

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y
RECREACIÓN**

**“INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE DANZA FOLKLÓRICA
NACIONAL EN LA MOTRICIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL
ASILO DE ANCIANOS DE ESMERALDAS EN EDADES
COMPRENDIDAS DE \pm 65 AÑOS. PROPUESTA ALTERNATIVA”**

**PREVIA A LA OBTENCIÓN DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

ELABORADO POR:

PAUCAR MORALES ALEJANDRA ELIZABETH

SANGOLQUI 19 DE JULIO DEL 2011

ABSTRACT

When a bigger Adult loses the ability to make things by itself, it doesn't only owe himself to the aging. One of the main reasons is the inactivity. The inactive bigger Adults lose land in four very important and necessary areas to conserve the health and the independence, situation that is perfectly reversible through the exercise.

- area of the resistance
- area of the invigoration - area of the balance
- area of the flexibility

The biggest adult can benefit of a moderate quantity of physical activity. It is not necessary that it is very extenuante the important thing is to adopt the physical activity as part of the daily routine.

The adult bigger debit side to carry out at least 30 minutes of moderate physical activity, at least five days a week, or to accumulate the 30 minutes in sessions of ten minutes or more. Another option is to carry out more vigorous physical activity for 20 minutes, three days a week; or a combination of both, in dependence of its physical conditions.

Also it is recommended to include a régime of muscular invigoration twice a week, consistent in an or two sessions of 8 to 10 exercises, with 10 to 12 repetitions, with a near effort to the maximum and in the one that se includes those all the bigger muscular groups.

The biggest adults will also integrate exercises of balance and flexibility

An ideal program should include: heating, exercise aeróbico and cooling. Completing with exercises of flexibility and invigoration.

The periods of heating and cooling should be prolonged, because the constant levels of the arterial pressure, the heart frequency and the ventilation are reached with more slowness.

These periods should last approximately 20 minutes.

The fundamental objective of the program this oriented one to promote stocks for the participation and accompaniment in the process of active and healthy aging, offering alternative of training and recreation that spread to improve their quality of life.

ABSTRACTO

Cuando un Adulto Mayor pierde la habilidad para hacer cosas por sí solo, no se debe tan sólo al envejecimiento. Una de las principales razones es la inactividad. Los Adultos Mayores inactivos pierden terreno en cuatro áreas muy importantes y necesarias para conservar la salud y la independencia, situación que es perfectamente reversible a través del ejercicio.

- área de la resistencia
- área del fortalecimiento - área del equilibrio
- área de la flexibilidad

El adulto mayor puede beneficiarse de una cantidad moderada de actividad física. No es necesario que sea muy extenuante lo importante es adoptar la actividad física como parte de la rutina diaria.

El adulto mayor debe realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada, al menos cinco días a la semana, o acumular los 30 minutos en sesiones de diez minutos o más. Otra opción es realizar actividad física más vigorosa por 20 minutos, tres días a la semana; o una combinación de ambas, en dependencia de sus condiciones físicas.

Asimismo se recomienda incluir un régimen de fortalecimiento muscular dos veces a la semana, consistente en una o dos sesiones de 8 a 10 ejercicios, con 10 a 12 repeticiones, con un esfuerzo cercano al máximo y en el que se incluyan los todos los grupos musculares mayores. Los adultos mayores también deberán integrar ejercicios de balance y flexibilidad. Un programa ideal debe incluir: calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. Completando con ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento.

Los periodos de calentamiento y enfriamiento deben prolongarse, porque los niveles constantes de la presión arterial, la frecuencia cardiaca y la ventilación se alcanzan con mayor lentitud. Estos periodos deben durar aproximadamente 20 minutos.

El objetivo fundamental del programa esta orientado a promover acciones para la participación y acompañamiento en el proceso de envejecimiento activo y saludable, ofreciendo alternativas de capacitación y recreación que tiendan a mejorar su calidad de vida.

CERTIFICACIÓN

LIC. ARACELY OBANDO
DIRECTORA

LIC. MONICA CABEZAS
CODIRECTORA

Certifican:

Que el trabajo titulado “Incidencia de un programa de Danza Folklórica Nacional en la motricidad del Adulto Mayor del Asilo de Esmeraldas en edades comprendidas de \pm 65 años. Propuesta Alternativa”, realizado por Alejandra Elizabeth Paucar Morales, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple normas estatutarias establecidas por la ESPE, en el Reglamento de Estudiantes de la Escuela Politécnica del Ejército.

Debido a su trascendencia social se recomienda su publicación.

El mencionado trabajo consta de (un) documento empastado y (un) disco compacto el cual contiene los archivos en formato portátil de Acrobat (pdf). Autorizan a la SRA. Alejandra Elizabeth Paucar Morales, lo entreguen al Sr. Crnl. Patricio Mieles, en su calidad de Coordinador de la Carrera.

LIC. ARACELY OBANDO
DIRECTORA

LIC. MONICA CABEZAS
CODIRECTORA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

SRA. ALEJANDRA ELIZABETH PAUCAR MORALES

DECLARO QUE:

El proyecto de “Incidencia de un programa de Danza Folklórica Nacional en la motricidad del Adulto Mayor del Asilo de Ancianos de Esmeraldas en edades comprendidas de \pm 65 años. Propuesta Alternativa” ha sido desarrollada con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría. En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

AUTORA

ALEJANDRA ELIZABETH PAUCAR MORALES

AUTORIZACIÓN

Yo, Alejandra Elizabeth Paucar Morales. Autorizo a la Escuela Politécnica del Ejército la publicación, en la biblioteca virtual de la Institución del “Incidencia de un programa de Danza Folklórica Nacional en la motricidad del Adulto Mayor del Asilo de Esmeraldas en edades comprendidas de \pm 65 años. Propuesta Alternativa” cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

SRA. ALEJANDRA ELIZABETH PAUCAR MORALES

AGRADECIMIENTO

Expreso mi agradecimiento al Personal Docente y Administrativo de la Carrera de Licenciatura de Ciencias de Actividad Física, Deportes y Recreación de la Escuela Politécnica del Ejército, quien me dio la oportunidad de acrecentar mi formación académica.

A mis padres por su apoyo incondicional en el trascurso de toda mi vida universitaria.

HOJA DE LEGALIZACIÓN DE FIRMAS

AUTORA

ALEJANDRA ELIZABETH PAUCAR MORALES

DIRECTOR DE LA CARRERA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y

RECREACIÓN

CORONEL PATRICIO MIELES

DELEGADO UNIDAD DE ADMISION Y REGISTRO

DR. CARLOS OROZCO BRAVO

SECRETARIO ACADÉMICO

INDICE

| | |
|--|----|
| Capitulo i (marco contextual de la investigacion) | 1 |
| capitulo ii (marco teorico) | 14 |
| capítulo iii | 16 |
| esquema del marco teorico..... | 6 |
| Definicion sobre el adulto mayor | 8 |
| Definicion de motricidad..... | 14 |
| Definicion de danza..... | 16 |
| caracteristicas de la danza | 20 |
| Calentamiento para una clase de danza..... | 26 |
| Clasificacion de la danza folklorica nacional..... | 32 |
| Valoraciones fisicas del adulto mayor..... | 46 |
| Planteamiento de hipotesis | 50 |
| Diseño metodologico de la investigacion..... | 51 |
| Determinacion de las variables..... | 55 |
| Analisis e interpretacion de la informacion..... | 57 |
| Valoracion de la guia de observacion..... | 67 |
| Capitulo Iv..... | 98 |
| organización y administración de la información..... | 98 |

| | |
|---|-----|
| Capitulo v | 100 |
| demostración y comprobación de hipótesis..... | 103 |
| Propuesta alternativa..... | 105 |
| Justificación | 107 |
| Bibliografía y anexos | 135 |
| Planes de clase | 148 |
| Recomendaciones para los planes de clase..... | 187 |

INTRODUCCION

Cuando un Adulto Mayor pierde la habilidad para hacer cosas por sí solo, no se debe tan sólo al envejecimiento. Una de las principales razones es la inactividad. Los Adultos Mayores inactivos pierden terreno en cuatro áreas muy importantes y necesarias para conservar la salud y la independencia, situación que es perfectamente reversible a través del ejercicio.

- área de la resistencia
- área del fortalecimiento - área del equilibrio
- área de la flexibilidad

El adulto mayor puede beneficiarse de una cantidad moderada de actividad física. No es necesario que sea muy extenuante lo importante es adoptar la actividad física como parte de la rutina diaria.

El adulto mayor debe realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada, al menos cinco días a la semana, o acumular los 30 minutos en sesiones de diez minutos o más. Otra opción es realizar actividad física más vigorosa por 20 minutos, tres días a la semana; o una combinación de ambas, en dependencia de sus condiciones físicas.

Asimismo se recomienda incluir un régimen de fortalecimiento muscular dos veces a la semana, consistente en una o dos sesiones de 8 a 10 ejercicios, con 10 a 12 repeticiones, con un esfuerzo cercano al máximo y en el que se incluyan los todos los grupos musculares mayores.

Los adultos mayores también deberán integrar ejercicios de balance y flexibilidad

Un programa ideal debe incluir: calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento. Completando con ejercicios de flexibilidad y fortalecimiento.

Los periodos de calentamiento y enfriamiento deben prolongarse, porque los niveles constantes de la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la ventilación se alcanzan con mayor lentitud. Estos periodos deben durar aproximadamente 20 minutos.

El objetivo fundamental del programa esta orientado a promover acciones para la participación y acompañamiento en el proceso de envejecimiento activo y saludable,

ofreciendo alternativas de capacitación y recreación que tiendan a mejorar su calidad de vida.

Además pretende fomentar la integración de los adultos mayores Auto-valentes, promoviendo su auto-cuidado, autoestima y autogestión.

CAPITULO I

1. MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

La Danza Folklórica Ecuatoriana y su influencia en el mantenimiento de la motricidad en el adulto mayor del asilo de ancianos de esmeraldas a través de un programa alternativo

1.2. UBICACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

El asilo de ancianos de esmeraldas se encuentra ubicado en la Vía Aeropuerto de Tachina.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

El adulto mayor del asilo de ancianos se mantienen en una rehabilitación monótona en el área motriz y medica.

No dispone de un programa de danza folklórica nacional Como método para el mantenimiento de la motricidad del adulto mayor.

Este centro tiene muchas falencias tales como: áreas físicas para lograr un mejor manejo en su rehabilitación.

Por ello no hay la suficiente capacitación para el personal que labora en el área de rehabilitación. Esta rehabilitación no cumple los objetivos de manejar unos estilos de vida saludable y lejos de la inmovilidad.

1.4. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿El adulto mayor del asilo de ancianos demuestra un deterioro motor por la no aplicación adecuada de terapias para mejorar la calidad de vida?

1.5. **SUBPROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN**

- La no Existencia de un programa de danza folklórica nacional para el mantenimiento de la motricidad en el adulto mayor
- Deficiente personal capacitado en el área artística y física para el trabajo con el adulto mayor
- Desconocimiento de la importancia de un programa de Danza Folklórica por parte de los profesionales que laboran en este centro

1.6. **DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

1.6.1. **Delimitación Temporal**

La presente investigación se desarrolla con el Adulto mayor que se encuentra en el internado del asilo de ancianos ubicado en Tachina (Esmeraldas)

1.6.2. **Delimitación espacial**

La investigación se desarrollara en el asilo de ancianos de esmeraldas que tiene convenio con el vicariato apostólico de esmeraldas

1.6.3. **Delimitación de las unidades de observación**

Se trabajara con 10 Adultos Mayores

1.7. **JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación tiene el fin de colaborar y aportar con el asilo de ancianos de Esmeraldas para ayudar al mantenimiento de la motricidad del Adulto Mayor. Realizar una propuesta alternativa en la cual utilizaremos la Danza como método terapéutico, buscando como objetivo el mantenimiento de la motricidad del Adulto Mayor. Este proyecto se realizara con el fin de dar a conocer a este asilo un nuevo método mediante un trabajo lúdico y artístico pero a su vez técnico, ya que un trabajo lúdico y técnico a más de desarrollar lo físico y emocional se desarrolla valores, trabajo en equipo y todo lo que en ello involucra.

La razón por la cual los objetivos del asilo son tan amplios es porque al respaldar y apoyar el trabajo medico y terapéutico, su accionar demanda una tarea en beneficio de todos los sectores y de la ciudad.

Imagínese que usted es un Adulto Mayor y que su visión es terrible. Como por ejemplo las palabras de un periódico la ven borrosas las personas piensan que usted no sabe leer. Su coordinación al caminar es torpe y la gente piensa que usted es un inválido.

De igual manera imagínese de que usted necesitaría de una ayuda externa para poder ir a realizar sus necesidades biológicas, eso ya la sociedad pensara que es una persona inservible e incapaz de realizar distintas actividades.

Esos son ejemplos de limitaciones reales sufridas por el Adulto Mayor, todo esto es causado por un problema físico de fácil corrección. De hecho, investigaciones hechas mostraron que más del 30% del adulto Mayor son excluidos de los lugares de trabajo.

Es por ello el desarrollo de esta investigación para con ello demostrar que la danza como forma de expresión, tiene fines terapéuticos presentando beneficios motrices, es por ello que se constituye en un medio para mejorar o a su vez mantener la motricidad, el equilibrio, la coordinación, la fuerza, su movimiento, la postura, su estado emocional y con ella mejorar la vida en general del individuo y ayudando además con una mejor inclusión a la sociedad.

¹ “En el ejercicio del movimiento espontaneo, la educación corporal o motriz contribuye a desarrollar una personalidad sana, que facilita el tan ansiado equilibrio de la reflexión y la acción se integra para alcanzar la realización del hombre”

A su vez el movimiento es una fuente inagotable de conocimientos y afectos. Con los antecedentes planteados, el presente proyecto incluyo la Danza Folklórica Nacional como terapia de rehabilitación para el Adulto Mayor, en el ámbito matriz que abarca

¹ LORA, Risco Josefa “La educación Corporal”

todos los procesos que participan en el control y manejo de postura y movimiento como procesos sensores, perceptores y cognitivos.

Además y aunque el aspecto psicológico no es el objetivo principal de este estudio, cabe mencionar que la Danza Folklórica Nacional como movimiento armonioso que se lo ejecuta libremente al son de la música es el medio mas idóneo para proporcionar seguridad, autoestima, expresión y motivación aspectos psíquicos de vital importancia para el Adulto Mayor.

El proyecto experimental tendrá una duración de 6 meses con un diseño de pre-prueba y post-prueba con 1 solo grupo de control

Esta investigación sirve como terapia de rehabilitación, con miras a ser incluido dentro del programa general de rehabilitación para el Adulto Mayor en la provincia de Esmeraldas y porque no a nivel nacional.

1.8. **CAMBIOS ESPERADOS**

- Mejorar la motricidad o a su vez mantenerla en el Adulto Mayor
- Facilitar el desarrollo psicosocial del Adulto Mayor
- Mejorar el trabajo en equipo
- Mantener sus propias habilidades y destrezas
- Motivarlos a la parte afectiva y emocional a través de la Danza.

9. **OBJETIVOS**

1.9.1. **Objetivo general**

- ❖ Diseñar un propuesta alternativa de la Danza Folklórica Nacional para el Manteniendo de la Motricidad del Adulto mayor
- ❖ Conocer que aspectos mejora o mantiene la motricidad del Adulto Mayor
- ❖ Verificar la influencia que tiene la práctica del programa de Danza Folklórica Nacional en el mantenimiento de la Motricidad en el Adulto Mayor.

1.9.2. **Objetivos Específicos**

- ❖ Verificar el grado de motricidad del Adulto Mayor
- ❖ Evaluar el grado de mantenimiento o mejoramiento de la motricidad
- ❖ Analizar el grado de conocimiento por parte de los médicos que laboran en este centro del proyecto innovador que va hacer investigado.
- ❖ Conocer las características y técnicas de la Danza Folklórica Nacional
- ❖ Identificar las capacidades Físicas del Adulto Mayor
- ❖ Verificar la influencia de la Danza en el Adulto Mayor

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 SELECCIÓN ALTERNATIVA

Para el desarrollo de la presente investigación se ha tomado las siguientes fuentes bibliográficas.

- Proyectos de grado de estudiantes egresados de la ESPE
- Profesionales en el ámbito del cuidado del Adulto Mayor , que laboran activamente en la ESPE
- Revistas asociadas al tema que vamos a tratar.
- Biblioteca virtual de la ESPE.
- Libros que contengan temas sobre Adulto Mayor y Motricidad
- Páginas web en donde encontremos todo sobre Danza Folklórica y su aplicación al Adulto Mayor
- Páginas web sobre el danza folklórica Nacional

2.2. ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CAPITULO I

1. Definición sobre el Adulto Mayor

1.1. Cambios Evolutivos del Adulto Mayor.

1.2. Factores que aceleran el envejecimiento

1.3. Actividades físicas para el adulto mayor

CAPITULO 2

2.1. Definición de motricidad

2.1.2. Clasificación de motricidad

CAPITULO 3

3.1 Definicion de Danza

3.2 Historia de la Danza

3.3 Caracteristicas de la danza

3.4 Calificacion general de la danza

3.5 Postura Basica correcta para practicar la danza

3.6 calentamiento para una clase de danza

3.7Clasificacion de la danza folklorica nacional

4. Pasillo

5. Pasacalle

6. Yaravi

7. San Juanito

8. Albazo

9. Tonada

10. Bomba del Chota

11. Amorfino

12. Alza

13. Capishca

14. Danzante

15. Yumbo

16. Fox Incaico

17. Aire tipico

CAPITULO 4

4.1 Test de step test durante 2 min

4.1.2 Test de fuerza

4.1.2.1 Test de equilibrio dinámico

4.1.2.3 test de equilibrio estático

4.1.2.4 test de equilibrio en una sola pierna

4.1.2.5 test de sentido rítmico

4.1.2.6 Test de sentido Cinestésico

2.3 CONCEPTUALIZACION DEL MARCO TEORICO

CAPITULO I

1.- DEFINICION DE ADULTO MAYOR

ADULTO MAYOR

Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo

que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida.

El aumento de la edad con lleva a una disminución del tono muscular, amplitud articular y disminución de la coordinación motora, en especial de las capacidades respiratorias. El envejecimiento fisiológico de nuestro organismo se da a través de alteraciones irreversibles experimentadas por las personas como consecuencia del transcurso del tiempo, lo cual provoca una disminución progresiva de la capacidad funcional del organismo con la aparición de determinadas alteraciones de las funciones de los órganos. La psicomotricidad que es una parte importante que debe ser recuperada en el adulto mayor debe estar dirigida y supervisada por un profesional formado en la materia

A través de la danza podemos desarrollar los ejercicios necesarios para que la actividad motriz del individuo se normalice y así que pueda interactuar mejor en la sociedad.

El movimiento es el medio a través del cual el individuo se pone en relación con lo que le rodea; de este modo se puede entender que la motricidad modifica y mejora las relaciones interpersonales.

1.1 CAMBIOS EVOLUTIVOS DEL ADULTO MAYOR.

²“La vejez es un proceso de cambios determinados por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales. En los ancianos se puede detectar diferencias individuales debido a características de la personalidad y acentuados por el cúmulo de experiencias de cada cual.

