en horas de Educación Física, porque consideran que sería divertido y además es algo que realmente van a disfrutar, de esta manera ellos pueden mejorar sus habilidades en la danza. La danza no solo se la tiene que ver como un arte, belleza y cultura, sino también en su acción pedagógica, puede hacer grandes contribuciones para el desarrollo del niño(a).

3.8.2.- Recomendaciones Generales

- Los profesores de la escuela Adolfo Jurado González, deberían actualizar sus conocimientos, para que puedan tener claro, los beneficios de tener un buen acondicionamiento físico, así como también, los aspectos positivos de enseñar danza a sus estudiantes en horas de Educación Física.

- Por lo tanto el profesor debe tener una actitud consciente en la búsqueda de una práctica docente más coherente con la realidad, como la danza, que va a llevar al individuo a desarrollar su capacidad creativa en un descubrimiento personal de sus habilidades, y lo que contribuye decisivamente en la formación de ciudadanos autónomos y conscientes de sus acciones destinadas a la transformación social

- Aplicar un sistema de acondicionamiento físico para desarrollar habilidades en la danza, que permitan al estudiante aprender y mejorar sus capacidades en este arte. Logrando beneficiarse de los puntos positivos que trae consigo su desarrollo.

CAPÍTULO IV

LA PROPUESTA

4.1.- Tema

SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA EL APRENDIZAJE DE HABILIDADES DE DANZA EN NIÑOS Y NIÑAS DE GRADO 7 DE LA ESCUELA ADOLFO JURADO GONZÁLEZ DE LA COMUNA PROSPERIDAD, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2013 – 2014.

4.2.- Datos informativos

Institución Ejecutora: Universidad Estatal Península de Santa Elena

Beneficiarios: Niños y niñas de grado 7 de la Escuela Adolfo Jurado González.

Ubicación: Escuela Adolfo Jurado González, comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, provincia Santa Elena.

Tiempo estimado para la ejecución: 2 meses.

4.3.- Antecedentes de la propuesta

La danza es considerada una expresión representativa de varios aspectos de la vida del hombre, por tanto las clases de baile en la escuela permite que los

profesores conozcan mejor a sus estudiantes, saber sus gustos, preferencias, si les gusta por ejemplo, jugar, cantar, escuchar, entre otras, hace que su imaginación fluya.

En la península de Santa Elena existen agrupaciones de baile, sin embargo esta práctica aún no está bien fomentada. A lo largo del desarrollo de éste tema investigativo se ha determinado beneficios importantes que tendrán los niños y niñas al practicar la danza y poder mejorar las habilidades en ella; lo fundamental sería que cuenten con un buen acondicionamiento físico.

Sin embargo en la península no existe un sistema de acondicionamiento físico dirigido para mejorar las habilidades en danza, que los profesores de baile, profesores de Educación Física, y otros profesionales en este campo, puedan utilizar como guía o instrumento para ponerlo en práctica durante sus horas de clases.

4.4.- Justificación

La danza es una herramienta valiosa para el estudiante, para hacer frente a sus necesidades, deseos, expectativas y también sirve como una herramienta para el desarrollo individual y social. Así mismo se vive en un mundo repleto de variedades, aspectos consumistas e informaciones globalizadas, que el niño y niña se ven envueltos y crean conflictos internos al momento de elegir una actividad física que les agrada practicar.

Un sistema de acondicionamiento físico para danza, es importante porque enseña el trabajo de los músculos a través de movimientos similares a los utilizados en la danza e incorporar el poder de la mente en el entrenamiento, ayudará a expresar el máximo potencial físico y artístico.

Es necesario un sistema de acondicionamiento físico para danza porque a través de la aplicación de ellos podrá: fortalecer los músculos utilizados en la danza, por medio de ejercicios con bandas elásticas, mejorar el equilibrio y liberación de tensión por medio de divertidos ejercicios con bolas, desarrollar la potencia en las piernas y tronco, que se reflejará en saltos más altos y piruetas más específicas, mayor flexibilidad por medio del toque, conciencias de movimiento y las imágenes mentales.

Los beneficiados del sistema de acondicionamiento físico para danza sin duda serán los niños y niñas de la escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, porque son ellos los que mejorarán sus habilidades en la danza.

4.5.- Objetivos

4.5.1.- Objetivo General

- Mejorar habilidades en la danza a través de un sistema de acondicionamiento físico de danza, dirigido a niños de grado 7 de la escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2013 – 2014.

4.5.2.- Objetivos Específicos

1. Incentivar a los niños a la práctica de la danza como una actividad física dentro y fuera de la escuela.
2. Enseñar a los educadores la correcta utilización del sistema de acondicionamiento físico de danza para lograr el aprendizaje y mejoramiento de las habilidades de danza en niños.

3. Incorporar a las escuelas un sistema de acondicionamiento físico de danza para que los docentes la utilicen y logren que los niños y niñas que practican esta actividad mejoren sus habilidades en la danza.

4.6.- Fundamentaciones generales

4.6.1.- El calentamiento y estiramiento en la danza

Es importante realizar los ejercicios de calentamiento y estiramiento, ya que hay que cuidar el instrumento que se utiliza para el baile, el cuerpo. Estos ejercicios le darán al cuerpo flexibilidad y fuerza para que se pueda bailar con precisión y fluidamente. Además el calentamiento y estiramiento previenen que el cuerpo se lesione cuando se está bailando.

El calentamiento y estiramiento es esencial para el cuerpo. Antes de bailar los músculos están fríos y hay que prepararlos para un movimiento más fuerte o extenso. Muchos bailarines se lesionan por bailar sin antes haber calentado, esta imprudencia puede causar muchos daños físicos, como por ejemplo esguinces, calambres.

El trabajo de estiramiento incorpora una serie de movimientos más amplios que el calentamiento, que actúa para calentar diferentes músculos individuales y los prepara para el ejercicio. Un buen estiramiento ayuda a prevenir los músculos tensos.