FISIOLOGÍA

- ▶ Sufre de hipertensión arterial
- ▶ Falencias en el sistema autónomo
- ▶ Mala percepción de los receptores sensoriales
- ▶ Baja del sistema inmunológico
- ▶ Bajo funcionamiento de la masa metabólica activa
- ▶ Disminución de la capacidad de percibir sabores.
- ▶ Disminución de la producción de saliva.
- ▶ Reducción del flujo sanguíneo cerebral.

PSICOLÓGICA

² Tomado de la Lic. Monica Cabezas profesora en la carrera en ciencias de la actividad física deportes y recreación. especialidad Adulto Mayor

- Baja autoestima.
- ▶ Poca relación social
- ▶ Constantes depresiones.
- ▶ Pierde capacidad de tolerar el estrés.
- ▶ Sensación de aislamiento.

ESQUELÉTICO- MUSCULAR

- ▶ Presencia de osteoporosis.
- ▶ Pierde flexibilidad.
- ▶ Pierde volumen muscular.
- ▶ La columna presenta cifosis marcada.
- ▶ Disfunción muscular.
- ▶ Pierden movilidad y se deterioran debido al desgaste y presión constante.

FÍSICO

- ▶ Baja capacidad aeróbica.
- ▶ Disminuye la fuerza muscular.
- ▶ Disminuye la velocidad de reacción y traslación.

1.2 FACTORES QUE ACELERAN EL ENVEJECIMIENTO

³Los factores que aceleran el envejecimiento están:

1. Alimentación excesiva.
2. Stress.
3. Hipertensión.
4. Tabaquismo y alcoholismo.
5. Obesidad.
6. Soledad, poca participación socio laboral.
7. Sedentarismo.
8. Poca actividad física.

No hay ninguna duda con respecto que se producen cambios estructurales o modificaciones biológicas, que influyen en la personalidad y rendimiento de los individuos de la "tercera edad". Estos son:

1. Cambio de apariencia.
2. Modificaciones del sistema piloso: calvicie y canosidad.
3. Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudorización y por lo tanto se tolera menos el calor.
4. Se presentan alteraciones en la motricidad ya que hay disminución de fuerza y aumento de grasas, los movimientos se vuelven lentos, los músculos se fatigan más fácilmente y se recuperan en forma más lenta.
5. Osteoporosis.
6. Aumento de la cifosis fisiológica.
7. Disminución de las capacidades respiratorias.
8. Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes, pero como los hábitos alimenticios no cambian, suelen aumentar de peso.
9. Cambios de los porcentajes corporales, aumento del porcentaje graso, disminución de la masa muscular, disminución de la cantidad de agua.

Se sabe que con la edad se reduce la capacidad contráctil del músculo cardíaco, por lo que no toleran las frecuencias cardíacas altas.

Metabólicamente hay alteraciones relacionadas con la edad, como la tolerancia a los niveles de glucosa que es menor: la actividad tiroidea puede estar disminuida lo que hace que el "anciano" tolere menos las alteraciones de la temperatura.

Se presenta un cambio en el tejido colágeno que hace que los tendones y ligamentos aumenten su dureza o rigidez, por lo tanto se es más propenso a lesiones asociadas al esfuerzo excesivo. Hay mayor incidencia en enfermedades cardíacas.

Se sabe que la actividad física declina con la edad, parte es por lo biológico pero gran parte es por la reducción de la actividad, bastante común entre gente de edad avanzada y en cierta medida causada por factores sociales que dejan la actividad física y el deporte para gente joven, por lo tanto no reciben más que desaliento en tal sentido. Se verificaron diferencias fisiológicas notorias comparando atletas de la tercera edad con personas no entrenadas de edad similar, por lo que se debe recomendar la actividad física para "los adultos mayores" cuando ninguna enfermedad crónica o aguda se lo impida.

1.3 ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL ADULTO MAYOR

La promoción de actividad física en los adultos mayores es indispensable para disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano. Existen varios tipos de actividades que pueden y deben ser promovidos en esta edad. Algunos de ellos son:

a. **Actividades Aeróbicas:** es recomendada la realización de actividades de bajo impacto como la caminata, el ciclismo o pedalear en la bicicleta, la natación, la hidrogimnasia, subir escaleras, bailar, yoga, tai chi chuan y gimnasia aeróbica de bajo impacto. Estas actividades son preferibles a las llamadas de alto impacto, como trotar, correr, o practicar deportes con saltos, como el volibol o básquetbol y gimnasia aeróbica de alta impacto, que tienen grande prevalencia de lesiones en esta época de la vida.

b. **Entrenamiento de la Fuerza Muscular:** un aspecto fundamental del programa de ejercicio es el fortalecimiento de la musculatura buscando aumentar la masa muscular y la fuerza muscular; evitando así una de las principales causas de incapacidad y de caídas. Además la masa muscular es el principal estímulo para aumentar la densidad ósea.

CAPITULO II

2.1. DEFINICIÓN DE MOTRICIDAD

Capacidad de una parte corporal o en su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos).

⁴La capacidad motriz permite al ser humano mantener distintas posturas, desplazarse, tomar y manipular objetos o comunicarse a través del lenguaje, las expresiones y gestos faciales y corporales. En los animales existen múltiples repertorios innatos de comunicación mediante la expresión corporal (cantos y danzas de apareamiento en los pájaros, gestos amenazantes para marcar territorio o establecer jerarquía).

La motricidad no es impersonal, se transforma a través, de la historia social, en la conciencia concreta y creadora... Hasta el momento del dominio del lenguaje hablado, la motricidad, en perfecta armonía con la emoción, es el medio privilegiado de exploración multisensorial y de la adaptación al entorno. A partir de la adquisición del lenguaje, el movimiento engloba la regulación de las intenciones y la concreción de las ideas... La ontogénesis de la motricidad es el corolario de dos herencias: la biológica y la social... No es un estado abstracto sino la “capacidad de desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente”. “Se considera pues “un recurso para la vida diaria”, pero no con el objeto de la vida; es un concepto positivo que hace hincapié en los recursos sociales y personales, así como en las capacidades físicas

⁴ Vitor da Fonseca profesor de educación inicial en brazil

2.1.2. CLASIFICACIÓN DE MOTRICIDAD

Motricidad: Está referida al control que el niño es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.

La motricidad se divide en gruesa y fina, así tenemos:

a. Motricidad gruesa: Está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc.

El área motora gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. La motora fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos y manos. Se define motricidad gruesa como la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro (pero siempre entre unos parámetros), de acuerdo con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental. Este desarrollo va en dirección cefalo-caudal es decir primero cuello, continúa con el tronco, sigue con la cadera y termina con las piernas.

b. Motricidad fina: Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc.).

La motricidad fina influye movimientos controlados y deliberados que requieren el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central. Aunque los recién nacidos pueden mover sus manos y brazos, estos movimientos son el reflejo de que su cuerpo no controla conscientemente sus movimientos. El desarrollo de la motricidad fina es decisivo

para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, secuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollen en un orden progresivo

CAPITULO III

3.1 DEFINICION DE DANZA

La danza es una expresión natural y espontánea en el ser humano, así como lo es el movimiento que la impulsa a ser una manifestación común del sujeto, el que a su vez la utiliza, o es utilizado por ella, como una forma de comunicación y expresión; inclusive de aquellos sentimientos que son difíciles de comunicar con la palabra. "El hacer enunciados no quiere decir que lo que uno dice es lo que quiere decir, pues en la medida que uno diga lo que quiere decir, queda reducido al enunciado, esto ya representa un sentido desenfocado. Caso distinto con la poesía y el arte en sí, como obra y creación lograda que no es ideal, sino espíritu reanimado que se acerca hacia la vida infinita

3.2 HISTORIA DE LA DANZA

Desde el Egipto de los Faraones hasta Dionisio, los legados escritos, los bajo relieves, mosaicos... nos permiten conocer el mundo de la danza en las antiguas civilizaciones egipcia, griega y romana. En el antiguo Egipto, las danzas ceremoniales fueron instituidas por los faraones. Estas danzas, que culminaban en ceremonias representando la muerte y la reencarnación del dios Osiris se fueron haciendo cada vez más complejas hasta el punto de que solo podían ser ejecutadas por profesionales altamente cualificados. En la Grecia antigua, la influencia de la danza egipcia fue propiciada por los filósofos que habían viajado

a Egipto para ampliar sus conocimientos. El filósofo Platón, catalizador de estas influencias, fue un importante teórico y valedor de la danza griega. Los rituales de la danza de los Dioses y Diosas del Panteón Griego han sido reconocidos como los orígenes del teatro contemporáneo occidental.

Alrededor de Dionisio, el dios griego del vino y la embriaguez (conocido también como Baco), grupos de mujeres llamadas ménades iban de noche a las montañas donde, bajo los efectos del vino, celebraban sus orgías con danzas extásicas. Estas danzas incluían, eventualmente, música y mitos que eran representados por actores y bailarines entrenados. A finales de siglo V antes de Cristo estas danzas comenzaron a formar parte de la escena social y política de la antigua Grecia.

Entre los romanos, la aceptación de la danza por parte de los poderes públicos fue decayendo. Hasta el 200 a.c. la danza formó parte de las procesiones romanas, festivales y celebraciones. Sin embargo, a partir del 150 a.c. todas las escuelas romanas de baile cerraron sus puertas porque la nobleza romana consideró que la danza era una actividad sospechosa e incluso peligrosa. De todos modos, la fuerza del movimiento no se detuvo y bajo el mandato del emperador Augusto (63 a.c. 14 d.c.) surgió una forma de danza conocida actualmente como pantomima ó mímica en la que la comunicación se establece sin palabras, a través de estilizados gestos y movimientos y se convirtió en un lenguaje no verbal en la multicultural Roma. La cristianización del Imperio Romano introdujo una nueva era en la que el cuerpo, la sexualidad y la danza resultaron unidas y fueron objeto de controversia y conflictos.

LA DANZA EN LA EDAD MEDIA



La actitud de la Iglesia Cristiana hacia la danza, a partir del S IV y durante toda la Edad Media fue ambivalente. Por un lado encontramos el rechazo de la danza como catalizadora de la permisividad sexual, lascivia y éxtasis por líderes de la Iglesia como S. Agustín (354-430) cuya influencia continuó durante toda la Edad Media. Por otro lado, antiguos Padres de la Iglesia intentaron incorporar las danzas propias de las tribus del norte, celtas, Anglosajones, galos... en los cultos cristianos. Las danzas de celebración estacional fueron a menudo incorporadas a las fiestas cristianas que coincidían con antiguos ritos de fin del invierno y celebración de la fertilidad con la llegada de la primavera. A principios del siglo IX Carlomagno prohibió la danza, pero el bando no fue respetado. La danza continuó como parte de los ritos religiosos de los pueblos europeos aunque camuflados con nuevos nombres y nuevos propósitos.

Durante esta época surgió una danza secreta llamada la danza de la muerte, propiciada por la prohibición de la iglesia y la aparición de la Peste Negra. Nacida como danza secreta y extásica durante los siglos XI y XII la danza de la muerte comenzó como respuesta a la Peste Negra que mató a más de 50 millones de personas en 200 años. Esta danza se extendió desde Alemania a Italia en los siglos XIV y XV y ha sido descrita como una danza a base de saltos en la que se grita y convulsiona con furia para arrojar la enfermedad del cuerpo.

LA DANZA EN EL SIGLO XX



Después de la I Guerra Mundial, las artes en general hacen un serio cuestionamiento de valores y buscan nuevas formas de reflejar la expresión individual y un camino de la vida más dinámico. En Rusia surge un renacimiento del ballet propiciado por los más brillantes coreógrafos, compositores, artistas visuales y diseñadores. En esta empresa colaboraron gentes como: Ana

Pavlov, Claude Debussy, Stravinsky, Pablo Picasso... Paralelamente a la revolución del Ballet surgieron las primeras manifestaciones de las danzas modernas. Como reacción a los estilizados movimientos del ballet y al progresivo emancipamiento de la mujer surgió una nueva forma de bailar que potenciaba la libre expresión. Una de las pioneras de este movimiento fue Isadora Duncan. A medida que la danza fue ganando terreno, fue rompiendo todas las reglas.

Desde los años 20 hasta nuestros días nuevas libertades en el movimiento del cuerpo fueron los detonantes del cambio de las actitudes hacia el cuerpo. La música con influencias latinas, africanas y caribeñas inspiraron la proliferación de las salas de baile y de las danzas como la rumba, la samba, el tango ó el cha cha. El renacer del Harlem propició la aparición de otras danzas como el lindy-hop ó el jitterbug. A partir de la década de los 50 tomaron el relevo otras danzas más individualistas como el rock and roll, el twist y el llamado free-style; luego apareció el disco dancing, el breakdancing...

La Danza, con mayúsculas, sigue formando parte de nuestras vidas al igual que lo hizo en la de nuestros antepasados. Es algo vivo que evoluciona con los tiempos pero es consustancial con la naturaleza humana.

3.3 CARACTERISTICAS DE LA DANZA

La danza, sugiere en el individuo un deseo interno por comunicar algo de sí que lo caracterice; puede ser a través de la expresión de su forma de vida, como sus pensamientos y sus emociones; puede ser a través de la expresión de las costumbres y saberes de sus antepasados, o por la necesidad lúdica del hombre.

Ahora bien, qué motiva al individuo a realizar la acción de bailar? La necesidad de crear con su cuerpo una serie de imágenes y percepciones en sí mismo y en los demás para dar a entender una idea; pues como lo asume Fast (1990, 20) "hay expresiones que todo ser humano hace y que de algún modo comunica una imagen y un significado a todos los otros seres humanos cualquiera sea su raza, sexo, credo o cultura"; estas expresiones se pueden dar a conocer, según el mismo autor, por medio del baile.

Puesto que la imagen creada a través del cuerpo, puede ser expresada en el baile, esta implica una relación directa con la percepción simbólica de los sujetos; en tal sentido, cuando el hombre y la mujer crean un conjunto de símbolos e imágenes expresados por movimientos rítmicos, están dando una connotación de baile como medio de comunicación entre los seres humanos, pueblos y sociedades.

Desde esta perspectiva, se evidencia como el individuo necesita expresar todo lo que siente no sólo a través de la palabra sino con la expresión propia de su ser. Por ello, el baile se ubica dentro de las artes, ya que su eje central es el de comunicar una idea o un sentimiento por medio de expresiones, consideradas estas "como todo aquello que concierne a lo que la persona vive con sus afectos y con sus emociones". Le Boulch(1998,32).

Por tanto, toda acción de comunicación que va dirigida a otra persona, puede ser cargada de expresión; pues de lo contrario, sería una acción sin expresión, sin sentido, puesto que el lenguaje no puede carecer totalmente de afectividad.

El baile entonces, es parte complementaria del sujeto, ya que todo sujeto siente el deseo de manifestar algo de su cotidianidad ante los demás, pues el hombre según Lifar (1978,23) "Ha bailado y seguirá bailando por encima de la palabra", dado que este deseo de querer exteriorizar y comunicar un acto simbólico que hace parte de su vida, no lo puede reemplazar la expresión oral, sino que debe involucrar todo su cuerpo.

Por ejemplo: "Cuando el hombre corteja a una dama y la galantea hasta hacerla suya, los movimientos del hombre son discretos, alegres y varoniles; la mujer se muestra tímida pero baila con alegría y delicadeza, y ellos se transan en una lucha de conquista... haciendo que el juego amoroso sea más atractivo e interesante, tanto para quienes lo bailan como para quienes se divierten de él". Se está evidenciando un acto simbólico que se hace realidad por medio de una secuencia de imágenes que se manifiestan a través de gestos expresivos. (Londoño 1989, explicando el baile del bambuco en Colombia).

⁵El baile es "una serie de mudanzas que hacen los que bailan, es movimiento rítmico; la expresión corporal que se hace al compás de la música... baile es danza". Con lo que está significando que un baile o bailes hacen parte del gran mundo de la danza; a la vez que ella hace parte de este. Con la danza como universo del baile se expresan sentimientos y emociones culturales. En tal sentido, la danza es una de las artes más humanas, pues en ella se unen el espíritu y el cuerpo al servicio de la belleza corporal, de la salud, de la inteligencia y el conocimiento.

⁵ Londoño en su libro de "Baila Colombia"(1995,8)

En este sentido, cuando se habla de danza, no se está haciendo referencia de igual forma al baile; pues en el primer caso, tiene albergue el conjunto de emociones, sentimientos, ideas y pasiones expresados; y en el segundo caso, se refiere al medio a través del cual se ponen en escena tales aspectos. Baile, es aquella parte que hace de la danza una realidad, en la cual una persona entra en su mundo. La danza al querer expresar un acto simbólico como el amor, la pasión, las costumbres o el modo de ser de un individuo o de una comunidad, lo hace por intermedio del baile o bailes.

Serrano (1996,29) por ejemplo, al hacer un estudio entre el consumo del Rock de los jóvenes urbanos, toma un relato de un joven quien considera esta diferencia al decir. "En el concierto siento algo que está faltando, es la manada, porque ahí es donde uno pierde ese ser social... con los demás uno poge, ese antibaile que es negativo que lo llaman baile (Pogo) porque justamente constituye para mi negar eso, el baile de compromiso..."; en esta expresión, el joven considera que la danza es mucho más que el baile, pues ésta implica comprometer a la manada en el sentimiento que ocasiona la acción de bailar.

También se puede bailar por simple diversión; es decir, como juego donde hay una liberación de energía en forma gratuita sin ningún propósito determinado y con el ánimo de traer alegría al cuerpo. En este sentido Le Boulch afirma "que el juego es común al hombre y a los animales, y sus manifestaciones más primitivas son descargas motrices que toman el aspecto de gritos, de carreras y de gesticulaciones diversas..." esencialmente el juego aparece como una forma de expresión.

Por todo lo anterior, se puede observar una diferencia entre danza y baile. Pese a que los dos se complementan y están íntimamente relacionadas. Sin embargo, aunque la danza se hace visible por medio de bailes, no siempre se baila para comunicar algo en sí, sino que se puede bailar por alegría, diversión y desfogue de energía, siendo una práctica como

dice Gardner (1991, 28) en forma de juego (libre y espontáneamente); por el contrario, la danza comunica un estado vivido, la cual va mas allá del simple juego(sin querer decir con esto, que el que danza no juega; pues también se puede jugar con gran significación y no sólo por divertirse) siendo a su vez, más extensa y holística que el baile.

La danza permite que muchos sujetos le encuentren sentido y razón a su modo de ser y de actuar, ocupando un lugar importante dentro de la vida de aquel que la práctica. No obstante, dice Le Boulch, "danza y juego difieren por la significación que encierran respecto a la conducta del individuo que juega (baila); el juego es una actividad relacionada con las cosas ubicando su resultado en el nivel de la operatividad". Pero otros hacen de la danza su razón de ser y de vivir, su ser proyecto al arrojarse a su mundo, el cual en muchas ocasiones es incomprendido por su alto grado de expresión y significatividad.

La danza, entonces, pertenece a la expresión de la corporeidad, es decir, manifiesta un cuerpo vivido y sentido; el baile, se convierte en ese medio, para vivir y sentir esa corporeidad. Se podría afirmar entonces, que una persona puede hacer de la danza un estilo de vida como Lifar (1968,168), quien dijo de ella: "la danza es el arte al que sirvo en todos los instantes de mi vida y al que considero el primer elemento de mi ser. Toda mi concepción y percepción de la vida son en función de mi mentalidad dancística".

3.4 POSTURA BASICA CORRECTA PARA PRACTICAR LA DANZA

⁶Para realizar correctamente la práctica de la danza es de gran importancia mantener una postura correcta de nuestro cuerpo como:

➤ CABEZA:

Derecha, sin inclinaciones ni laterales ni frontales, como suspendida de un hilo desde la coronilla al cielo. Normalmente hay que echar un poco hacia atrás el mentón lo que ayuda a que la cabeza suba un poco, pero no hay que exagerar ese movimiento para no obstruir la garganta. No tiene que haber rigidez en el cuello.

➤ HOMBROS:

No elevados, ni hacia adelante ni hacia atrás, si dejamos de tensarlos vuelven a su postura natural. Normalmente, bajo las axilas hay que dejar un pequeño espacio, no manteniendo los brazos pegados al cuerpo.

➤ BRAZOS Y PIERNAS:

Casi nunca están del todo rectos. Se mantiene una mayor o menor curvatura dependiendo de los movimientos. Tampoco deben cerrarse en ángulos demasiado agudos, sería como doblar una manguera con agua.

➤ CODOS:

Por regla general, han de estar bajos, pesados, salvo en movimientos puntuales y de transición.

⁶ Tesis “Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La danza” Lic. Jorge Luís Delgado Guerrero, M.Sc. Maikel Coll Aguilera (Cuba)

➤ PECHO:

En la mayor parte de estilos se considera que el pecho debe estar relajado, o sea, lo contrario al concepto de "sacar pecho". Así se consigue también que la espalda quede levemente redondeada en plano horizontal, lo que se evita es un encorvamiento de la espalda.

➤ ESPALDA:

Recta, aunque no rígida. Que las vértebras descansen una sobre otra bien ordenadas, pero sueltas.

➤ LUMBARES:

Hay que intentar disminuir la curvatura lumbar, para lograr que la espalda quede lo más recta posible, esto se consigue basculando la cadera hacia adelante. Además, durante la ejecución de la actividad, se ha de procurar no "sacar glúteos". Pero hay que cuidar en no exagerar bascular hacia delante, para no bloquear la cadera, las ingles. Como siempre, se debe buscar lo natural.

➤ PELVIS:

Al bascular la cadera hacia adelante, es como tirar hacia adelante de la pelvis. La posición es parecida a como cuando estamos sentados, pongamos, en un taburete. Esto nos lleva al siguiente punto.

➤ RODILLAS:

Se mantienen con una leve flexión, es decir, no rectas aunque tampoco hace falta doblarlas demasiado. Las rodillas ligeramente flexionadas ayudan a mantener la cadera bien puesta y la espalda recta, y así, en esta postura, se puede permanecer durante mucho rato sin sentir molestias.

Otra cuestión importante es no "torcer" las rodillas, es decir, que la rodilla y el pie no forme ningún ángulo, sino que estén en la misma línea.

➤ **PIES:**

Se suelen separar a la anchura de nuestros hombros y mantenerlos paralelos entre sí. Deben estar bien apoyados en el suelo, y con el peso repartido (eso también indica que estamos bien centrados), es decir: no hay que cargar más los bordes exteriores o los interiores, el talón o la punta.

3.6 CALENTAMIENTO PARA LA CLASE DE DANZA

⁷Partes:

El calentamiento consta de varias partes. Para cada una de ellas se realiza una serie de ejercicios físicos concretos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

Buscan “desengrasar” las bisagras de nuestro cuerpo. Consisten en movilizar las principales articulaciones del cuerpo en direcciones y sentidos variados. Así, realizaremos ejercicios para los tobillos, las rodillas, la cadera y cintura, los hombros los codos, las muñecas, los dedos de las manos y el cuello.

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto.

Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial. Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares.

Los movimientos articulares son diversos, ellos son: flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y externa.

⁷ Nadare, Eva: “Aeróbic en familia”, Editorial Parramón, España, 2004.

A continuación se presentan los nombres y dibujos de los movimientos articulares de las principales articulaciones del cuerpo humano, así como ciertos movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas.

a) Movimientos articulares para el cuello

Flexión de cuello:

- Inclinación a la derecha
- Rotación a la derecha

Extensión

- Inclinación a la izquierda
- Rotación a la izquierda

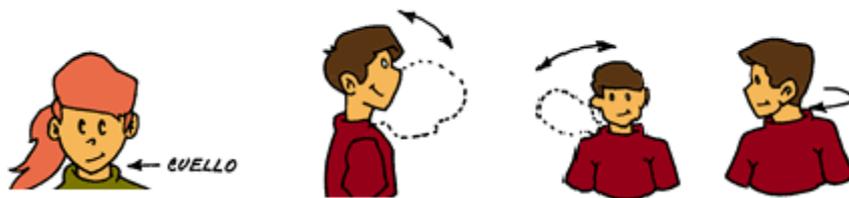


Fig.5.1:(Movimientos articulares para el cuello)

b) Movimientos articulares para los hombros

Flexión, abducción o alejamiento, rotación interna, extensión, aducción o acercamiento y rotación externa.

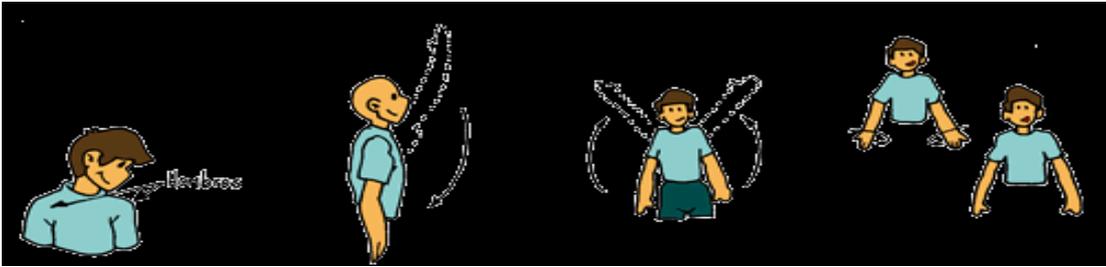


Fig.5.2:(Movimientos articulares para los hombros)

b) Movimientos articulares para el tronco

Flexión, extensión, hiper-extensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda.

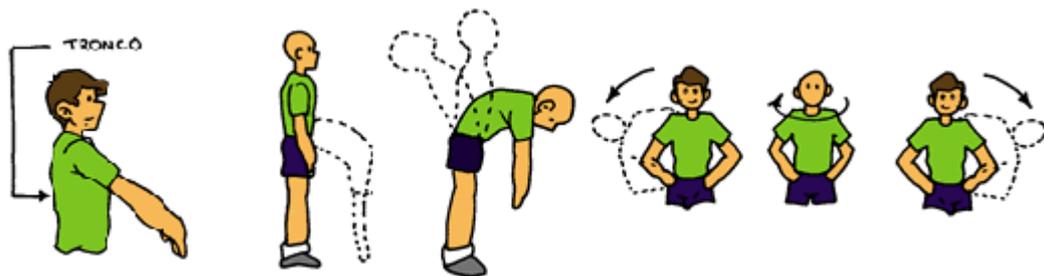


Fig.5.3:(Movimientos articulares para el tronco)

d) Movimientos articulares para la cadera

Flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna, rotación externa.

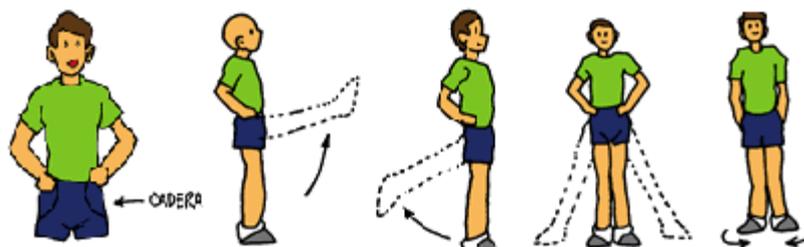


Fig.5.4:(Movimientos articulares para la cadera)

e) Movimientos articulares para las rodillas

Flexión, extensión.

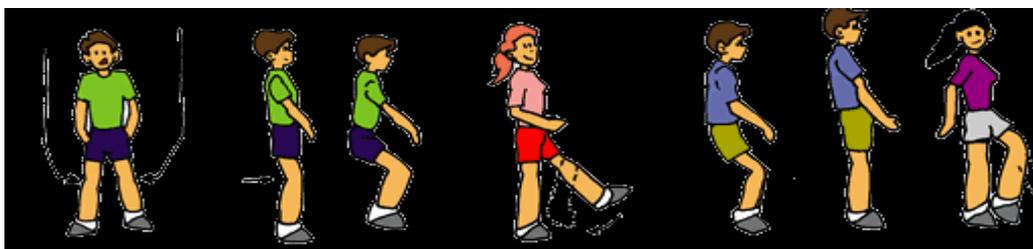


Fig.5.5:(Movimientos articulares para las rodillas)

En algunas partes del cuerpo se pueden realizar más de dos ejercicios, por ejemplo para los hombros: Flexión, Abducción o alejamiento, Rotación interna, Extensión, Abducción o acercamiento y Rotación externa. Y para otras partes de nuestro cuerpo, como es el caso de las rodillas, sólo se pueden realizar dos: Flexión y extensión.

A continuación se presentan movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas. A estos se les llama movimientos combinados porque en el momento de realizar el ejercicio, se combinan dos o más movimientos articulares.

f) Circunducción de tronco

El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho.

El segundo movimiento es la hiper-extensión, con las manos en la cintura.

El tercer movimiento es inclinación al lado izquierdo

El cuarto movimiento es extensión con las manos en la cintura.

Y se vuelve a la posición inicial. Este ejercicio se realiza las veces que el profesor de Educación Física lo indique.

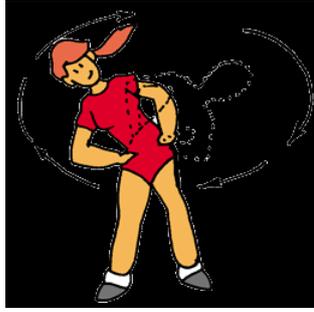


Fig.5.6:(Circunducción de tronco)

3.5 CALIFICACION GENERAL DE LA DANZA

En cada creación se han visto reflejados conocimientos, costumbres y nuevas formas de vida para formar ésta clasificación.

Existen tipos de baile que se han convertido en formales, con reglas y exigencias propias. Otros, por su parte, nacen como forma de expresión de las tradiciones populares y se transmiten en el corazón de su pueblo.

CLÁSICOS: Son aquellos bailes que se pueden apreciar por la mayoría del público, y que pertenecen a la cultura popular. Generalmente llevan movimientos y elementos armoniosos, suaves y coordinados. Estos bailes también se practican desde tiempos anteriores:

- Bailes de salón
- Bailes Folclóricos
- Danza Medieval, Barroca, Renacentista
- Patinaje artístico sobre hielo
- Ballet

MODERNOS: Son bailes más actuales que los clásicos y que generalmente pueden ser apreciados casi por todo el público; pues la apreciación dependerá de muchos factores, como gustos musicales, calidad de vida y la cultura popular. Aunque esto también ocurre con los bailes clásicos.

- Rock and roll
- Pop
- Rock
- Salsa
- Tango
- Hip Hop
- Breakdance
- Danza contemporánea
- Danza Árabe
- Ballet contemporáneo

De éstos bailes, tanto modernos como clásicos, existen variantes con movimientos, características y elementos nuevos que hacen más diversos los géneros y así, todo tipo de personas pueda disfrutar y bailar lo que más le agrade.

3.6 CLASIFICACION DE LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL

BAILES DEL ECUADOR

En Ecuador se difunde una amplia variedad de géneros musicales,.. son originarios de este país ritmos tradicionales criollos como son el pasillo, pasacalle, música rockolera, yaraví, san juanito, albazo, tonada, bomba del chota, y ritmos menos conocidos como el amorfino, alza, media:caphisca, danzante, yumbo, fox andino y aire típico. La mayoría de estos géneros musicales fueron desarrollados en la sierra ecuatoriana, los mismos que son variaciones de ritmos clásicos europeos como el pasillo lo es del vals, incluyendo en ellos gran influencia de la música indígena andina. Unos de los grupos en el país que infunde esta clase de música es charijayac, jayac, pueblo nuevo, entre otros.

4. PASILLO

El pasillo, es una danza y un género musical autóctono sudamericano que surgió del valse europeo, se origino en los territorios de la antigua Gran Colombia, que incluía a las actuales republicas de: Ecuador, Colombia, Panamá y Venezuela y en cada región adquirió una característica más autóctona (pasillo ecuatoriano, pasillo colombiano, pasillo panameño).

HISTORIA DEL PASILLO

Esta danza y género musical tiene sus verdaderas raíces en los criollos de los tiempos del Virreinato en América y a través de su difusión en los territorios de la Nueva Granada. De esta manera, el pasillo se escribe en forma ternaria ($3/4$ ó $6/8$), acentuando en los tiempos primero y tercero. La etimología. - La denominación de “pasillo” como diminutivo de “paso” se dio justamente para indicar que la rutina planimetría consta de pasos menudos. Así, si el “paso” corriente tiene un compás de $2/4$ y una longitud de 80 centímetros, el “pasodoble” como marcha de infantería tiene un compás de $6/8$ y una longitud de 68 a 70 centímetros. El “pasillo”, en compás de $3/4$ tiene una longitud de 25 a 35 centímetros. Aunque algunos han dicho que el baile contemporáneo del pasillo llamado Danza es una variante lenta del pasillo o del vals, o una copia del “Boston” (que era vals lento), estamos más inclinados a seguir la tesis de Pardo Tovar, de que esta danza se derivó más bien de la habanera, en compás de $2/4$, como es el que tienen ambas.

EN ECUADOR

Ecuador experimentó la popularidad del pasillo a principios del siglo XIX, y con el tiempo se convirtió en el símbolo musical de su nacionalismo. En este país existen sub géneros como: Pasillo costeño, Pasillo serrano; Pasillo de baile, pasillo rockolero o Pasillo de reto. El pasillo ecuatoriano, por su añoranza y nostalgia, es -de todos los países que lo difunden- el más conocido internacionalmente. En el Ecuador solo permanece el pasillo de movimiento lento y tonalidad menor. Existe una marcada diferencia entre el pasillo panameño y colombiano con el ecuatoriano. El pasillo colombiano tiene básicamente dos modalidades: el cadencioso y el fiestero, sus figuras son parecidas a las del Valzer pero más ligero y saltado. Por su parte, el pasillo ecuatoriano suele ser muy nostálgico y

sentimental. Además, a partir de la segunda década del siglo XX, se han introducido al pasillo ecuatoriano poemas de escritores ecuatorianos.

El inicio de su masificación se dio con las primeras grabaciones realizadas por el legendario dúo Ecuador, compuesto por Enrique Ibáñez Mora y Nicasio Safadi, quienes inmortalizaron hermosas melodías que aun hoy se escuchan. El pasillo tuvo su máximo apogeo durante la vida del músico, compositor, poeta y cantante guayaquileño Carlos Solís Moran que fue el Gran Maestro de la música ecuatoriana (pasillos, valeses, sanjuanitos, pasacalles) casado con la Reina del Pasillo Amelia Mendoza Montiel, quien con su hermana menor Maruja formó el inolvidable dúo de oro "Las Alondras del Guayas - Hermanas Mendoza Sangurima: Amelia (primera voz) Maruja (segunda voz)", igualmente el guayaquileño Julio Jaramillo, a quien se considera creador del pasillo rockolero y la actual música rockolera. Además cabe destacar a otros intérpretes y compositores de pasillos tales como Enrique Espín Yépez, los hermanos Miño Naranjo, el dúo Benítez - Valencia, Carlota Jaramillo, Los Brillantes, Hnos. Villamar, y otros. Después de la muerte de Julio Jaramillo no ha habido intérpretes del género que hayan podido destacarse en el ámbito internacional, llevando a la pérdida de interés por el pasillo entre la juventud quedando relegado como música para las anteriores generaciones que vieron el auge de este género musical.

También cabe destacar al cantante contemporáneo Juan Fernando Velasco que ha incluido algunos pasillos en sus discos y han tenido mucha aceptación entre la audiencia nacional, creando el subgénero Pasillo moderno, y ganó el Premio Internacional Grammy 2010 para Ecuador. Hoy en día el Tenor Rossiniano Roberto Estrella, ha tomado la música nacional ecuatoriana como parte de su repertorio. El futuro del pasillo dependerá del interés que las nuevas generaciones le den a esta música, tal vez creando temas nuevos y reeditando los temas de la vieja guardia. El primer tenor ecuatoriano Marlon Valverde y el

pianista Paco Godoy también ha realizado un importante trabajo discográfico llamado "Raíces, los mejores pasillos y sus mejores intérpretes" donde recopila pasillos ecuatorianos que han hecho historia como: Cantares del alma, Sendas distintas, Al oído, Despedida, Gotas de ajeno, Esta pena mía, Rebeldía, Devuélveme la vida, Como el rocío, El aguacate, Anhelos, El alma en los labios, Un rosario de besos, Latidos, Un triste despertar, Corazón que no olvida, Romance de mi destino, Adoración, No te podré olvidar, Ojos tentadores, Lámpara, Ángel de luz, Tu y yo, Pasional, Canción Azul, entre otras obras del mismo género compuestas en este siglo. Entre los nuevos compositores de pasillos sinfónicos académicos tenemos a Jorge Luis Valverde y Fernando Guerrero participantes constantes de PixelArts Music Composition Contest, compositores que han logrado una modernidad y fusión especial entre lo moderno ecuatoriano y la música académica.

5. PASACALLE

Es un paso doble con características nacionales. La estructura es importada de España tiene carácter social.

Este baile se lo realiza en parejas, con pasos hacia adelante y hacia atrás incluyendo vueltas hacia la izquierda y derecha

Es como aire musical, es una pieza de carácter popular, esta escrita en el compás de simple de dos cuartos y en movimiento alegre, consta con una introducción de ocho compases. La primera parte está en tonalidad menor luego de repetir la introducción se pasa a la segunda parte, que está generalmente en tonalidad mayor.

En ninguna otra composición de nuestro folclore nacional se nota tanto la influencia de la música española, como en nuestro pasacalle criollo, cuyo ejemplo principal es la del chulla quiteño.

6. YARAVI

Es una especie de balada indo-andina, extensiva a todos los pueblos del área andina. Se le conoce con el primer nombre de "havarec", distinguimos dos variantes: el indígena (binario compuesto en 6/8) y el criollo (ternario simple 3/4). Ambos son de carácter elegiaco y de movimiento larghetto. Es bailable y de carácter social.

Pedro Fermín Cevallos, escritor ambateño, que también se preocupó de las costumbres y tradiciones de nuestro pueblo, aunque no las aprecia como se merecen, nos dice "los entendidos en la materia no aciertan a dar con el género a que pertenece. Siendo música de tono triste no causa tristeza sino que conmueve eficaz y gustosamente el ánimo para traer a la memoria las inocentes o no inocentes satisfacciones pasadas.