4.6.2.- La Flexibilidad y la danza

La flexibilidad es una amplitud del movimiento articular y específica para cada articulación del cuerpo. El movimiento de cada articulación es influenciado por

los músculos, ligamentos y tendones. Según Tubino (1998), “la flexibilidad es la cualidad física que condiciona la capacidad funcional de las articulaciones para moverse dentro de los límites ideales de determinadas acciones”.

El programa de flexibilidad aplicada a la danza, debe responder a las necesidades de flexibilidad de acuerdo con las exigencias del ejercicio de estiramiento, una amplitud de movimiento que cause un mínimo de incomodidad.

La flexibilidad tiene un período de gran desarrollo desde la infancia hasta la adolescencia, a partir de ahí, está disminuyendo con el aumento de la edad, sobre todo si no realizan ejercicios de estiramientos o actividades que requieran amplitudes significativas del movimiento, como es la danza. (Achour, 1998; pág. 28)

4.6.2.1- Importancia de la flexibilidad en la danza

Estos son algunos de los aspectos que hacen que la flexibilidad sea importante en la danza;

- Para aumentar la calidad y cantidad de los movimientos
- Mejorar la postura
- Fomentar una mayor movilidad en la danza

Evidentemente, son los profesionales de Educación Física los que deben manejar los detalles técnicos de los ejercicios, dando autonomía a los estudiantes para que hagan ejercicios de estiramiento en función de sus necesidades y disponibilidad diaria.

Cuando los músculos y las articulaciones se usan poco, se pierde no solo la fuerza muscular, sino también, la elasticidad de los músculos y tendones, reduciendo la

movilidad corporal aumentando la posibilidad de lesiones en los movimientos. (Dantas, 1999)

4.6.3.- La Fuerza y la danza

Según Fleck (2006), fuerza es la cantidad máxima de contracción que un músculo o grupo muscular puede generar en un patrón de movimiento específico en determinada velocidad.

Sharkey (1998), contempla que la fuerza máxima puede ser ejercitada en una sola contracción voluntaria y, la mayoría de personas tienen más fuerza de lo que son capaces de demostrar, esto se debe a que las personas no entrenan e inhiben la plena expresión de fuerza disponible.

Otra definición que se puede utilizar es la de Guedes (2006), que considera la fuerza como un nivel de tensión máximo que puede ser producido por músculos o grupos musculares específicos mediante contracciones voluntarias de las fibras musculares, por un corto espacio de tiempo.

El establecimiento de un análisis sobre la fuerza / resistencia en la danza se puede verificar en la necesidad de ésta, para el mejoramiento de las habilidades en los que practican la danza.

El entrenamiento de fuerza en una descripción de Fleck (2006), se ha convertido en una de las formas más populares de ejercicio para mejorar la condición física de un individuo y para el acondicionamiento de atletas y hasta de bailarines.

4.6.4.- La Resistencia y la danza

La resistencia es la capacidad psíquica y física que deben poseer los deportistas y también los bailarines para resistir el cansancio, definiendo al cansancio como la disminución de la capacidad de rendimiento. Para poder entrenar la resistencia se pueden utilizar muchos tipos de sistemas de entrenamiento. A continuación se presentan dos sistemas que se pueden utilizar para desarrollar la resistencia aeróbica y anaeróbica; (Testa, 2012):

- Carrera Continua: consiste en correr de manera ininterrumpida y a ritmo constante durante mucho tiempo, este sistema se utiliza para la resistencia aeróbica y la intensidad usualmente este entre 60 y 85% del IMC
- Circuito: tiene que ver con realizar una serie de ejercicios gimnásticos de forma sucesiva, intercalando pausas de descanso entre ellos. Aparte de desarrollar la resistencia, sirve para la fuerza muscular.

4.6.5.- Etapas del desarrollo fisiológico y el entrenamiento.

El entrenamiento direccionado a niños, debe privilegiar intereses relacionados a cada rango de edad y desarrollo fisiológico, respetando las peculiaridades inherentes en cada fase. (Weineck, 1991)

En las edades 3 – 7 años, según Pini (1983), los niños deben participar de actividades naturales como andar, saltar, correr, estando capacitados para realizar una amplia gama de ejercicios elementales, pues se encuentra con disposición y maduración suficiente.

En las edades comprendidas entre los 7 – 10 años, con la altura y peso aumentado paralelamente, los niños tienen una buena condición corporal, siendo esta fase

propicia para el aprendizaje de nuevas habilidades motoras, que deben ser repetidas y asimiladas. (Weineck, 1991)

La pubertad se considera la de fase de desproporción, que según Weineck (1991) es generado por un aumento de testosterona en los niños y de cambios hormonales, provocando un aumento en la masa muscular, que afecta directamente a la capacidad coordinativa. En esta etapa el entrenamiento debe contener estímulos placenteros, ya que con esta serie de cambios ocurriendo al mismo tiempo (biológico, psicológico, sociales), los jóvenes tienden a desmotivarse con facilidad.

4.6.6.- Alteraciones fisiológicas durante el ejercicio

Durante el ejercicio algunas alteraciones ocurren en el organismo del niño, estas alteraciones son la respuesta del esfuerzo, puesto que el organismo tiene a adaptarse, ocurriendo diferencias en la comparación con los adultos.

La capacidad aeróbica máxima, por ejemplo, aumenta proporcionalmente la altura y la frecuencia cardiaca. El gasto cardiaco en relación a los adultos, sigue la misma proyección, es decir, tiene influencia directa a través de la frecuencia cardiaca contribuyendo a su aumento durante el ejercicio, esto se debe al hecho de que el volumen sistólico alcanza su máximo valor antes de la frecuencia cardiaca. El ritmo cardiaco sufre alteraciones durante el ejercicio, sin que esto signifique alguna anomalía cardiaca. (Duarte, 1993)

4.7.- Ubicación Sectorial y física

El presente proyecto se realizó en la cancha de la Escuela Adolfo Jurado González de la comuna Prosperidad, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, periodo lectivo 2013-2014.