Es propia de la serranía, pues en las costas predominan los tonos alegres. Los yaravies predominan los tonos alegres. Los yaravies de los indios, gustan muy particularmente a los criollos del Ecuador, Perú, y Bolivia españolizados.

Algunos españoles llamaron con este nombre a los cantos indígenas "en vista de su tristeza"

Para otros, el yaravi sería el canto en que se habla de los muertos. Creemos que la interpretación más correcta es la que deriva de los vocablos quichuas "KARAWI" o "HARAVEC" y que en tiempos incas significa "cualquier recitación cantada".

Es una especie de bajada indo-africana, que es común a todos los pueblos conquistados por los incas y tiene dos formas. El Yaravi indígena, que está escrito dentro de la escala pentafónica menor.

El Yaravi criollo, escrito en el compás Ternario simple tres cuartos.

7. SAN JUANITO

El sanjuanito es un género musical ecuatoriano de música andina. Muy popular a inicios del siglo XX, es un género originario de la provincia de Imbabura.

A diferencia del pasillo es un género alegre y bailable que se ejecuta en las festividades de la cultura mestiza e indígena en Ecuador. Su molde sirvió de base para que muchos villancicos se adaptaran a su ritmo.

También es escuchado en la zona sur de Colombia, en Nariño y Putumayo

ETIMOLOGÍA

Sobre el origen de su nombre, el musicólogo ecuatoriano Segundo Luis Moreno conjetura que se debió al hecho de que se danzaba durante el día que coincidía con el natalicio de San Juan Bautista, fiesta establecida por los españoles el 24 de junio que coincidía con los rituales indígenas del Inti Raymi.

ORIGEN

El sanjuanito es un género musical ecuatoriano de música andina. Muy popular a inicios del siglo XX, es un género originario de la provincia de Imbabura.

Indudablemente el sanjuanito tiene origen prehispánico, destacando aquí un grado de influencia incaica traída desde Perú durante la expansión del Tahuantinsuyo.

Las primeras muestras conocidas de este ritmo fueron interpretadas por el artista ecuatoriano Juan Agustín Guerrero Toro, las cuales se publicaron en 1983.

DANZA

San juanito con vestuario rojo de la comunidad del natabuela provincia Imbabura región sierra. También alpargatas blancas, collares y sombreros de varios colores

VARIACIONES

A las canciones de la base indígena que se ejecuta con los instrumentos tradicionales de la música andina en la provincia de Imbabura se conocen como *sanjuanes*. Cuando el género se extendió a nivel nacional en la cultura mestiza se prefirió llamarlo como sanjuanito, que por lo general se interpreta con guitarra y se lo baila durante todo tipo de festividades.

8. ALBAZO

Ritmo musical generalmente interpretada por bandas de músicos, que recorren las calles durante el Alba de ahí su nombre que deriva de ALBORAD

Según Tobar Donoso, la voz Albazo, es un peruanismo, fuentes del siglo XVII ya mencionan al albazo en las fiestas de San Pedro.

Jiménez de la Espada, lo hace mención en 1881, titulado "El Albacito" aclarando que "con ese yaraví despiertan los indígenas a los novios al otro día de casados"

Segundo Moreno dice; "el albazo es una composición criolla en la que no han tenido la más leve intervención los indígenas" por eso es posiblemente que sea uno de los primeros géneros musicales de los mestizos.

El Domingo de Ramos en Licán (Provincia de Chimborazo) comienza con el Albazo durante el cual se beben canelas (bebida caliente de canela con aguardiente o licor) y chicha (bebida fermentada de maíz).

Se oyen albazos a partir del 29 de Junio de cada año en ocasión de San Pedro en Alausí (Provincia de Chimborazo) en Cayambe y Pomasqui (Provincia de Pichincha).

En Chaupicruz a las 4 de la mañana se ofrece un albazo a la priosta (Prioste es la persona que aporta económicamente para las fiestas) del día de la cruz.

El Albazo, acompaña al baile de tejido de las cintas en Tisaleo (Provincia de Tungurahua).

9. TONADA

La Tonada es un género musical; se trata de un conjunto de melodías y cantos dentro del género de la lírica. Se caracteriza por no ser bailada y tener un énfasis en los textos.

Normalmente es interpretada por un conjunto de guitarristas que pueden formar dúos u otras asociaciones musicales, acompañándose únicamente con instrumentos de cuerda del tipo de la Guitarra o del Guitarrón, pero nunca de bombos u otros instrumentos que pertenecen al acompañamiento de expresiones musicales de otras regiones. En Venezuela se interpreta por medio del Cuatro. Existen en Asturias y Cantabria regiones del norte de España, una manera de interpretar tonada al son de una Gaita y también a capella(solo voz). Es muy representativo del folclore del Principado de Asturias y de la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Estos cantos son mensurables e intercalan gritos y jipíos de acuerdo con la necesidad de la labor, según se trate del ordeño o del arreo, por ejemplo: ajila, ajila novillo, por la huella del cabrestero,

10. BOMBA DEL CHOTA

Es un baile tradicional del Valle del Chota. El baile es una hibridación indo-hispanoafroamericana. Indo por su melodía, hispano por su forma estructural: estrofa, estribillo, estrofa y afro por el ritmo de tambores.

La mujer revolotea picarescamente ante el hombre en son de conquista. En su cabeza lleva una botella de “trago” la cual no debe ser derramada durante el baile. La habilidad de la morena es sorprendente ya que esta le da caderazos a su acompañante y en varias ocasiones le arroja al suelo. Si la mujer derrama el licor o el hombre es derribado al suelo debe pagar una botella de licor como multa.

En este hecho existen apuestas para conseguir licor y por medio de este llegar hasta el éxtasis.

Los instrumentos utilizados son : guitarra, guaza, rapa y en algunas ocasiones “banda mocha” compuesta de puros y hojas de naranja.

11. AMORFINO

Los amorfinos son composiciones poéticas o canciones de origen popular; pertenecen a la tradición oral de los pueblos en donde, a diferencia de las coplas, mezclan lo romántico y los sentimientos producidos por el amor. El humor es parte esencial de esta típica forma de expresión de los pueblos.

Los amorfinos son una forma de componer una estrofa con cuatro versos cortos y que rimen. Tradicionalmente cuentan una situación peculiar que hace sonrojar a la persona que se le dedica. Un amorfino no necesita ser muy elaborado y casi cualquier persona puede redactarlo usando un poco de imaginación y sentido del humor. A continuación te traemos

algunos amorfinos que te pueden guiar a elaborar los tuyos y dedicarlos a la persona que más quieras...

El anillo que me diste
fue de oro y se rompió;
el amor que me tuviste
duró poco y se acabó.

Como observamos en este ejemplo, los dos primeros versos corresponden a la situación planteada y los dos finales de la estrofa explican su significado

12. ALZA

Llamado también Alza, alza que te han visto, en 1865, Hassaurek dedica unas líneas a un baile "lento y monótono", alcanza gran popularidad en el siglo XIX, la primera partitura que se conoce de este ritmo data de 1.865, pertenece al compositor Juan Agustín Guerrero, quien registro la melodía en la ciudad de Guayaquil.

El Alza que te han visto, pertenece al género de bailes sueltos y alegres, en este baile la pareja con pañuelos o sin ellos, hacen entradas y atenciones que gustan a los bailarines y espectadores.

Mera afirma en 1982 que el alza era el nombre de una tocata y danza muy alegre y "tan popular como el costillar"

Segundo Luis Moreno, explica su estructura y su baile de esta manera "El baile tiene forma especial típica, algo exótica y suelto como todas las danzas criollas" también indica que esta era una danza cantada que no tenía versos propios, pues cada cantor usaba los que más le parecían, haciendo menciones o alusiones a la condición física, moral o social de la pareja que lo interpretaba.

El Alza, se interpreta con arpa y guitarra, en la actualidad se lo baila en las fiestas de la Virgen del Cisne (Provincia de Loja).

13. CAPISHCA

Música y baile mestizo, propio de la provincia de Chimborazo, según Costales viene del verbo quichua CAPINA que significa expresar.

Es una tonada muy alegre y movida donde se pone a prueba la aptitud física de la pareja que lo interpreta haciendo pases y entradas con muestras de picardía y galanteos.

Piedad Herrera y Alfredo Costales, manifiestan que el Capishca es una tonada que cantan los vaqueros del Chimborazo con versos quichuas y castellanos, su ritmo es muy similar al albazo.

14. DANZANTE

Hay que hacer una diferenciación clara al hablar de este ritmo que también acoge a los personajes que lo bailan.

El Danzante es un personaje ataviado con trajes elegantísimos y de mucho valor, de los que cuelgan cantidades de monedas de plata y adornos costosos, en su cabeza luce un adorno que simula un altar gobernado con penachos de vistosas plumas, es un verdadero honor ser danzante ya que se goza de ciertos privilegios dentro de la comunidad, aparte del respeto ganado este puede ingresar a las casas sin ser invitado, sentarse a la mesa comer los platillos preparados para la fiesta y partir sin dar las gracias.

El compromiso y honor de ser danzante empeora el estado económico del indígena hasta el punto de volverse esclavo de sus deudas, por cuanto se ve obligado a gastar sus ahorros de todo el año para representar a este personaje tiene similar responsabilidad económica que los sacerdotes en las festividades.

Para Cevallos, el baile de los danzantes deriva probablemente del antiguo baile cápacitua o baile "de los militares" que los incas solían representar en el mes de Agosto.

El ritmo danzante se interpreta con un tamborcillo y un pingullo, según el Instituto Ecuatoriano del Folklore el danzante es un aire en compases de 6/8 cuya melodía va acompañada de acentos rítmicos por medio de acordes tonales y golpes de percusión en el 1er y 3er tercios de cada tiempo.

Por lo general consta de dos partes, cada una de las cuales está construida con los clásicos 16 compases, divididos en dos periodos de 8 con dos frases de 4 cada uno.

Su interpretación coreográfica es un "semi-zapateado" con pasos hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados y en círculo ya sea a la izquierda o la derecha.

Generalmente las parejas de baile se forman entre hombres o entre varón y mujer.

15. YUMBO

Ritmo y danza de origen prehispánico característico de la región oriental, se interpreta con un tamborcillo y un pito.

El yumbo es el personaje que interpreta este baile, el mismo que pinta su cara con varios colores, adorna su cabeza con plumas y guacamayos disecados, en su cuerpo lucen pieles de animales salvajes, cuentas con alas de cochinilla, insectos de llamativos colores, semillas, generalmente llevan en sus coreografías una lanza de chonta o de cualquier otra madera.

El baile de los yumbos es con brincos, saltos y gritos ceremoniales.

Andrade Marín cree que los Yumbos personifican a los Yungas.

16. FOX INCAICO

Un ritmo algo difícil de definir sus orígenes, se cree su nombre proviene del FOX TROT (Trote del zorro), es una especie de "ragtime" norte americano, data de la primera época de este siglo, tiene cierta similitud con jazz, sin tener nada que ver con este.

La Bocina es la melodía más representativa de este género, su autoría es atribuida al compositor Rudecindo Inga Vélez, esta canción expresa de una manera melancólica y bella el sentimiento del pueblo indígena.

Las primeras melodías que se compusieron, tienen similitud con el fox norte americano, en este ritmo se conjugan escalas y modalidades penta fónicas, tienen un tiempo lento por lo cual es más para escuchar que para bailar.

Otras combinaciones se puede mencionar al incaico, yaraví, shimmy incaico.

Al parecer este ritmo no es patrimonio del Ecuador, ya que también lo encontramos en el Perú.

17. AIRE TIPICO

Con este nombre se conoce a un sin número de composiciones musicales populares que generalmente tienen un carácter alegre yailable, suelto y de tonalidad menor.

Su origen parece estar en el norte del Ecuador, sus raíces provienen de la música indígena interpretada con arpa.

Luis Humberto Salgado Torres, considera que impropriamente a los Aires Típicos se los llama Cachullapis y algunos lo conocen como rondeña.

Nicasio Safadi Reyes, Carlos Rubira Infante entre otros son los más grandes exponentes del Aire Típico ecuatoriano, el baile guarda mucha similitud con el Albazo.

CAPITULO IV

4.1 VALORACION FISICA Y MEDICA DEL ADULTO MAYOR

⁸El primer paso para la evaluación de previa a la incorporación del adulto en un programa de actividad física o ejercicios es valorar las posibles contraindicaciones para con ello obtener un mejor conocimiento sobre ejercicios o movimientos contraindicados para su edad y de tal manera determinar un tiempo adecuado para la realización de actividades físicas.

CAPACIDADES FISICAS HACER EVALUADAS

- AGILIDAD
- EQUILIBRIO
- FUERZA ESTATICA
- RESISTENCIA AEROBICA
- COORDINACION / PRECISION

4.1.2 TEST DE STEP TEST DURANTE 2 MIN

Propósito: Alternativa al test aeróbico de marcha de 6 min. Cuando limitaciones de espacio o tiempo impiden realizarlo.

Valoración: N° de pasos completos realizados durante dos minutos, llegando cada rodilla a un punto intermedio entre la rótula y la espina iliaca anterosuperior. Se puntúa el número de veces que la rodilla derecha alcanza la altura requerida.

⁸ Véase anexo 2

4.1.2.1 TEST DE FUERZA

SENTARSE Y LEVANTARSE DURANTE 30 SEG

Propósito: Valorar la fuerza de los músculos extensores de las rodillas y de las caderas, responsables de fallos al andar y caídas.

Valoración: N° de levantadas completas que pueden realizar con los brazos cruzados por delante del pecho durante 30 sg.

4.1.2.2 TEST DE EQUILIBRIO DIMAMICO

LEVANTARSE, CAMINAR Y SENTARSE

Propósito: Evaluar el equilibrio dinámico y la agilidad que son factores importantes en tareas que requieren maniobras rápidas tales como bajarse del autobús.

Valoración: N° de segundos empleados para levantarse desde una posición de sentado, caminar 2,50 m. regresar a la posición de sentado.

4.1.2.3 TEST DE EQUILIBRIO ESTATICO

Objetivo : Equilibrio Estatico

Desarrollo :

Pararse sobre un pie, inclinar el tronco al frente con los brazos extendidos a los lados elevando la otra pierna extendida hasta que quede paralela al suelo mantener durante 10 segundos.

Puntuacion:

- Realizando con soltura 4 puntos
- Realizando correctamente, con discreta perdida de equilibrio que recupera facilmente 2 puntos
- No puede realizarlo o lo hace con una constante perdida de equilibrio1 punto

4.1.2.4 TEST DE EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA

Objetivo: equilibrio estatico en posicion erecta

Desarrollo:

El examinador se mantiene con un pie el borde de 2cm de ancho, de una tabla de 10 cm de alto, los brazos apoyandose en la cadera. A la orden del examinador levanta la pierna libre del suelo y trata de mantenerse todo el tiempo posible con la pierna de apoyo sobre el borde de la tabla

El tiempo se terminara cuando la persona pierda el equilibrio.

4.1.2.5 TEST DE SENTIDO RITMICO

Desarrollo:

Al ritmo de sanjuanito zapatear dos veces con el pie derecho y seguir el ritmo con dos zapateos con el pie izquierdo. A continuacion hacer lo mismo, pero cambiando el pie con el que comenzo.

Puntuacion:

Realizandolo con soltura..... 4 puntos

Ejecucion adecuada, mediante el ritmo.....3 puntos

Realiza correctamente el rebote con uno y otro

pie pero titubea en el cambio de pie de apoyo....2 puntos

ejecucion correcta solo con un pie. No puede

cambiar de pie o necesita ayuda para lograrlo.....1 punto

4.1.2.6 TEST DE SENTIDO CINESTESICO

Desarrollo:

Paeado dentro de un cuadrado con una bolsita de arena en la mano, arrojar la bolsita tratando de acentuar dentro de la papelera sin sacar los pies del cuadrado. Hay dos lanzamientos de prueba y luego otros dos desde cada cuatro.

Puntuacion:

Maximo.....20 maxino

Muy bueno.....17-20 puntos

Bueno.....14-16 puntos

Aceptable.....10-13 puntos

Pobre.....6-9 puntos

Muy pobre.....0-5 puntos

2.4. PLANTEAMIENTO DE HIPOTESIS

2.4.1 HIPÓTESIS GENERAL

H1.- La incidencia de un programa de danza folklórica nacional SI influye en la motricidad en el adulto mayor del asilo de ancianos de esmeraldas en edades comprendidas de \pm 65 años. Propuesta alternativa

2.4.2 HIPOTESIS ALTERNATIVAS

Ha1.- La no Existencia de un programa de danza folklórica nacional para el adulto mayor

Ha2. Personal con conocimientos sobre el área artística y física SI inciden en el desarrollo físico y emocional del adulto mayor

Ha3. Desconocimiento de la importancia de la danza por parte de los familiares Si inciden en el desarrollo físico y emocional del adulto mayor

2.4.3 HIPOTESIS NULA

H0.- La incidencia de un programa de danza folklórica nacional NO influye en la motricidad en el adulto mayor del asilo de ancianos de esmeraldas en edades comprendidas de \pm 65 años.

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3. DISEÑO METODOLOGICO DE LA INVESTIGACION

Esta presente investigación es de carácter descriptivo ya que vamos a tomar en cuenta los datos obtenidos anteriormente de otras investigaciones para con ello realizar una propuesta alternativa.

3.1. METODOLOGÍA UTILIZADA PARA LA CONCRECIÓN DEL PROYECTO.

Para esta presente investigación tuvimos que acudir a personal capacitado en el área artística , física , tiempo libre, psicología , Fisioterapia y médica . Para con ello dar la previa validación de la investigación planteada, una vez validada la investigación procedimos a tomar contacto con el centro para plantear la investigación y pedir su autorización respectiva.

Una vez aprobado procedemos a ver la población con quien vamos a trabajar, haciendo un cálculo muestral y así podremos delimitar la muestra.

En esta investigación se analizara si la danza influye en el mantenimiento motor del Adulto Mayor en edades comprendidas de 45 a 65 años.

Para obtener este tipo de información realizaremos planes de clase, para así aplicarlas a nuestros autores de esta presente investigación.

Para realizar estas actividades necesitaremos la ayuda de los profesores , fisioterapeutas y médicos, encargados de estos niños para evitar algún tipo de lesión, y que nos sirvan como apoyo metodológico para la realización de este proyecto

3.2. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN.

En la presente investigación se contará con la colaboración del centro , maestros, capacitadores, Psicólogos , médicos, por ende el método a emplearse es el Participativo, involucrando y comprometiendo a todas las personas hacia la investigación y propuesta a plantearse.

3.2.1. MÉTODO

Qué es método analítico sintético

Se utilizará el **método analítico sintético**, por cuanto se analizará todas las fuentes de información y bibliografía para sintetizar la mayor parte de criterios útiles para realizar este trabajo.

Otro método a emplearse es el **inductivo-deductivo**, por cuanto de un todo se llega a la particularidad del problema, para dar alternativas de solución al mismo.

3.2.2 POBLACION Y MUESTRA

La población para el presente estudio está el planteamiento de la utilización

De una metodología participativa ya que se involucrará a todo el personal

Que colabora directamente en el Asilo de ancianos de Esmeraldas y

Sus actores principales son:

ACTORES DE LA INVESTIGACIÓN
ASILO DE ANCIANOS DE ESMERALDAS

| PERSONAL | TOTAL |
|---------------------------|--------------|
| MEDICINA GENERAL | 1 |
| SPIQUIATRA | 1 |
| CARDIOLOGO | 1 |
| TRABAJADORA SOCIAL | 1 |
| OFTALMOLOGO | 1 |
| DENTISTA | 1 |
| ASISTENTES DE ASEO | 6 |
| COCINERAS | 2 |

3.2.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas que utilizaremos son:

Guía de Observación , nos permitirá tener la sistematización de nuestros datos obtenidos.

La Encuesta, que nos permitirá saber si factible practicar este programa en el asilo de esmeraldas.

Test Físicos, Los cuales no ayudaran a verificar el grado de motricidad en la parte inicial de nuestro programa y as través de ellos comprobar si la motricidad en estas persona se mantiene o a su mejora.

3.2.3. ORGANIZACIÓN, TABULACIÓN, ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.

En la presente investigación luego de aplicar el instrumento, se procederá a ordenar por separado cada aspecto a observarse para facilitar la obtención de información; para lo cual se empleará la estadística descriptiva.

Para la presentación de datos se utilizara el programa Excel de donde saldrá la graficación de los resultados obtenidos de la entrevista realizada.

3.2.4 TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS:

Una vez realizada la organización de la información que apoyarán la investigación por medio de los instrumentos diseñados para ese fin, se procederá a clasificarlos en orden de importancia para la propuesta que se presenta.

El proceso técnico que se utilizará para este fin es el análisis estadístico de los datos, esta será la operación esencial de la tabulación que es el recurso para determinar la información que ayude a la investigación. La tabulación se realizará inicialmente en una tabla en donde se vaciará los datos en forma ordenada.

El análisis permitirá la reducción y sintetización de los datos y la Interpretación ayudará a la expresión en términos cuantitativos y Cualitativos.

3.3. DETERMINACIÓN DE LAS VARIABLES DE INVESTIGACIÓN:

VI: la danza

VD: motricidad

3.3.1. MATRIZ DE OPEACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| VARIABLE | CONCEPTUALIZACION | INDICADORES | INSTRUMENTOS | MEDIDAS |
|----------------------------------|--|---|---------------------|---|
| INDEPENDIENTE <u>LA DANZA</u> | Es la ejecución de movimientos que se realizan con el cuerpo, principalmente con los brazos y las piernas y que van acorde a la música que se desea bailar. Dicha danza tiene una duración específica que va desde segundos, minutos, e incluso hasta horas y puede ser de carácter, <u>artístico</u> , de entretenimiento o <u>religioso</u> . De igual manera, es también una forma de expresar nuestros sentimientos y emociones. | EVALUACION DEL PROGRAMA DE DANZA FOLKLORICA | GUIA DE OBSERVACION | 1. MALO 2. REGULAR 3. BUENO 4. MUY BUENO 5. EXELENTE |

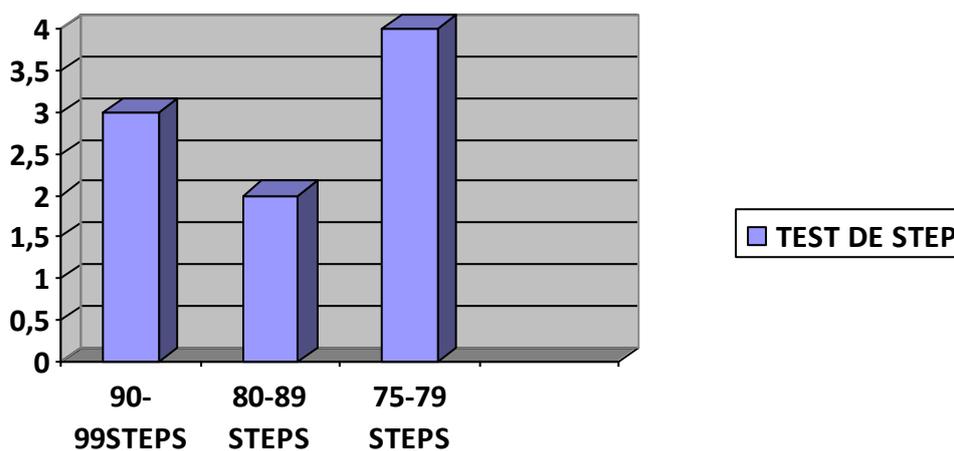
| | | | | |
|-------------|---|---|---------------------------------------|--------|
| | Capacidad de una parte corporal o en su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos). | EVALUAR EL GRADO DE MOTRICIDAD DEL ADULTO MAYOR | TEST DE STEP TEST DURANTE 2 MIN | TIEMPO |
| DEPENDIENTE | | | TEST DE FUERZA | TIEMPO |
| MOTRICIDAD | | | TEST DE EQUILIBRIO DIMAMICO | PUNTOS |
| | | | TEST DE EQUILIBRIO ESTATICO | PUNTOS |
| | | | TEST DE SENTIDO RITMICO | PUNTOS |
| | | | TEST DE SENTIDO CINESTESICO | PUNTOS |
| | | | TEST DE EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA | PUNTOS |

3.4 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

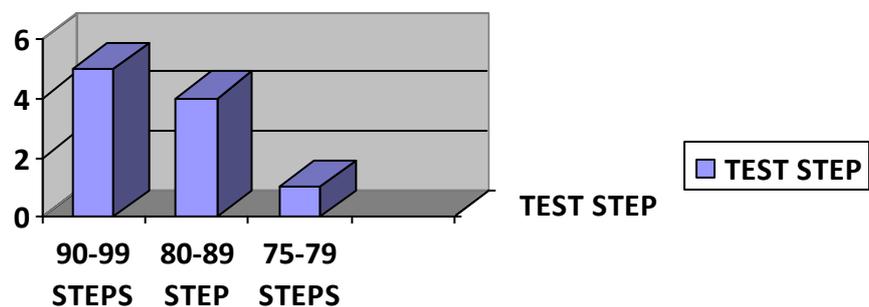
VALORACION DE MOTRICIDAD TEST FISICOS

| TEST DE STEP DURANTE 2 MIN (N.-pasos) | | |
|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| NUMERO DE PERSONAS | PRIMERA TOMA CANTIDAD DE PASOS | SEGUNDA TOMA CANTIDAD DE PASOS |
| 1 | 85 pasos | 90 pasos |
| 2 | 74 pasos | 85 pasos |
| 3 | 80 pasos | 85 pasos |
| 4 | 86 pasos | 99 pasos |
| 5 | 75 pasos | 81 pasos |
| 6 | 80 pasos | 95 pasos |
| 7 | 76 pasos | 80 pasos |
| 8 | 77 pasos | 79 pasos |
| 9 | 85 pasos | 90 pasos |
| 10 | 89 pasos | 90 pasos |

PRIMERA TOMA

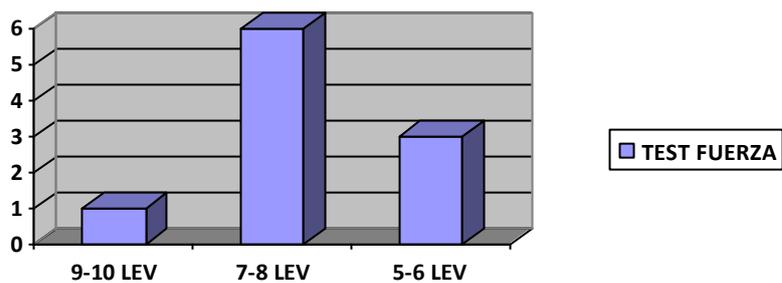


SEGUNDA TOMA

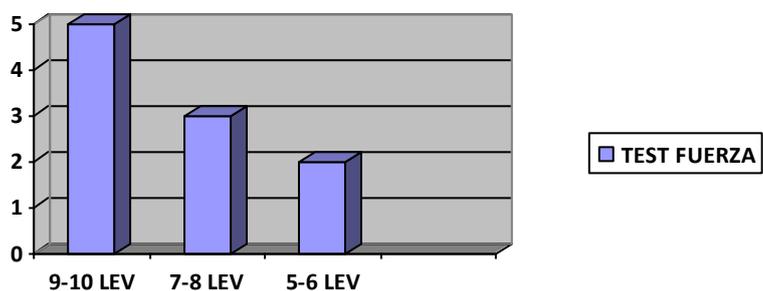


| TEST DE FUERZA (N.- leva) | | |
|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| NUMERO DE PERSONAS | PRIMERA TOMA NUMERO DE LEVANTADS | SEGUNDA TOMA NUMERO DDE LEVANTADS |
| 1 | 7 | 9 |
| 2 | 6 | 7 |
| 3 | 7 | 9 |
| 4 | 8 | 10 |
| 5 | 6 | 6 |
| 6 | 10 | 10 |
| 7 | 6 | 6 |
| 8 | 7 | 7 |
| 9 | 8 | 9 |
| 10 | 8 | 8 |

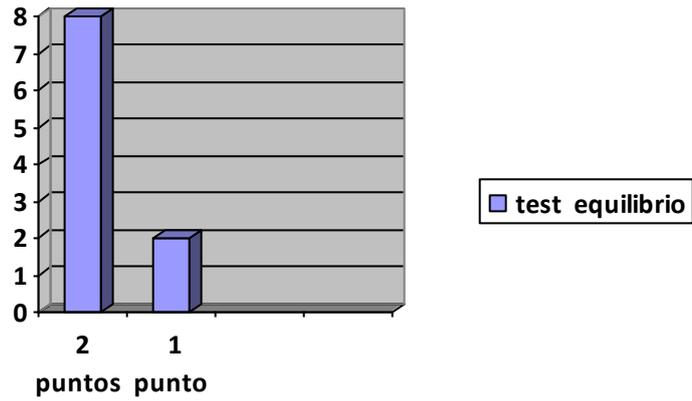
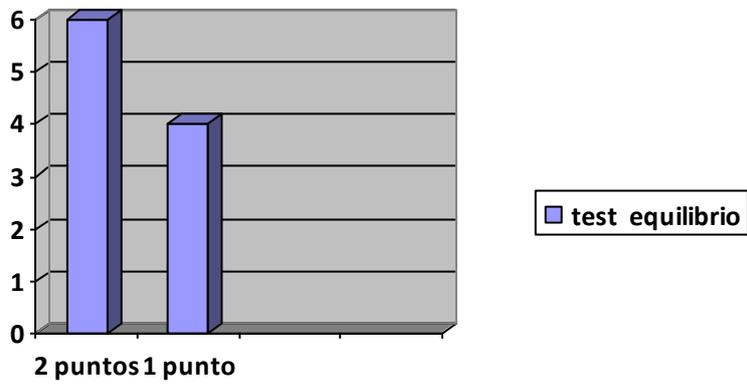
PRIMERA TOMA



SEGUNDA TOMA

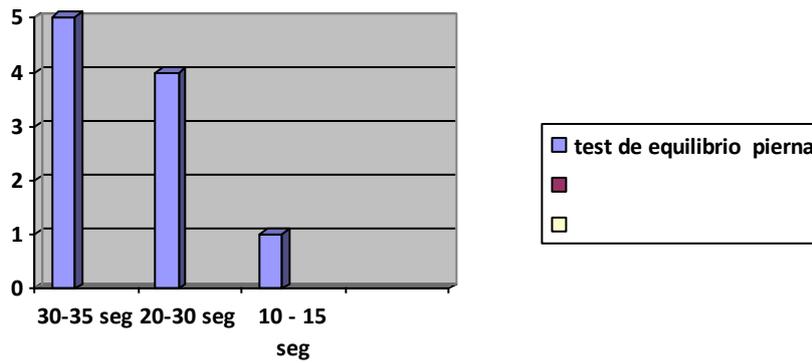
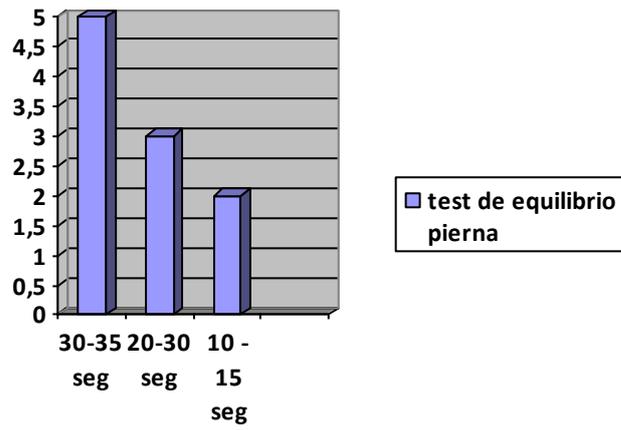


| TEST DE EQUILIBRIO ESTATICO (puntos) | | |
|---|---------------------|---------------------|
| NUMERO DE PERSONAS | PRIMERA TOMA puntos | SEGUNDA TOMA puntos |
| 1 | 1 | 2 |
| 2 | 2 | 2 |
| 3 | 2 | 2 |
| 4 | 2 | 2 |
| 5 | 1 | 1 |
| 6 | 2 | 2 |
| 7 | 2 | 2 |
| 8 | 1 | 1 |
| 9 | 2 | 2 |
| 10 | 1 | 2 |



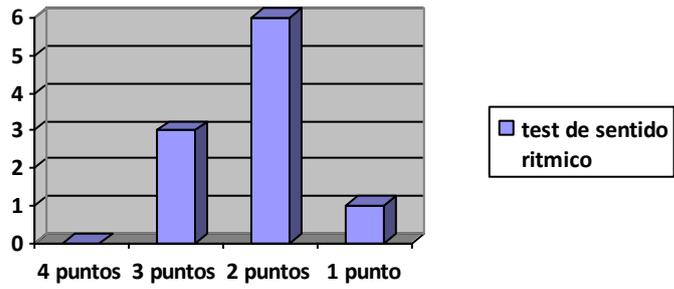
| TEST DE EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA (tiempo) | | |
|---|---------------------|---------------------|
| NUMERO DE PERSONAS | PRIMERA TOMA tiempo | SEGUNDA TOMA tiempo |
| 1 | 30 seg | 35seg |
| 2 | 20 seg | 25seg |
| 3 | 20 seg | 20seg |
| 4 | 35 seg | 30seg |
| 5 | 10 seg | 15seg |
| 6 | 30 seg | 32seg |
| 7 | 20 seg | 25seg |
| 8 | 18 seg | 25seg |
| 9 | 30 seg | 35seg |
| 10 | 35 seg | 32seg |

primera toma

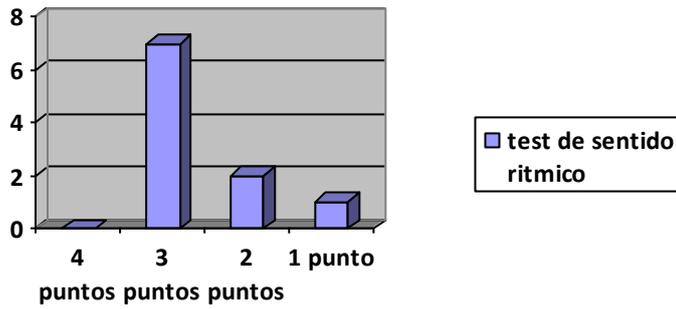


| TEST DE SENTIDO RITMICO (puntos) | | |
|-------------------------------------|--------------|--------------|
| NUMERO DE PERSONAS | PRIMERA TOMA | SEGUNDA TOMA |
| 1 | 3 | 3 |
| 2 | 2 | 2 |
| 3 | 2 | 2 |
| 4 | 3 | 3 |
| 5 | 1 | 1 |
| 6 | 3 | 3 |
| 7 | 2 | 3 |
| 8 | 2 | 3 |
| 9 | 2 | 3 |
| 10 | 2 | 3 |

primera toma

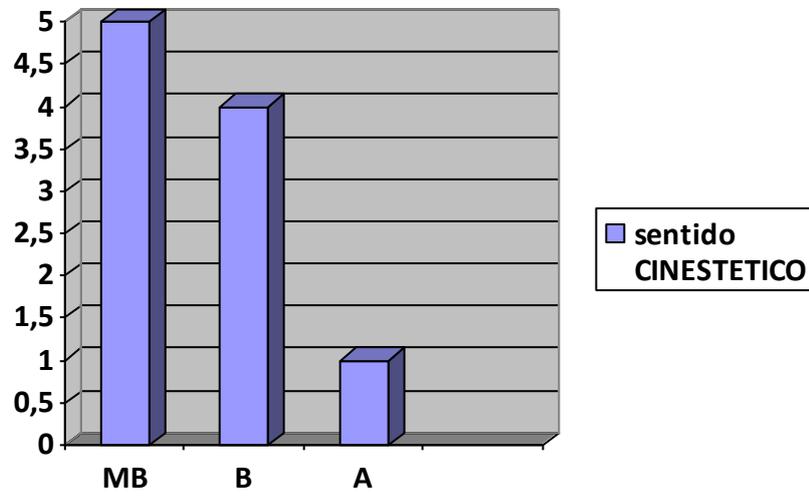


SEGUNDA TOMA



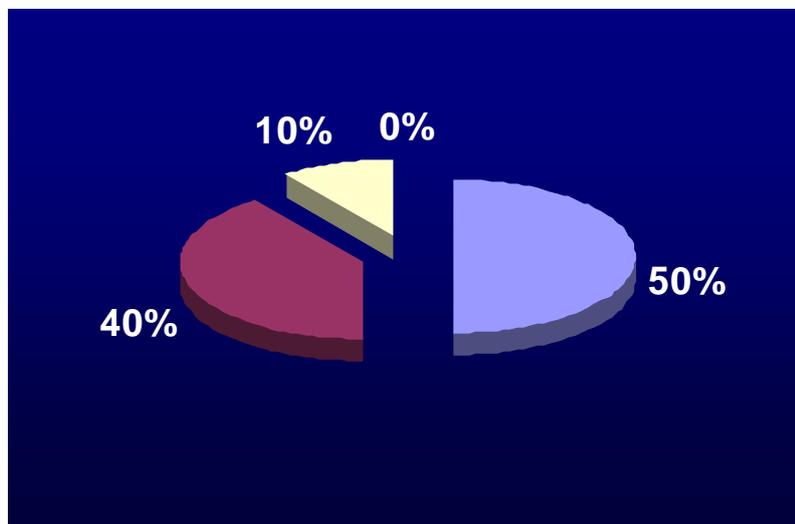
| TEST DE SENTIDO CINESTETICO (puntos) | | |
|---|------------------------|------------------------|
| NUMERO DE PERSONAS | PRIMERA TOMA puntos | SEGUNDA TOMA puntos |
| 1 | MB | MB |
| 2 | B | B |
| 3 | B | B |
| 4 | MB | MB |
| 5 | B | B |
| 6 | MB | MB |
| 7 | ACEP | ACEP |
| 8 | B | B |
| 9 | MB | MB |

| | | |
|----|----|----|
| 10 | MB | MB |
|----|----|----|



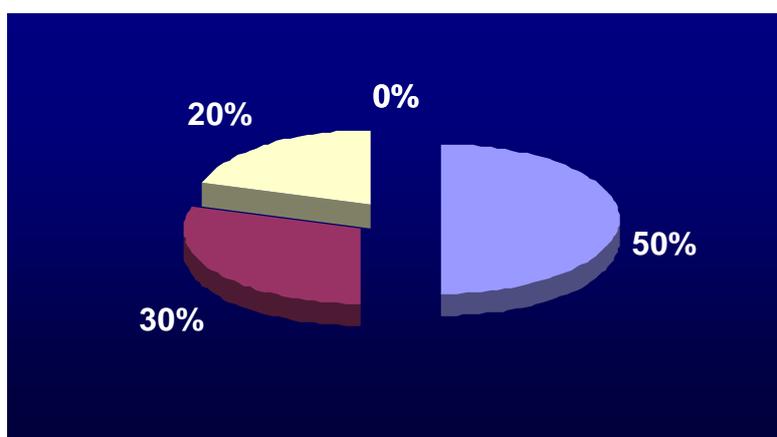
TEST DE STEP TEST (Alternativa al test aeróbico de marcha de 6 min)