4.8.- Factibilidad

Este proyecto fue factible, porque los estudiantes tienen predisposición para llevar a cabo, cada uno de los ejercicios propuestos en este sistema de acondicionamiento físico, además los padres de familias autorizaron para que sus hijos participaran. También contaron con el respaldo de las autoridades de la escuela Adolfo Jurado González.

**SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO
FÍSICO PARA DANZA EN LA ESCUELA
ADOLFO JURADO GONZÁLEZ**



AUTOR:

LISSETTE ERAZO SANTOS

AÑO:

2013

CONTENIDO

DANZA	BLOQUES	DESCRIPCIÓN
	BLOQUE I Entrenamiento físico, conceptos principios básicos	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación en la danza - Mecanismo de adaptación - Principios del entrenamiento
	BLOQUE II Entrenamiento de la resistencia	<ul style="list-style-type: none"> - Definición y Objetivo - Entrenamiento resistencia anaeróbica y aeróbica
	BLOQUE III Entrenamiento de la Fuerza	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo y definición - La fuerza y la danza - Ejercicios para desarrollar la fuerza en la danza.
	BLOQUE IV Entrenamiento de la elasticidad y flexibilidad	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo y definición - Ejercicios de elasticidad y flexibilidad en la danza
	BLOQUE V Entrenamiento de la velocidad	<ul style="list-style-type: none"> - Objetivo y definición - Ejercicios de la velocidad en la danza

METODOLOGÍA Y PLAN DE TRABAJO

Para obtener resultados favorables con los estudiantes incrementando las habilidades en la danza, es necesario contar con un plan de trabajo organizado, porque es imprescindible que todos sepan los objetivos que se pretenden alcanzar con la realización de cada ejercicio propuesto:

Tabla 15.- Plan de trabajo – Sistema de acondicionamiento físico

	PERÍODO	CONTENIDO	
		TEÓRICA	PRÁCTICO
SESIONES	1ª Sesión	Bloque I: Entrenamiento físico, conceptos principios básicos	Ejercicios de calentamiento y estiramiento
	2ª Sesión	Bloque II: Objetivo y definición del entrenamiento de la resistencia	Práctica para mejorar la resistencia, coreografía resistencia aeróbica y fomentar la resistencia anaeróbica.
	3ª Sesión	Bloque III: Objetivo y definición del entrenamiento de fuerza	Ejercicios específicos de danza, entrenamiento de fuerza
	4ª Sesión	Bloque IV: Objetivo y definición de la elasticidad y flexibilidad	Trabajo en grupo de estiramientos pasivos – asistidos y ejercicios de flexibilidad y movilidad.
	5ª Sesión	Bloque V: Objetivo y definición de velocidad	Ejercicios prácticos de velocidad en danza

Fuente: Plan de trabajo – Sistema de acondicionamiento físico

Tabla 16.-Cronograma en plan de acción

PERÍODO	CONTENIDO	OBJETIVO	DURACIÓN/ SEMANAS								PARTICIPANTES	RESPONSABLE	
			Agosto				Septiembre						
			1	2	3	4	1	2	3	4			
1ª Sesión: BLOQUE I: Entrenamiento físico, conceptos principios básicos BLOQUE II: Entrenamiento de la resistencia	Teórico y Práctico	Introducir al estudiante a los principios y conceptos básicos del entrenamiento deportivo	X									Niños y niñas de grado 7 de la escuela Adolfo Jurado González	Lisette Erazo Santos
2ª Sesión: BLOQUE I: Calentamiento BLOQUE II: Entrenamiento de la resistencia	Teórico y Práctico	Desarrollar la resistencia en los niños y niñas que practica danza		X	X							Niños y niñas de grado 7 de la escuela Adolfo Jurado González	Lisette Erazo Santos
3ª Sesión: BLOQUE I: Calentamiento BLOQUE III: Entrenamiento de la Fuerza	Teórico y Práctico	Desarrollar la fuerza en los movimientos que realizan los niños y niñas				X						Niños y niñas de grado 7 de la escuela Adolfo Jurado González	Lisette Erazo Santos
4ª Sesión; BLOQUE I: Calentamiento BLOQUE IV: Entrenamiento de la elasticidad y flexibilidad	Teórico y Práctico	Ejercitar y desarrollar la elasticidad y flexibilidad					X	X				Niños y niñas de grado 7 de la escuela Adolfo Jurado González	Lisette Erazo Santos
5ª Sesión; BLOQUE I: Calentamiento BLOQUE V; Entrenamiento de la velocidad	Teórico y practico	Desarrollar la velocidad en bailarines							X	X		Niños y niñas de grado 7 de la escuela Adolfo Jurado González	Lisette Erazo Santos

Autor:Lisette Erazo Santos

X = tres veces por semana, dos horas por día

BLOQUE I

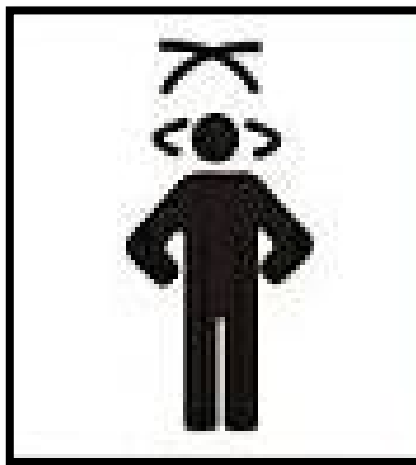
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

Objetivo:

Estimular el organismo y preparar el cuerpo adecuadamente para evitar lesiones futuras en los entrenamientos.

EJERCICIO PARA CUELLO

Metodología: Girar la cabeza para la izquierda y derecha y en seguida hacer movimientos circulares

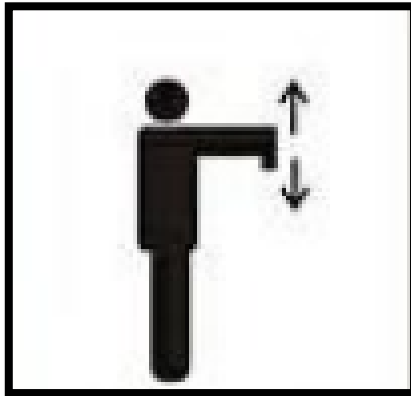


Recursos:

- Estudiantes
- Profesor

PULSO

Metodología: Entrelazar los dedos y hacer movimientos circulares en un mismo lugar.



Recursos:

- Estudiantes
- Profesor

HOMBROS

Metodología: Con los brazos estirados, hacer movimientos circulares para al frente y para atrás.



Recursos:

- Estudiantes
- Profesor

BRAZOS

Metodología: Estirar los brazos al frente del cuerpo, doblar el puño para abajo y presionarlo.



CINTURA

Metodología: Parado con las piernas semi – abiertas y las manos en la cintura girar el tronco para la derecha y la izquierda.



TRONCO

Metodología: Con las piernas abiertas, llevar el brazo arriba de la cabeza, flexionando el tronco para la izquierda después invertir para la derecha.



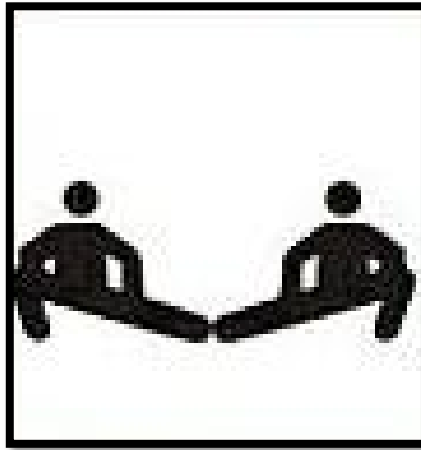
COLUMNA

Metodología: Con las piernas semi – abiertas tocar con las manos el suelo, flexionando levemente las rodillas, enseguida levantarse y llevar los brazos para atrás.



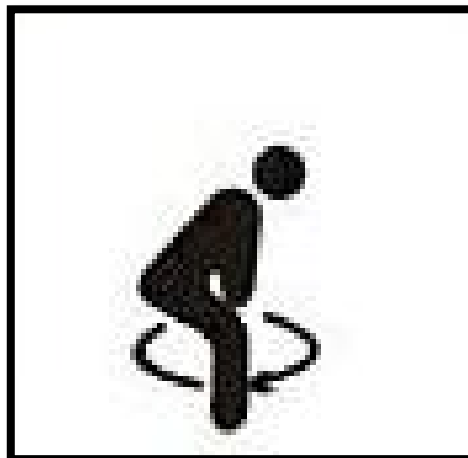
PIERNAS

Metodología: Con las piernas semi – abiertas, agacharse estirando una pierna y flexionando la otra.



RODILLAS

Metodología: Con las rodillas semi – flexionadas, hacer movimientos circulares para la izquierda y derecha.



TOBILLOS

Metodología: Apoyar en el suelo no la punta de los pies y hacer movimientos circulares, pie izquierdo y luego derecho.



BLOQUE II

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Objetivo General: Lograr que el cuerpo se adapte cada vez más a la práctica de la danza, evitando el dolor y molestias musculares.

Actividades Aeróbicas

LA CUERDA

Objetivo Específico: Fortalecer los músculos de las piernas y aumentar la resistencia muscular.

Duración: Hacer el ejercicio durante 10 minutos, intercalando 2 minutos de actividad y 2 de descanso.

Materiales:

- Cuerda para saltar
- Estudiantes
- Profesor

Metodología:

De pie, piernas semi - flexionadas y abiertas en línea con los hombros, brazos extendidos al lado del cuerpo, cogiendo cada uno de los extremos de la cuerda con las manos. Colocar la cuerda para saltar atrás de los pies y con movimiento de brazos pasar la cuerda por encima de la cabeza y saltar con los pies juntos cuando ésta toque el suelo.

PASO A PASO

Objetivo Específico: Aumento de la resistencia muscular, mejorar el condicionamiento cardiorrespiratorio y desarrollo de la coordinación, el ritmo y la capacidad de reacción y velocidad.

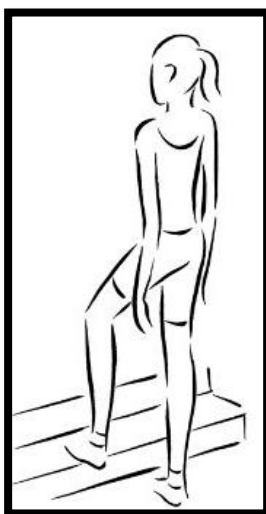
Duración: Realizarlo por 10 minutos, intercalando 1 minuto de actividad y 1 de reposo.

Materiales:

- Step (Cajón)
- Estudiante
- Profesor

Metodología:

De pie detrás del Step (Cajón), piernas paralelas y brazos extendidos a lo largo del tronco. Flexione una de las piernas y súbala al Step, asegurándose de pisar en el centro de la plataforma. Subir y bajar una pierna mientras la otra está en el suelo. Vuelva al inicio y recomenzar con la otra pierna. Los ejercicios también pueden hacerse en las escaleras de las instalaciones donde se realiza el entrenamiento.



JUMP

Objetivo específico.-Mejorar la resistencia, coordinación y equilibrio

Duración: Ejecute el ejercicio por 10 minutos sin intervalos

Materiales:

- Mini trampolín
- Estudiantes
- Educadores

Metodología:

Encima del mini trampolín, con las piernas semi - flexionadas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Flexione las rodillas mientras empuja la lona elástica para abajo. La resistencia de la tela empuja al cuerpo hacia arriba sin necesidad de saltar, basta empujar la lona con los pies.



BLOQUE III

ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

Objetivo General: Lograr que el cuerpo resista el peso corporal que requieren los diferentes tipos de danza con el uso excesivo de la fuerza.

BRAZOS Y HOMBROS

Giro con bola

Objetivo: Fortalecer los brazos y hombros, ya que permite que éstos trabajen

Materiales:

- Pelota
- Profesor
- Estudiantes (2)

Metodología:

Pararse con los pies separados a la altura de los hombros delante de un compañero que está en la misma posición que usted, sostener la pelota cerca del cuerpo, comenzar a girar rápidamente el torso en dirección opuesta al balón. Compensar el giro en la dirección opuesta, entregando el balón a su compañero. Concentrarse en la acción torsión antes de girar en la dirección del campo. Ejecutar 1 serie de 10.



ESPALDA Y ABDOMEN

Levantamiento de Tronco

Objetivo Específico: Fortalecer músculos de espalda y abdomen

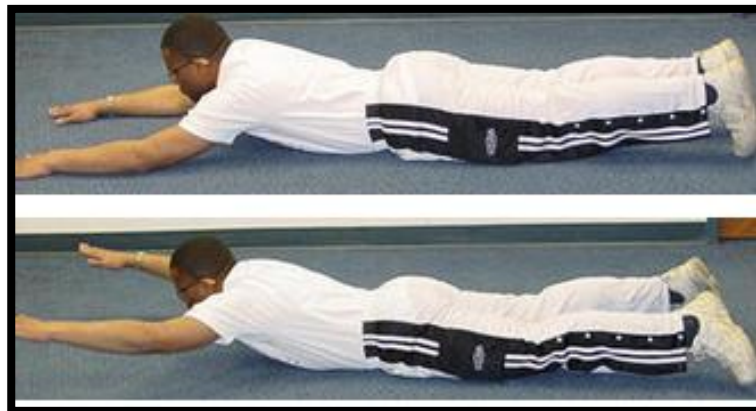
Duración: 2 series de 10

Materiales:

- Estudiante
- Profesor

Metodología:

Acostarse boca abajo en el suelo con los dedos de los pies para atrás, manos y piernas estiradas, lentamente levantar las manos a la parte superior del cuerpo, lo más alto posible. Retome lentamente a la posición inicial. El ejercicio puede variarlo alternando lentamente los brazos.



Levantamiento de pierna

Objetivo Específico: Fortalecer músculos de abdomen y piernas

Duración: 2 series de 10

Materiales:

- Estudiante
- Profesor

Metodología:

Acuéstese boca arriba con la parte superior del cuerpo levantado en los codos.
Levante una pierna cerca de 20 cm. Del suelo. Alternar las piernas.



PIES Y PIERNAS

Salto de canguro

Objetivo específico: Lograr una correcta posición del cuerpo, así como también fortalecer músculos de pies y piernas.

Duración: 10 – 12 saltos directos

Materiales:

- Estudiantes
- Profesor

Metodología:

Flexionada las rodillas con los pies ligeramente separados, mueva el peso a los talones, llevar las rodillas al pecho, que los brazos acompañen los movimientos de las rodillas hacia arriba y hacia abajo. Descanse con los pies firmes.



BLOQUE IV

Entrenamiento de la elasticidad y flexibilidad

Objetivo General: Desarrollar la flexibilidad dinámica en las articulaciones del cuerpo.

Piernas alternadas para el frente

Objetivo Específico: Desarrollar la flexibilidad dinámica de las articulaciones de la cadera

Duración: 1 X 10

Materiales:

- Estudiantes
- Educador

Metodología:

Iniciar en posición parada, cerca de la pared, la pierna que está del lado contrario a la pared balancearla libremente. Balancear esa pierna extendida, hacia arriba en dirección del tronco. Mover la pierna para abajo y atrás. Doble la rodilla para alcanzar a la otra pierna. Luego haga lo mismo pero con la otra pierna.



Piernas alternadas para los lados

Objetivo Específico: Desarrollar la flexibilidad dinámica de las articulaciones de la cadera.

Duración: 1 X 10

Materiales:

- Estudiantes
- Profesor

Metodología:

Iniciar en posición estirada cerca de la pared para apoyar. Balancear la pierna hacia al frente y moverla de un lado a otro, estirando el pie lo que más pueda. Este ejercicio puede alternar abriendo los brazos en líneas rectas y moviendo primero una pierna para el lateral como se muestra en las siguientes figuras;



Front Eage

Objetivo específico: Desarrollar la flexibilidad dinámica de las articulaciones de la cadera

Duración: 1 X 10

Materiales:

- Estudiante
- Profesora
- Colchoneta

Metodología:

Acuéstese boca abajo con los pies separados en dirección de los hombros. Los hombros deben estar relajados, y en línea con los brazos extendidos, gire la pierna derecha hacia el lado opuesto, con el dedo del pie derecho tocar la mano izquierda. Y así alternar las piernas.



BLOQUE V:

Entrenamiento de la velocidad

Objetivo General: Desarrollar la velocidad a través de fuerza y movimientos.

VELOCIDAD LATERAL ARRANQUE Y FRENO CAMBIOS DE DIRECCIÓN

Objetivo Específico: lograr velocidad al cambiar de dirección, lograr coordinación de piernas

Duración: 5 Repeticiones de 2 series ambos lados

Materiales:

- Aros
- Estudiantes
- Profesor

Metodología:

Colocar 4 aros en fila, en el piso. Se va a empezar por el lado izquierdo, es decir avanzar de lado pisando dentro de cada aro, luego regresar de la misma manera al punto de partida.



Slalon a una solo pierna

Objetivo específico: Fortalecer los músculos de las piernas y la coordinación

Duración: 5 Repeticiones

Materiales:

- Estudiante
- Profesor

Metodología:

Parado recto, al escuchar la orden del profesor, dar brincos hacia adelante en forma de zigzag evadiendo los obstáculos que están en el suelo, con la espalda recta, y la otra pierna flexionada, repetir el ejercicio con la otra pierna.



CAPÍTULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1.- Recursos

5.1.1.- Recursos Institucionales

- Escuela Adolfo Jurado González, parroquia Prosperidad.

5.1.2.- Recursos Humanos

- Tutor
- Egresada
- Estudiantes del séptimo año de educación básica
- Directivos de la escuela Adolfo Jurado González

5.1.3.- Presupuesto

A continuación se detalla los gastos que se incurrieron para el desarrollo de la investigación:

Tabla 16.- Recursos humanos

RECURSOS HUMANOS			
Cantidad	Descripción	Costo Unitario	Costo Total
1	Digitador	\$ 80.00	\$ 80.00
1	Fotógrafo	\$ 15.00	\$ 15.00
SUBTOTAL			\$ 95.00

Fuente: Lissette Erazo Santos

Tabla 17.- Recursos Materiales

RECURSOS MATERIALES			
Cantidad	Descripción	Costo Unitario	Costo Total
6	Resmas de hojas A4	\$ 3.80	\$ 22.80
4 meses	Internet	\$ 35.00 por mes	\$ 140.00
1	Adquisición de un CPU	\$ 200.00	\$ 200.00
4 meses	Movilización	\$ 60.00 por mes	\$ 240.00
4 meses	Telefonía	\$ 25.00 por mes	\$ 100.00
1	Suministros de Oficina	\$ 100.00	\$ 100.00
3	Balones para ejercicio	\$ 15.00	\$ 45.00
10	Aros para hacer ejercicio	\$ 10.00	\$ 100.00
2	Step	\$ 25.00	\$ 50.00
SUBTOTAL			\$ 997.80

Fuente: Lissette Erazo Santos

Tabla 18.- Recursos Totales

DESCRIPCIÓN RECURSOS	TOTAL
RECURSOS HUMANOS	\$ 95.00
RECUROS MATERIALES	\$ 997.80
TOTAL GASTOS	\$ 1092.80

Fuente: Lissette Erazo Santos

5.2.- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

Tabla 19: Cronograma de actividades

ACTIVIDAD	MAYO 2013				JUNIO 2013				JULIO 2013				AGOSTO 2013				SEPTIEMBRE 2013				OCTUBRE 2013				NOVIEMBRE 2013				DICIEMBRE 2013			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.-Socialización del Tema con el Profesor	X	X																														
2.-Elaboración del tema			X	X	X	X																										
3.-Tutorías del Diseño del tema							X	X	X	X	X	X	X																			
4.-Presentación del diseño del tema en el aula-clase											X	X	X																			
5.-Elaboración del diseño del tema según el reglamento											X	X																				
6.-Presentación del Tema a Consejo Académico.													X	X																		
6.-Seminario																																
7.- Tutorías															X	X	X	X														
8.-Presentación de la tesis completa a Consejo Académico.																			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
9.- Presentación Final o Defensa de la Tesis Completa																														X	X	

Elaborado por: Lissette Erazo Santos

BIBLIOGRAFÍA

- ANTUNES, S. (1994). *Análisis de la enseñanza de la Danza*. Lisboa: Facultad de Human Kinetics.
- ARAGÓN, J. (2006). *Teatro y danza*. México: Iluminurias.
- BARELA, J. A. (2001). Percepción - acción del desarrollo motor. En J. A. Barela, *Avances en el comportamiento motor* (págs. 40 - 61). México: Rio Claro.
- BIBAS, T. (1992). *El ballet*. Lisboa: Edición de Arcádia.
- BOULCH, J. (1982). *Desarrollo motor, Síntesis histórica y tendencias actuales*. México: Ludens.
- BOYD, D. P. (1993). *El Papel del Juego en la Primera Infancia, desarrollo y Educación*. .
- BUSHNER, C. (1994). *Los Niños, habilidades de Enseñanza y Conceptos de Movimientos*. Human Kinetics.
- CONNOLLY, K. (2000). El Desarrollo Motor, Pasado, Presente y Futuro. *Revista Paulista*, 6-15.
- DANTAS, M. (1999). *Danza: el enigma del movimiento / Mónica Dantas*. Italia: UFGRS.
- DANZA y baile, 0. (Mayo de 2013). *Buenas tareas*. Obtenido de Danza y baile: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Danza-y-Baile/26772713.html>
- DE LA REINA, M. L. (Madrid de 2003). *CV Ciencias del Deporte*. Obtenido de CV Ciencias del Deporte: <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/libroMTyPAF.pdf>
- DELIMBEUF, J. a. (1988). *Dance the Art of Production*. USA: Princeton.
- DUARTE, B. (1993). *Danza Improvisacion y movimiento, expresion corporal en Educación Física*. España: Técnico S.A.
- DUNCAN, I. (1928). *Escritos sobre la Danza*. Francia: Edición de Gremier.
- DUPONT, S. J. (1988). *El Arte de la Producción Dance*. Princeton NJ: Princeton Book Company.

- EHOW. (2013). *eHow*. Obtenido de eHow: (http://www.ehowenespanol.com/historia-filosofia-educacion-fisica-sobre_95531/)
- FLECK, S. J. (2006). *Fundamentos del entrenamiento de fuerza muscular*. México: Movimiento.
- FREINET, C. (1991). *Pedagogía del Sentido Común*. *Martins Fuentes*, 42.
- GALLAHUE, D. (1996). *La Educación Física, Desarrollo para Niños*. Brown: Benchmark.
- GARDNER, H. (1995). *Inteligencia múltiple; la teoría en la práctica*. Chile.
- GONCALVES. (1996). *La Representación de la Danza en la Enseñanza Extraescolar*. Francia.
- GUEDES, D. P. (2006). *Manual práctico para evaluación en Educación Física*. España: Mancele.
- HIRTZ, P. (1981). *Koordinative Fahigkeiten*. Alemania: Medizin und Sport.
- KELEMAN, S. (1991). *Anatomía Emocional*. *Summus*, 32.
- LABAN, R. (1990). *Danza para la Educación Moderna*. *Icono Editor*.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, E. (2012). *Ministerio de Educación*. Obtenido de Ministerio de Educación: <http://educacion.gob.ec/>
- MOURA, D. (1988). *El Cuerpo como Instrumento de Lenguaje*. Parana: Facultad de Artes.
- NETO, C. (1994). *El niño y la Actividad Deportiva*.
- OLIVEIRA, P. &. (1997). *Influencia del medio en el desarrollo de la coordinación Motora*. *Revizta Orizon*.
- PINI, J. &. (1983). *Fisiología del Ejercicio y el deporte*. Italia: Manole.
- PROFESOR EN LÍNEA, p. (2012). *Profesor en Línea*. Obtenido de Profesor en Línea: <http://www.profesorenlinea.cl/Deportes/AcondicionamientoFisico.htm>
- RAMÍREZ, W. (2004). *Dominio del Movimiento*. México: Summus.

RAMOS, J. J. (1982). *Los Ejercicios Físicos de la historia y el Arte*. Sao Paulo: Nuestros Días.

ROMERO, G. (2011). *Monografias.com*. Obtenido de Actividades físicos recreativos para mejorar la motricidad gruesa en niños de edad preescolar: <http://www.monografias.com/trabajos89/activ-fisico-recrec-mejorar-motricidad-gruesa-edad-preescolar/activ-fisico-recrec-mejorar-motricidad-gruesa-edad-preescolar2.shtml>

SAMPAIO, R. M. (1996). *Evolución histórica y actual*. México: Scipione.

SHARKEY, B. J. (1998). *Acondicionamiento físico y Salud*. España: Artmed.

TESTA, F. (2012). *Guía de estudio, Danza y Expresión Corporal*. España.

TUBINO, M. (1998). *Didáctica en la práctica de Educación Física*. México: Avercamp.

VIANNA, K. (1990). *La danza*. México: Vozes.

WALLON, C. T. (1992). *Práctica deportiva extra - curricular y comportamiento del alumno en el aula de Educación Física*. Lisboa: Horizonte.

WEINECK, J. (1991). *Manual del entrenamiento deportivo*. España: Manole.

REFERENCIA UPSE

[http://reader.ebib.com/\(S\(xaz0slpf0uapecxjklahfc1f\)\)/Reader.aspx?p=1121405&o=2458&u=398393&t=1380909024&h=768878F57D12832B6B0F70CFEB7A1396271915C6&s=18841623&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n](http://reader.ebib.com/(S(xaz0slpf0uapecxjklahfc1f))/Reader.aspx?p=1121405&o=2458&u=398393&t=1380909024&h=768878F57D12832B6B0F70CFEB7A1396271915C6&s=18841623&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n)

[http://reader.ebib.com/\(S\(e1tho2hl43gmpw3chz0bbokh\)\)/Reader.aspx?p=318786&o=2458&u=398393&t=1380909513&h=32BE94586ECE293D337DDD382DC41A51121CC403&s=18841623&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n](http://reader.ebib.com/(S(e1tho2hl43gmpw3chz0bbokh))/Reader.aspx?p=318786&o=2458&u=398393&t=1380909513&h=32BE94586ECE293D337DDD382DC41A51121CC403&s=18841623&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n)

[http://reader.ebib.com/\(S\(k3qxz2szv0qnlws041xjigua\)\)/Reader.aspx?p=828447&o=2458&u=398393&t=1380910065&h=BCB91B6874FBD22D4A22DCE1578A27E3057A758D&s=18841623&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n#](http://reader.ebib.com/(S(k3qxz2szv0qnlws041xjigua))/Reader.aspx?p=828447&o=2458&u=398393&t=1380910065&h=BCB91B6874FBD22D4A22DCE1578A27E3057A758D&s=18841623&ut=8337&pg=1&r=img&c=-1&pat=n#)

ANEXOS

Anexo 1.- Formato de encuesta realizada a los estudiantes del séptimo año



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES

PREGUNTAS:

1.- ¿Realiza actividades físicas fuera de la escuela?

Sí	
No	

2.- ¿Qué tipo de actividad física realiza en sus tiempos libres?

Danza	
Fútbol	
Baloncesto	
Natación	
Correr	
Otros	

3.- ¿Cuántas veces a la semana realiza actividades físicas en la escuela?

1 vez	
2 veces	
3 veces	
4 veces	
5 veces	

4.- ¿Cuál es el principal motivo, por el cuál práctica actividad física?

Por diversión	
Por gusto	
Por salud	
Por salir de lo habitual	
Otras razones	

5.- ¿Su profesor de Educación Física le explica la importancia de realizar actividades físicas?

Sí	
No	

6.- ¿Alguna vez ha participado en clases de baile?

Sí	
No	

7.- ¿Le gusta bailar?

Sí	
No	

8.- ¿Según su criterio, qué es la danza?

Baile	
Cine	
Actuación	
Movimientos del cuerpo libre	
No sé	

9.- ¿Le gustaría participar en clases de danza, en horas de Educación Física?

Sí	
No	
Indeciso(a)	

10.- ¿Le gustaría participar en un sistema de acondicionamiento físico para crear y mejorar sus habilidades en la danza?

Sí	
No	
No sé	

¡Muchas Gracias por su colaboración!

Anexo 2.- Formato de la entrevista realizada



**UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

ENTREVISTA

1.- ¿Para usted qué es la danza?

.....
.....
.....
.....

2.- ¿A qué edad usted considera que se debe empezar a incorporar al niño(a) a la danza?

.....
.....
.....
.....

3.- ¿Cree que la danza ayudará a los niños(as) a integrarse positivamente a la sociedad?

.....
.....
.....
.....

4.- ¿En base a su experiencia, qué aspectos se deben tener en cuenta para enseñar danza en niños y niñas?

.....
.....
.....
.....

5.- ¿Cuáles son los beneficios que tendrían los niños(as) al aprender y mejorar sus habilidades en danza a través de un sistema de acondicionamiento físico?

.....
.....
.....
.....

¡Gracias por su colaboración!

Anexo 3.-Formato guía de Observación

Ítems	Sí	No	Observaciones
Incentivan al alumno a practicar actividades físicas			
Resaltan la importancia de tener un buen acondicionamiento físico			
Practican actividades físicas recreativas como la danza			
Los estudiantes se ven interesados en las clases de Educación Física			

Anexo 4.- Permiso para realizar el proyecto de tesis



**ESCUELA DE EDUCACION BASICA
"ADOLFO JURADO GONZÁLEZ"**

Fundada el 19 de Agosto de 1955
Prosperidad - Ancón - Santa Elena

Prosperidad, 13 de enero del 2014

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.
DECANA DE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION E IDIOMAS

YO, **Lcdo. HERIBERTO CLEMENTE TOMALA**, directo (E) de la escuela "**ADOLFO JURADO GONZÁLEZ**" certifico que la Srta. ERAZO SANTOS LISSETTE SOLEDAD, realizo el diagnóstico de la situación actual y la aplicación del tema "**SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA DANZA EN NIÑOS Y NIÑAS DE GRADO 7 DE LA ESCUELA ADOLFO JURADO GONZALEZ DE LA COMUNA PROSPERIDAD, CANTON SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO 2013 - 2014**"



Es todo en cuanto puedo certificar a la verdad, autorizando al portador el uso conveniente de la presente.

ATENTAMENTE


Lcdo. Heriberto Clemente Tomalá
Director (E)



**Anexo 5.- Solicitud de la Universidad para el Centro de Educación Básica
"Adolfo Jurado González"**

	<p>UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN UPSE – MATRIZ MODALIDAD PRESENCIAL</p>	
---	--	---

Oficio 108-CEFDR-2013
La Libertad, 20 de Septiembre del 2013

Señor Licenciado
Gustavo Vera Rodríguez
DIRECTOR DE LA ESCUELA
"ADOLFO JURADO GONZÁLEZ"
Presente.



De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo y deseando que continúe cosechando éxitos en la Dirección de la Unidad de Talento Humano, y como Decana de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas en ausencia de la Directora de Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación; solicito a usted, nos brinde las facilidades para que la Egresada Srta. ERAZO SANTOS LISSETTE SOLEDAD, pueda realizar el diagnóstico de la Situación actual y la aplicación del Tema "SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA DANZA EN NIÑOS Y NIÑAS DE SÉPTIMO AÑO DE LA ESCUELA ADOLFO JURADO GONZÁLEZ DE LA COMUNA PROSPERIDAD, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2013-2014", el mismo que le servirá para la obtención de su título de LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN de la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Para tal efecto solicitamos nos otorgue un documento en el que indique la aprobación para que la Egresada pueda llevar a cabo su investigación.

Expresando mis sinceros agradecimientos por la atención prestada y segura de contar con su apoyo, me suscribo de usted.

Atentamente,



Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.
DÉCANA DE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
DIRECTORA (E) DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

C.c: Archivo C.F.R./C.E.O.

Dirección: Vía La Libertad – Santa Elena Teléfono: 2781734 Cantón La Libertad – Ecuador
Casilla Postal No. 7047 La Libertad - Ecuador

*Raúl
03-10-13
MH*

Anexo 6.- Informe de Gramatologo

LCDA. MIRTHA ISABEL SEGARRA SANTOS
SUB-INSPECTORA GENERAL DEL COLEGIO
FISCAL TÉC. "DR. LUIS CÉLLERI AVILÉS"
PROFESORA DE LENGUA Y LITERATURA.


A PETICIÓN EXPRESA DE LA PARTE INTERESADA

CERTIFICA:

Haber realizado la corrección de REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA, observando especialmente la MORFOLOGÍA y la SINTAXIS de las ideas formuladas en la Tesis: **"SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA DANZA EN NIÑOS Y NIÑAS DEL SÉPTIMO GRADO DE LA ESCUELA ADOLFO JURADO GONZÁLEZ DE LA COMUNA PROSPERIDAD, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2013 – 2014"**, de LA SRTA. LISSETTE ERAZO SANTOS, con cédula No. 0923679799 previo a la obtención al título de LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN, en la UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA.

Lo que me permito certificar en honor a la verdad, pudiendo la interesada dar uso del presente documento según estime conveniente.

Santa Elena, 1 de diciembre del 2013


Lcda. Mirtha I. Segarra Santos.
Céd. 0904098951

Anexo 7.- Informe Antiplagio Urkund

UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA.
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN.
ANÁLISIS DE TRABAJO DE TITULACIÓN.



INFORME FINAL. REPORTE DE ANTIPLAGIO

Por medio del presente y en calidad de tutor de la señorita **LISSETTE ERAZO SANTOS**, autor de la tesis **"SISTEMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA DANZA EN NIÑOS Y NIÑAS DE GRADO 7 DE LA ESCUELA ADOLFO JURADO GONZÁLEZ DE LA COMUNA PROSPERIDAD, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERIODO LECTIVO 2013-2014"**, luego de revisar cada uno de los capítulos y el documento en su estructura total por medio del programa anti plagio **Urkund Analysis**, declaro a la fecha, el día 12 de enero del 2014 que el documento en mención se presentó con **06%** de plagio o similitud y con mi facultad como docente y tutor de la presente tesis, deshabilite algunos elementos que a mi criterio y bajo mi responsabilidad son similares y no afectan al cuerpo investigativo; obteniendo un resultado final de **03%**. Amparado en el reglamento del régimen académico del SENESCYT que permite un rango del 0% al 10%. Se anexa informe URKUND.

Document	tesis lissette.docx (D9713476)
Submitted	2014-01-11 16:43 (-05:00)
Submitted by	Lissette Soledad Erazo Santos (lissette-0202@hotmail.com)
Receiver	esalazar.upse@analysis.orkund.com
Message	FW: [edufisic] tesis de: Lissette Soledad Erazo Santos Show full message
	3% of this approx. 31 pages long document consists of text present in 9 sources.

Dicho informe se presenta para fines pertinentes del proceso de titulación del egresado.

Atentamente,

Lcdo. Edwar Salazar Arango. MSc. RyTL
Docente

Anexo 8.- Fotos de la Escuela Adolfo Jurado González

FOTOS



Fuente.-Niños y niñas del séptimo año de educación de la escuela Adolfo Jurado González



Fuente: Calentamiento corporal en Grupo.



Fuente.- Niños y niñas de grado 7 de educación básica de la escuela Adolfo Jurado González, haciendo ejercicios de calentamiento previo a las clases de danza.