RELACION ENTRE LA PRIMERA Y LA SEGUNDA EVALUACION



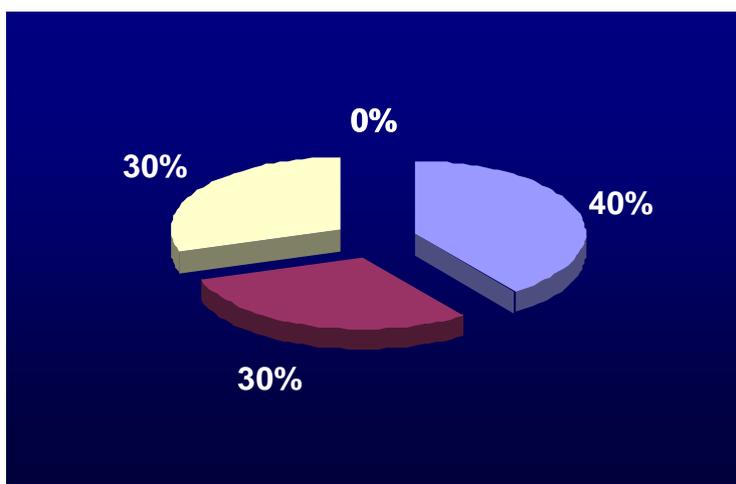
El 50 % de la población ha incrementado la cantidad de pasos entre 90 y 99 pasos en seis minutos el 40 % de población ha incrementado entre 80 y 89 mientras que el 10% de la población se mantienen en un régimen de 75 y 79 pasos durante los seis minutos del test

TEST DE FUERZA



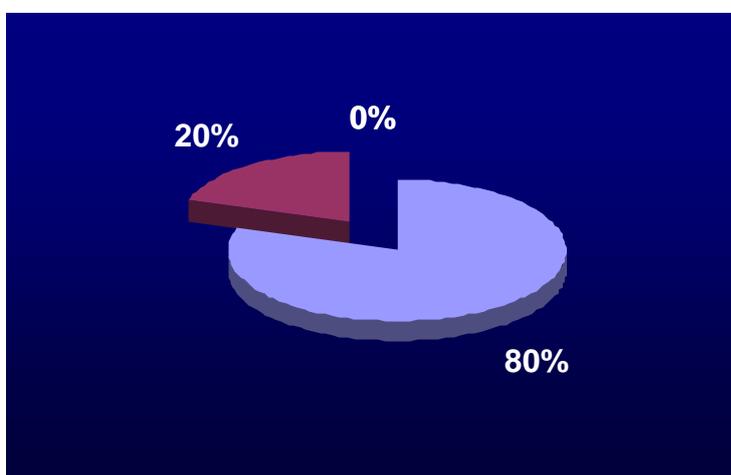
El 50% de población realiza de 9 a 10 levantadas durante 30seg, el 30% realiza de 7 a 8 levantadas y el 20% realiza 5 a 6 levantadas.

TEST DE EQUILIBRIO DINAMICO



el 40% de la población ha mejorado el tiempo de traslado memorando 20 seg el 30% de la población ha disminuido su traslado en un 15 seg mientras que el 30% ha mejorado en un tiempo de 5 a 10 seg.

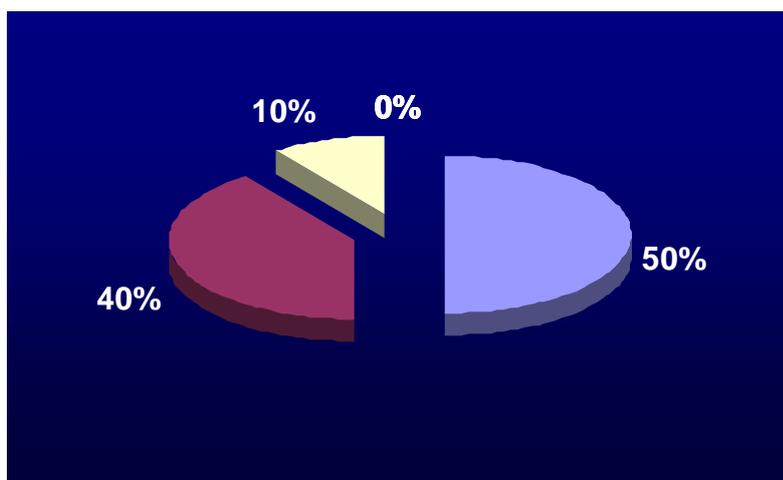
TEST DE EQUILIBRIO ESTATICO



En este test comprobamos que el 80% de la población realiza el test correctamente con discreta pérdida de equilibrio que recupera fácilmente.

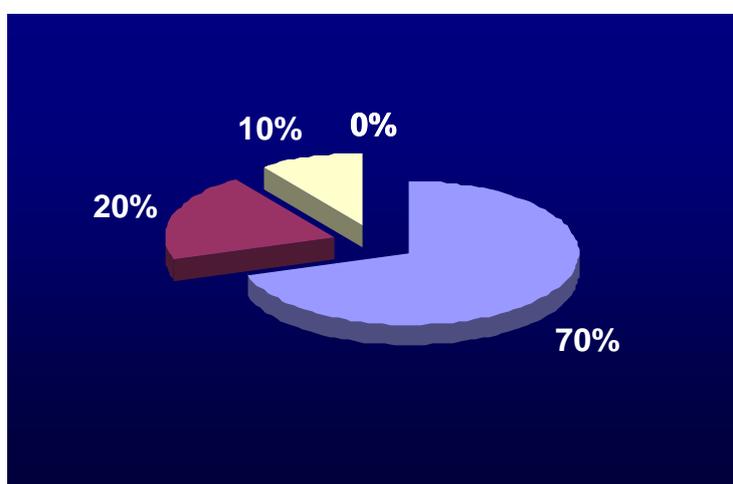
Mientras que el 20% de la población no puede realizarlo o lo hace con una constante pérdida de equilibrio.

TEST DE EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA



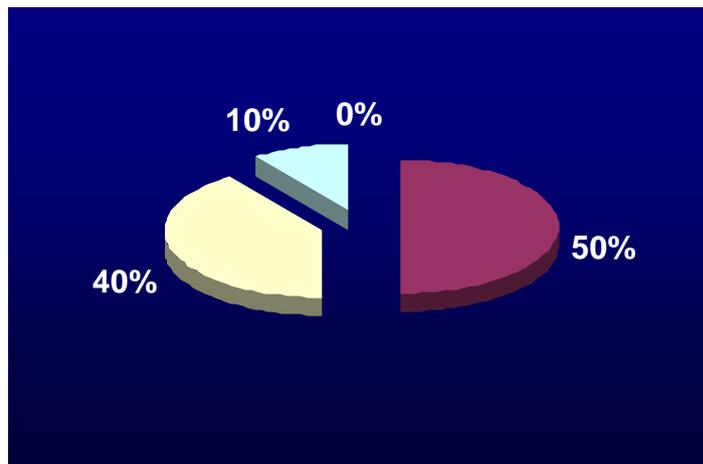
El 50% de la población ha incrementado el tiempo de equilibrio en una pierna entre 30 y 35 seg mientras que el 40% ha incrementado de 20 a 30 seg y el 10% entre 10 y 15seg.

TEST DE SENTIDO RITMICO



El 70% de la población realiza la ejecución adecuada, mediante el ritmo, el 20% de la población realiza correctamente el rebote con uno y otro pie pero titubea en el cambio de pie de apoyo ,y el 10% realiza la ejecución correcta solo con un pie. No puede cambiar de pie y necesita ayuda para lograrlo.

TEST DE SENTIDO CINESTESICO



El 50% de la población tiene una puntuación muy buena que varían entre 17 y 20 puntos.

El 40% tiene una buena mejoría que su puntuación varían 14 a 16 puntos. El 10% de la

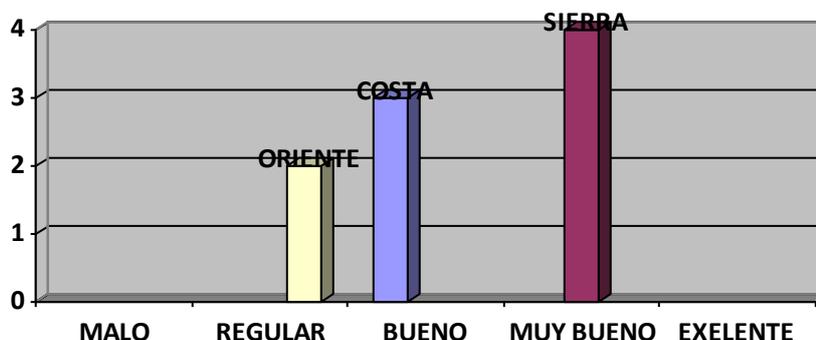
población varia en una puntuación de aceptable entre 10 a 13 puntos .

VALORACION DE GUIA DE OBSERVACION SOBRE DANZA

Luego de haber realizado la guía de observación del taller del programa de danza Folklórica Nacional dirigido a los adultos mayores del Asilo de Ancianos de esmeraldas . Cabe mencionar que este taller fue observado y evaluado durante cuatro meses durante toda la semana exceptuando los días domingos con una duración de 60 minutos por clase, siendo en total 74 las clases que se dieron durante este periodo de tiempo, con 10 adultos mayores por lo que se realizó un total de 10 guías de observación por cada persona estudiada.

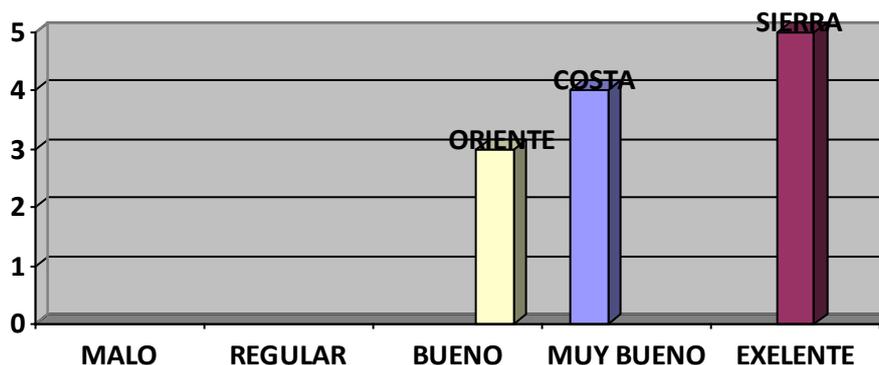
De estas guías se arrojan los resultados que se grafican y describen a continuación:

VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



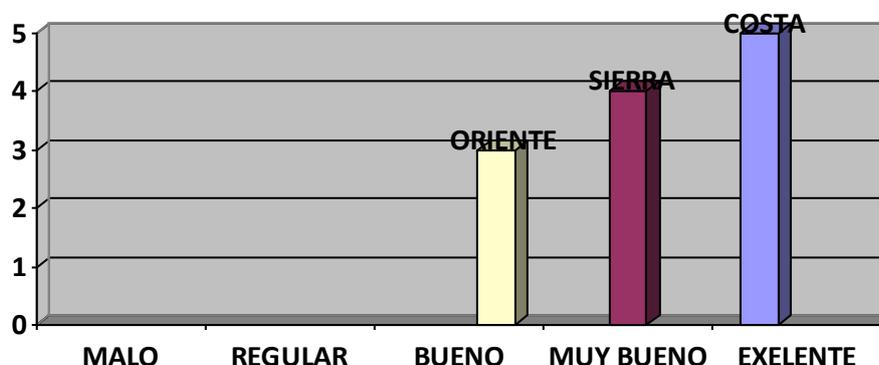
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la variedad de ritmos utilizados según el Sr. Canga Alberto pone un valor de (2) que corresponde a regular para oriente (3) que corresponde a bueno para costa y (4) que corresponde a muy bueno para SIERRA.

VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



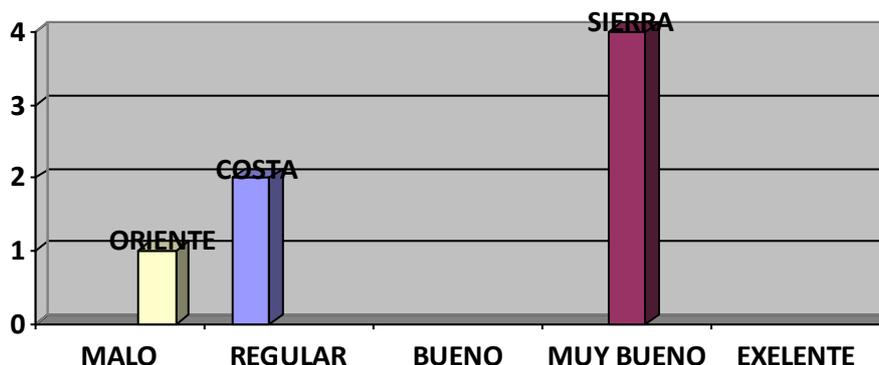
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la variedad de ritmos utilizados según el Sra. Gertrudes Estacio pone un valor de (3) que corresponde a bueno para oriente, (4) que corresponde a muy bueno para costa y (5) que corresponde a excelente para SIERRA.

VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



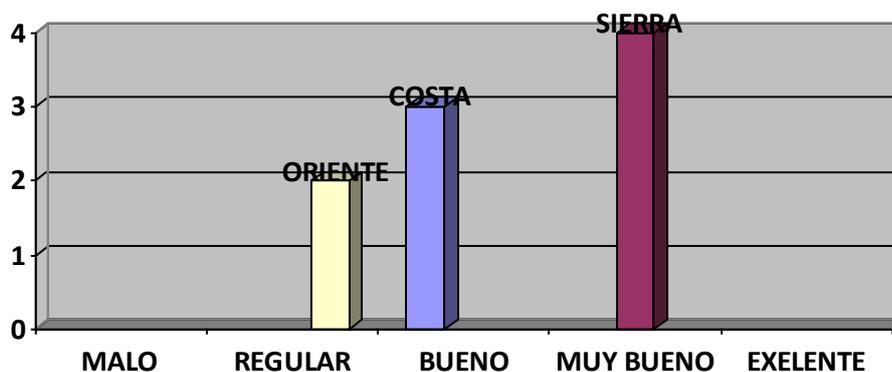
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la variedad de ritmos utilizados según el Sr(a). Ortega Julio ,pone un valor de (3) que corresponde a bueno para oriente, (4) que corresponde a muy bueno para sierra y (5) que corresponde a excelente para costa.

VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



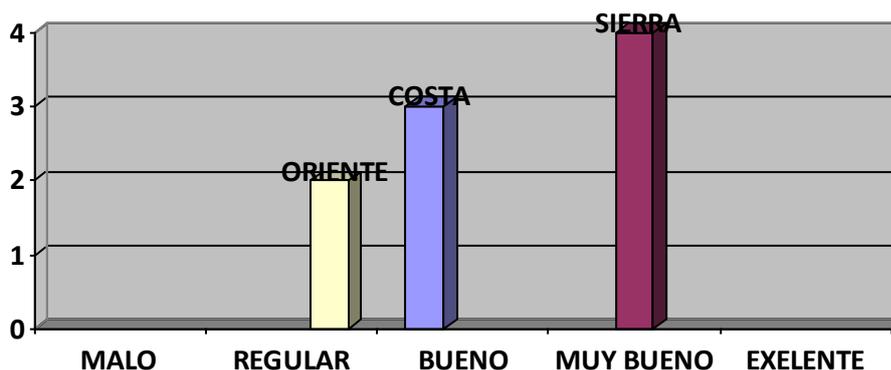
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la variedad de ritmos utilizados según el Sr(a).Antonio Jaramillo, pone un valor de (1) que corresponde a malo para oriente, (2) que corresponde a regular para costa y (4) que corresponde a muy bueno para sierra.

VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



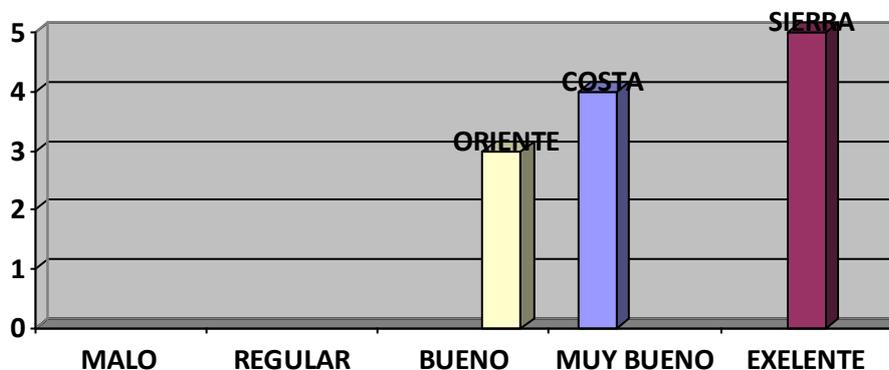
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la variedad de ritmos utilizados según el Sr(a) Marina Peralta, pone un valor de (2) que corresponde a regular para oriente, (3) que corresponde a bueno para costa y (4) que corresponde a muy bueno para sierra.

VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



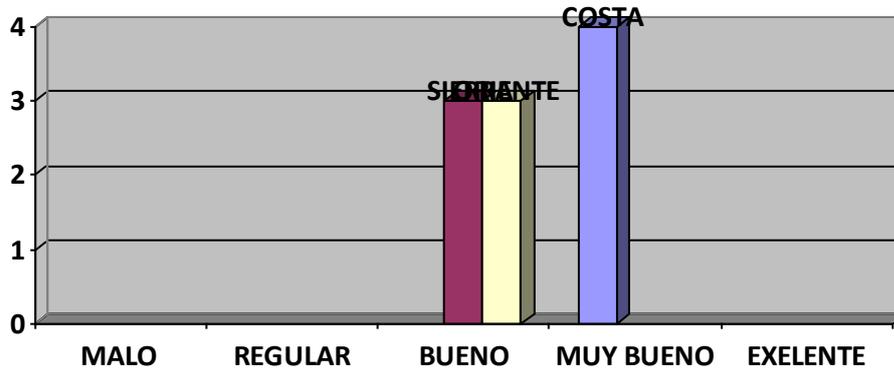
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la variedad de ritmos utilizados según el Sr(a).Juan De Dios Barberan, pone un valor de (2) que corresponde a regular para oriente, (3) que corresponde a bueno para costa y (4) que corresponde a muy bueno para sierra.

VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



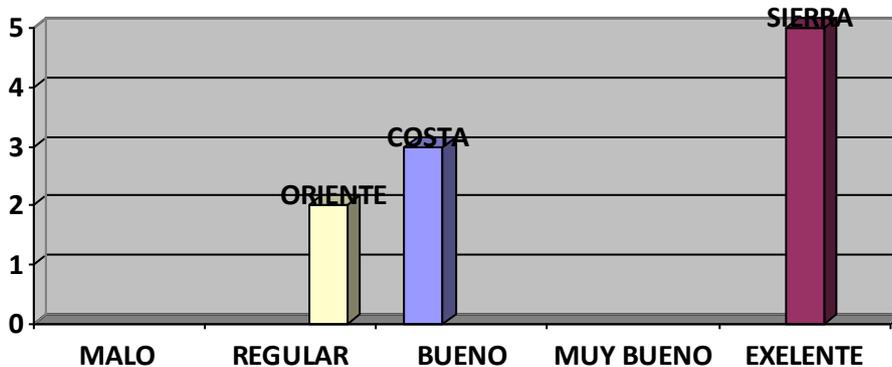
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la variedad de ritmos utilizados según el Sr(a).Julio Recalde, pone un valor de (3) que corresponde a bueno para oriente, (4) que corresponde a muy bueno para costa y (5) que corresponde a excelente para sierra.

VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



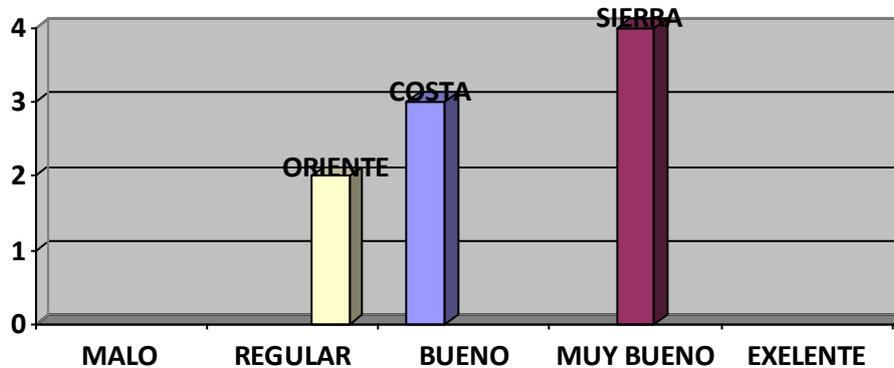
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la variedad de ritmos utilizados según el Sr(a).Elio Silva, pone un valor de (3) que corresponde a bueno para sierra y oriente, (4) que corresponde a muy bueno para costa.

VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



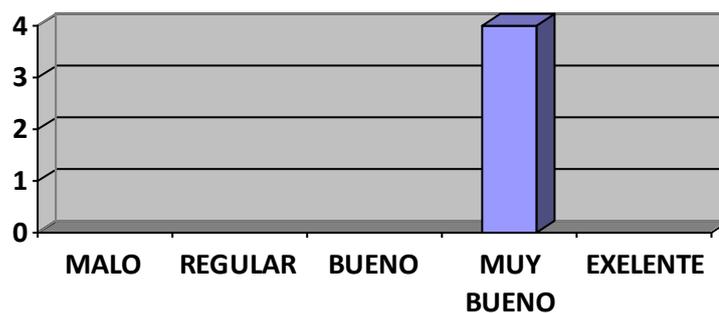
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la variedad de ritmos utilizados según el Sr(a).Carmita Guerrero, pone un valor de (2) que corresponde a regular para oriente, (3) que corresponde a bueno para costa y (5) que corresponde a muy bueno para sierra.

VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



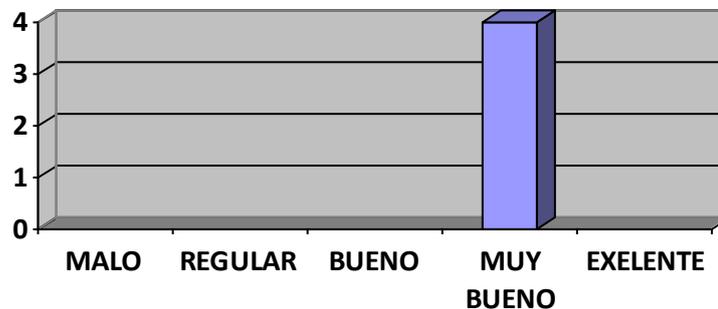
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la variedad de ritmos utilizados según el Sr(a).Marcelo Rosero, pone un valor de (2) que corresponde a regular para oriente, (3) que corresponde a bueno para costa y (4) que corresponde a muy bueno para sierra.

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN DANZA FOLKLORICA NACIONAL



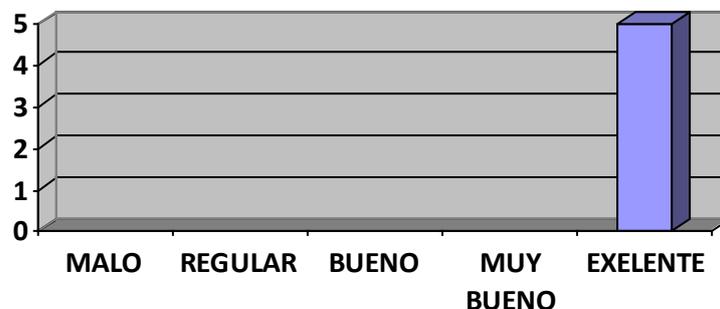
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la metodología impartida en el transcurso de elaboración del programa .según el Sr(a).Canga Alberto, lo califica con un valor de (4) que corresponde a muy bueno

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN DANZA FOLKLORICA NACIONAL



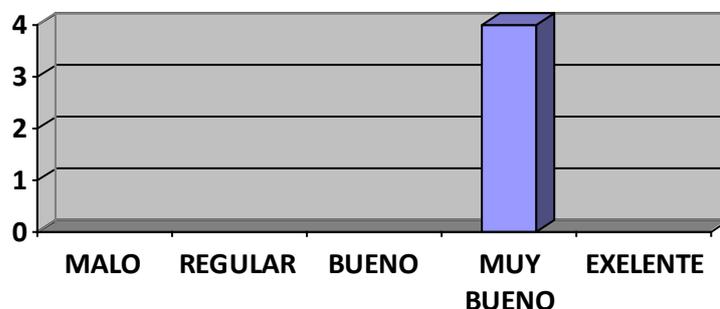
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la metodología impartida en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Gertrudes Estacio, pone un valor de (4) que corresponde a muy bueno .

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN DANZA FOLKLORICA NACIONAL



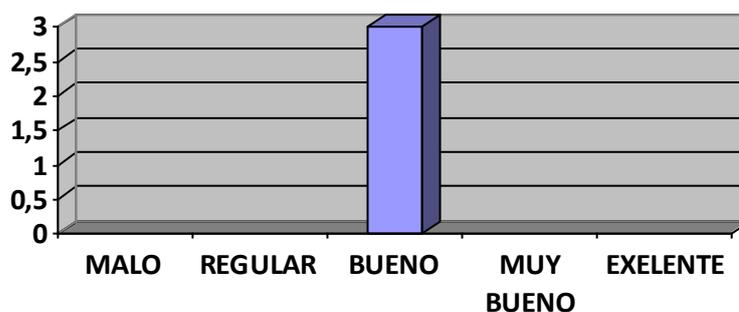
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la metodología impartida en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Julio ortega, pone un valor de (5) que corresponde a excelente.

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN DANZA FOLKLORICA NACIONAL



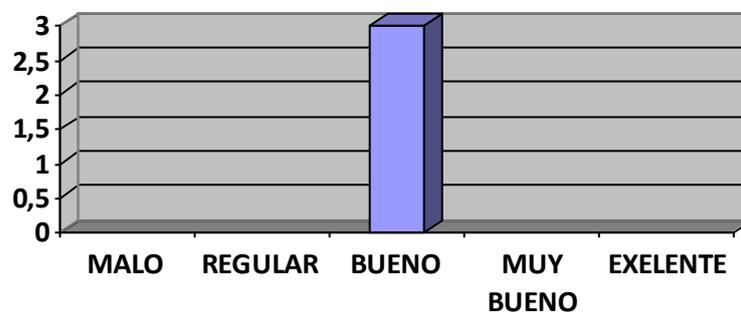
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la metodología impartida en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Antonio Jaramillo, pone un valor de (4) que corresponde a muy bueno .

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN DANZA FOLKLORICA NACIONAL



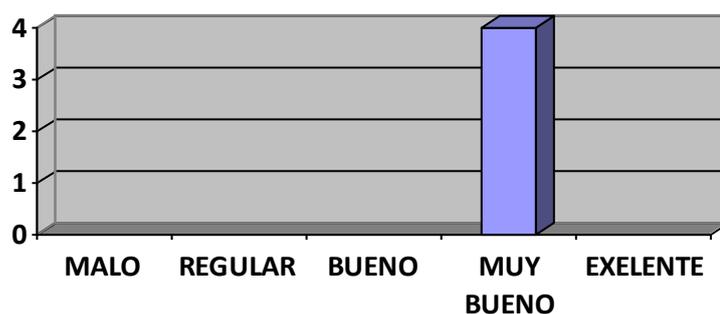
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la metodología impartida en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Peralta Marina, pone un valor de (3) que corresponde a bueno .

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN DANZA FOLKLORICA NACIONAL



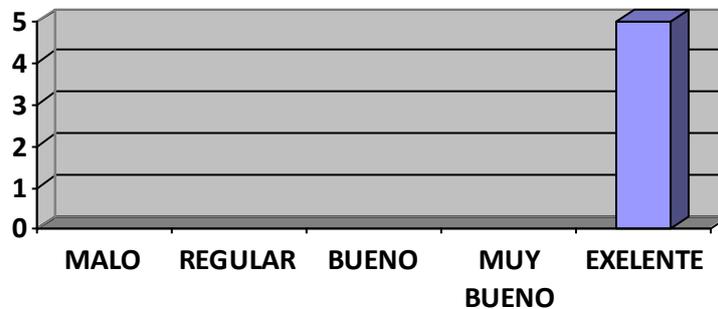
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la metodología impartida en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Juan De Dios Barberan, pone un valor de (3) que corresponde a bueno .

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN DANZA FOLKLORICA NACIONAL



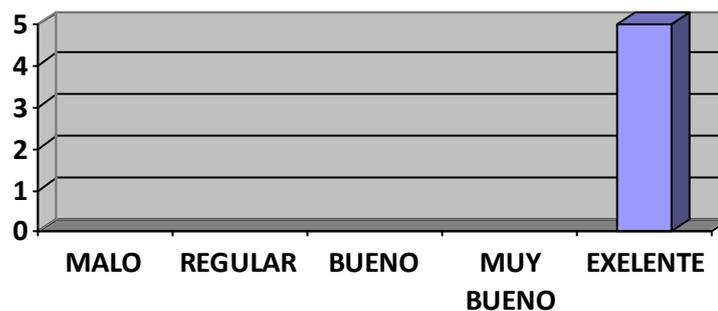
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la metodología impartida en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Julio Recalde, pone un valor de (4) que corresponde a muy bueno.

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN DANZA FOLKLORICA NACIONAL



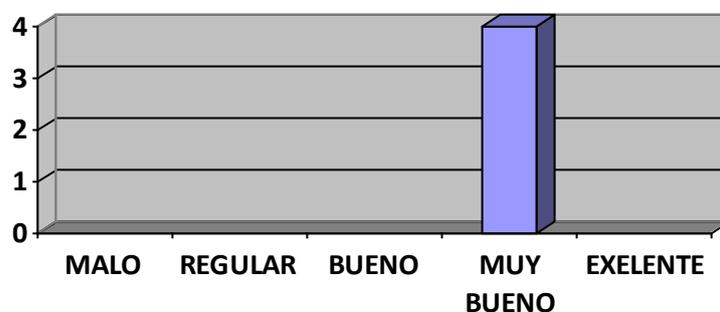
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la metodología impartida en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Elio Silva, pone un valor de (5) que corresponde a muy bueno .

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN DANZA FOLKLORICA NACIONAL



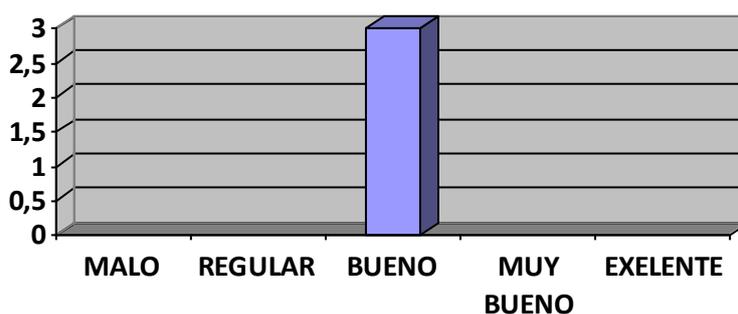
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la metodología impartida en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Carmita Guerrero, pone un valor de (5) que corresponde a muy bueno.

METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN DANZA FOLKLORICA NACIONAL



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la metodología impartida en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Marcelo Rosero, pone un valor de (4) que corresponde a muy bueno .

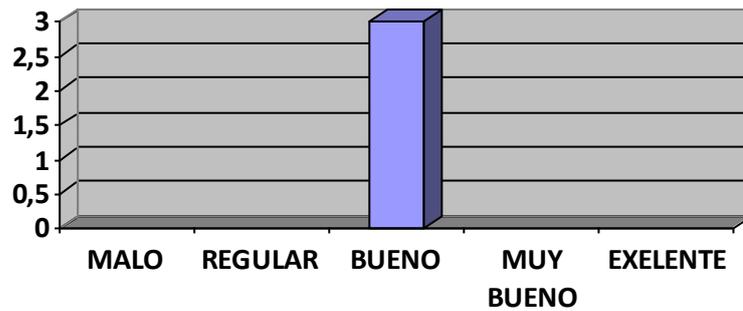
PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de

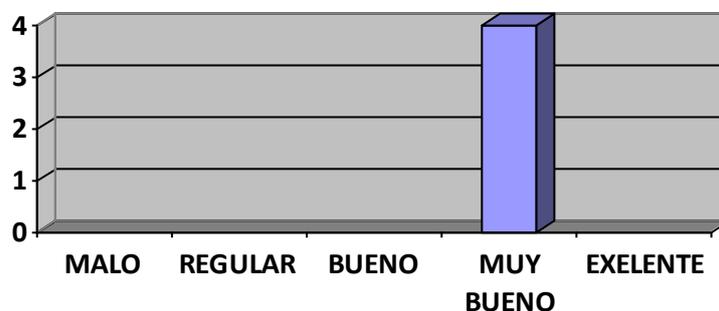
elaboración del programa según el Sr(a).CANGA ALBERTO, pone un valor de (3) que corresponde a bueno.

PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Gertrudis Estacio, pone un valor de (3) que corresponde a bueno a .

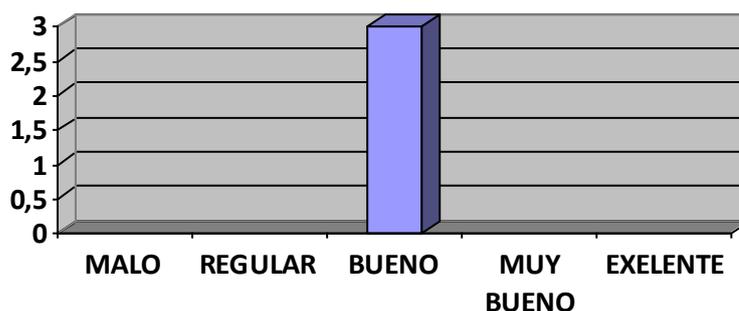
PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los

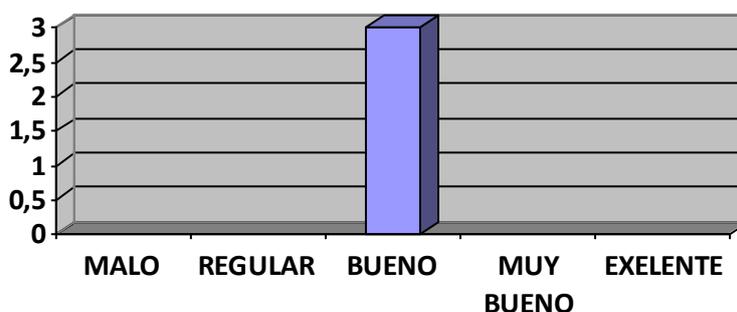
procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Ortega Julio, pone un valor de (4) que corresponde a muy bueno .

PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



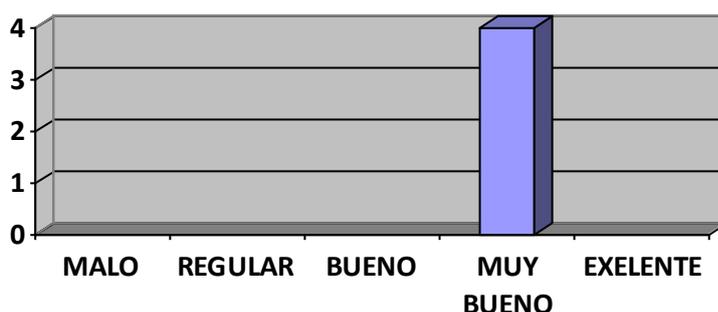
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa,según el Sr(a).Antonio Jaramillo, pone un valor de (3) que corresponde a bueno. .

PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



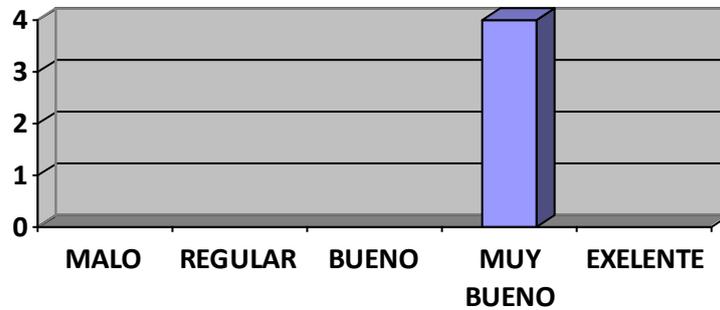
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Peralta Marina, pone un valor de (3) que corresponde a bueno .

PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



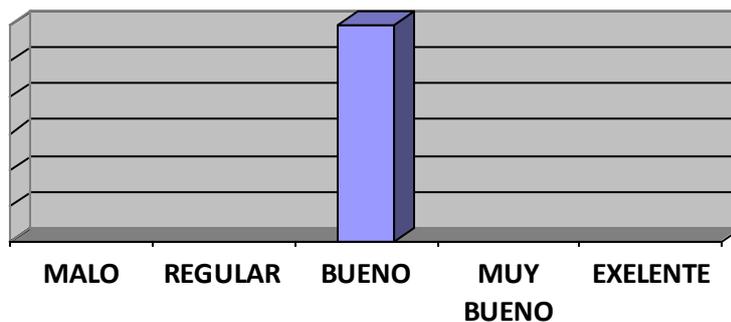
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Juan de Dios Barberan, pone un valor de (4) que corresponde a muy bueno.

PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Julio Recalde, pone un valor de (4) que corresponde a muy bueno a .

PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



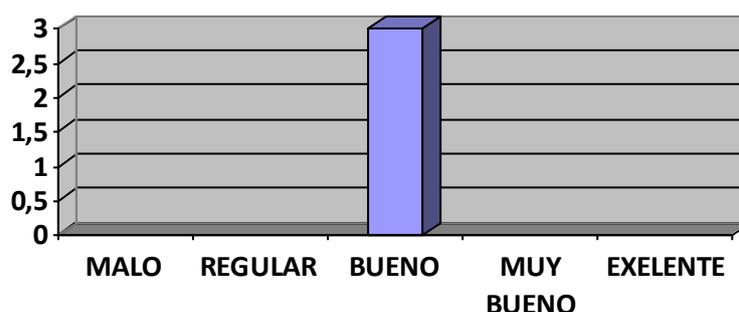
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Elio Silva, pone un valor de (3) que corresponde a bueno a .

PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



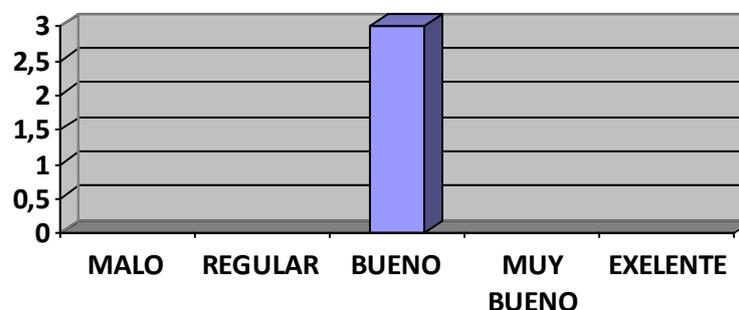
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Carmita Guerrero, pone un valor de (4) que corresponde a muy bueno.

PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



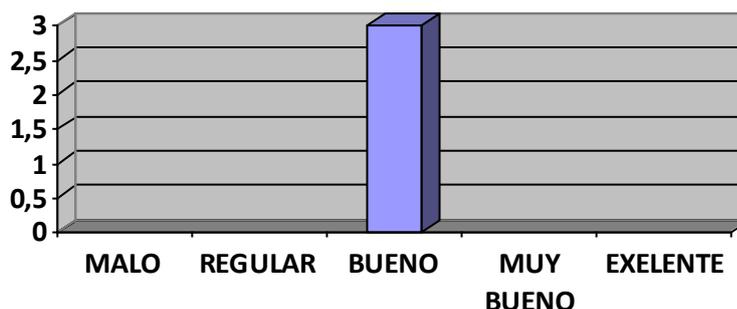
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a)Marcelo Rosero, pone un valor de (3) que corresponde a bueno .

APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).CANGA ALBERTO, pone un valor de (3) que corresponde a bueno .

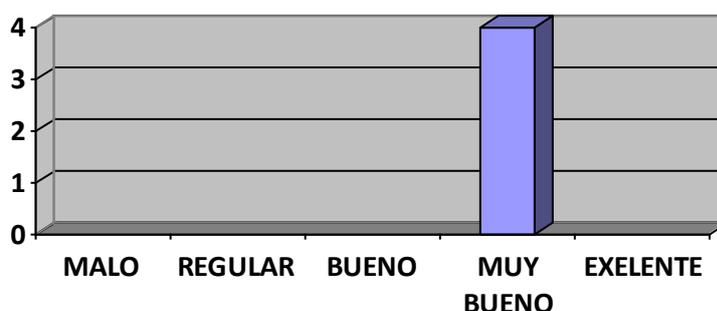
APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de

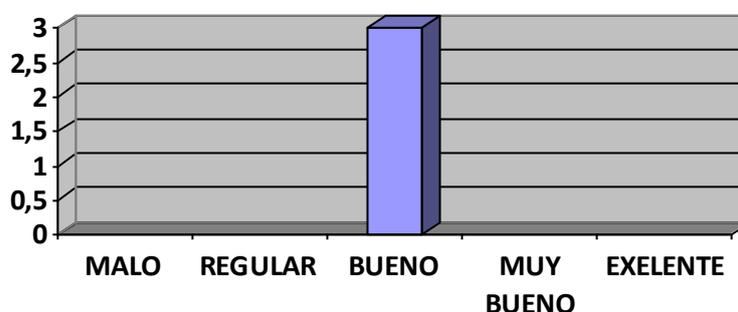
elaboración del programa según el Sr(a).Gertrudis Estacio pone un valor de (3) que corresponde a bueno

APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



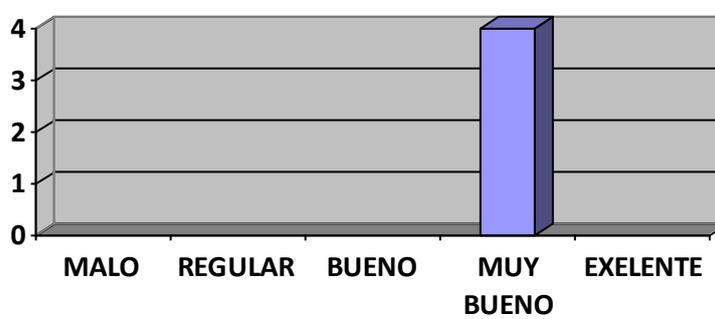
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Ortega Julio , pone un valor de (4) que corresponde a muy bueno

APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



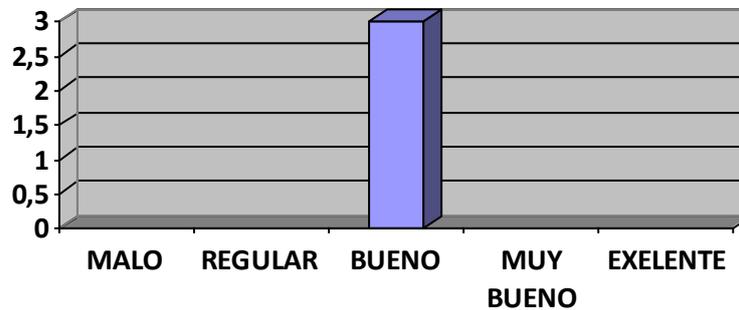
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la a los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Antonio Jaramillo, pone un valor de (3) que corresponde a bueno

APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



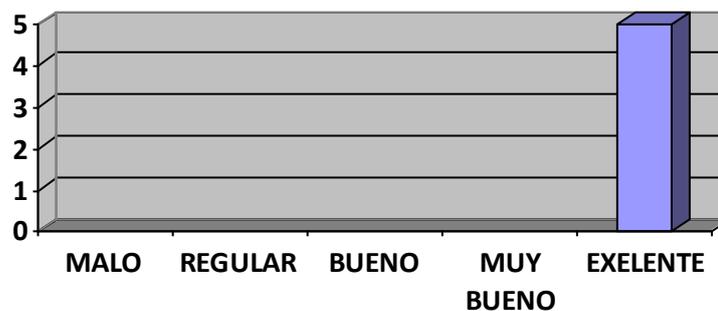
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Peralta Marina, pone un valor de (4) que corresponde a muy bueno .

APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



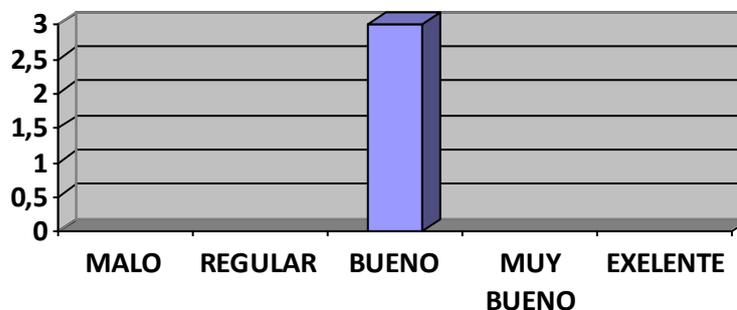
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Juan De Dios Barberan, pone un valor de (3) que corresponde a bueno.

APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



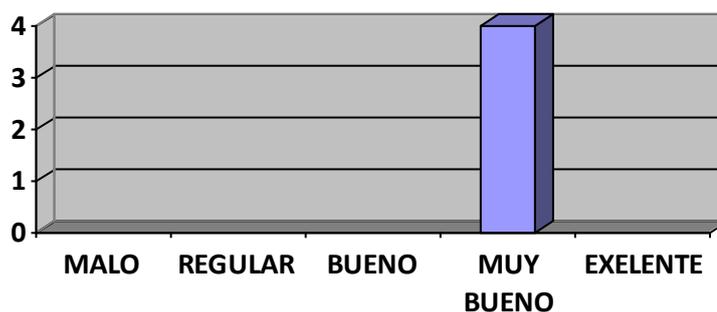
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Julio Recalde, pone un valor de (5) que corresponde a excelente .

APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Elio Silva, pone un valor de (3) que corresponde a bueno.

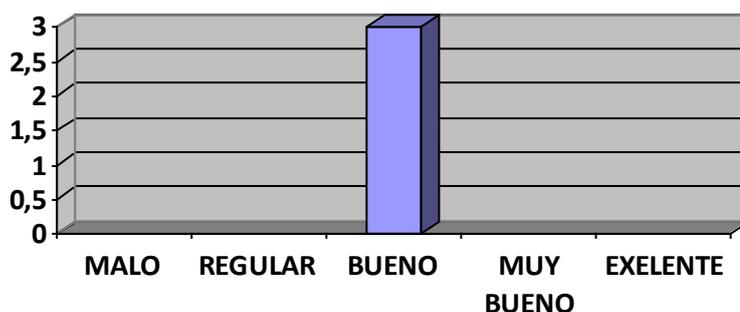
APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de

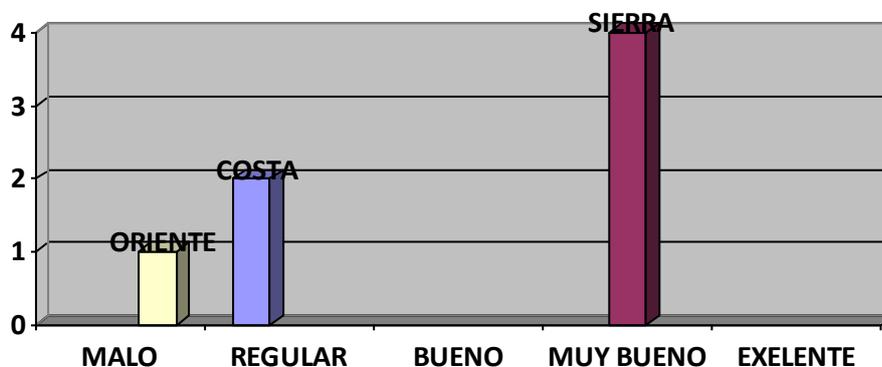
elaboración del programa según el Sr(a).Carmita Guerrero, pone un valor de (4) que corresponde a muy bueno .

APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



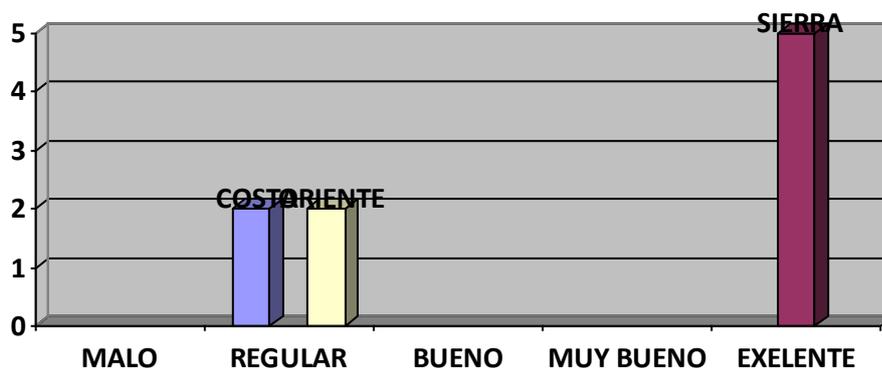
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional en el transcurso de elaboración del programa según el Sr(a).Marcelo Rosero, pone un valor de (3) que corresponde a bueno .

EJECUCION DE PASOS BASICOS DE CADA REGION



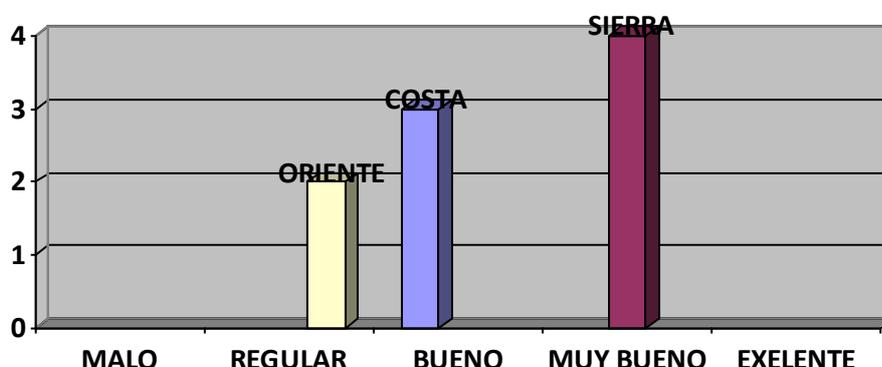
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la ejecución de pasos básicos de cada región según el Sr. Canga Alberto lo califica con (1) que corresponde a malo para oriente, (2) regular para costa y (4) muy bueno para sierra.

EJECUCION DE PASOS BASICOS DE CADA REGION



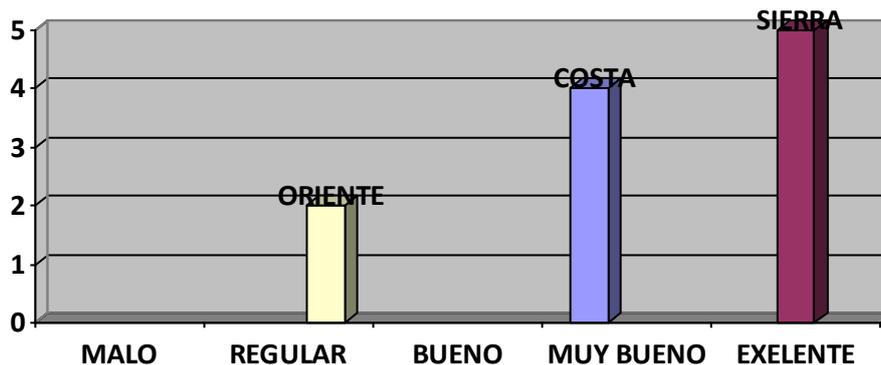
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la ejecución de pasos básicos de cada región según el Sr(a). Gertrudis Estacio lo califica con (2) que corresponde a regular para costa y oriente, (5) excelente para sierra.

EJECUCION DE PASOS BASICOS DE CADA REGION



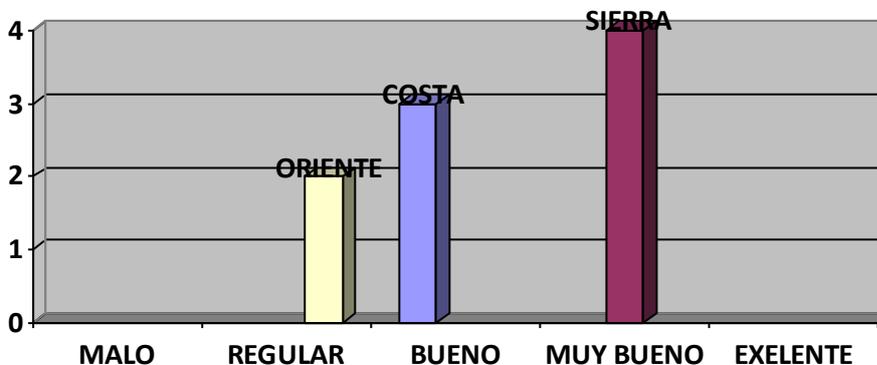
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la ejecución de pasos básicos de cada región según el Sr. Ortega Julio lo califica con (2) que corresponde a regular para oriente, (3) bueno para costa y (4) muy bueno para sierra.

EJECUCION DE PASOS BASICOS DE CADA REGION



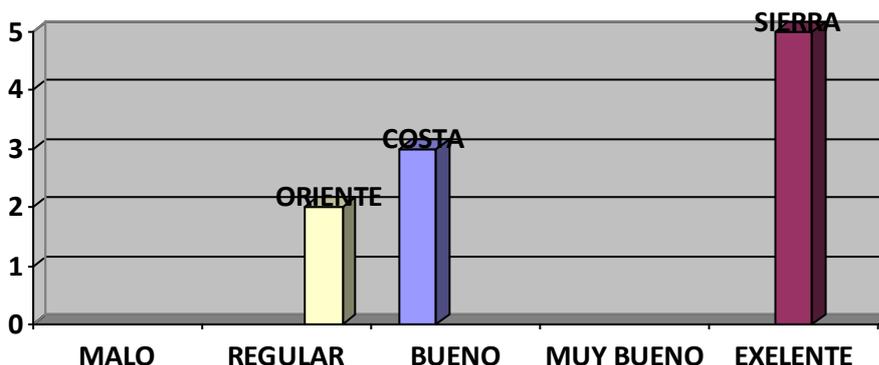
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la ejecución de pasos básicos de cada región según el Sr. Antonio Jaramillo lo califica con (2) que corresponde a regular para oriente, (4) muy bueno para costa y (5) excelente para sierra.

EJECUCION DE PASOS BASICOS DE CADA REGION



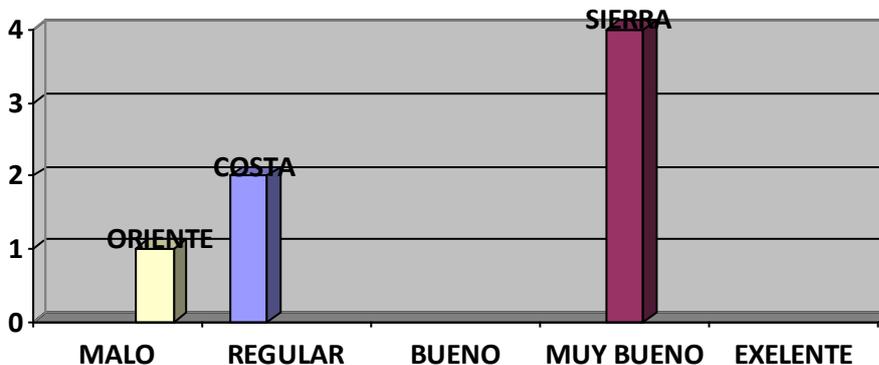
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la ejecución de pasos básicos de cada región según el Sr. Peralta Marina lo califica con (2) que corresponde a regular para oriente, (3) bueno para costa y (4) muy bueno para sierra.

EJECUCION DE PASOS BASICOS DE CADA REGION



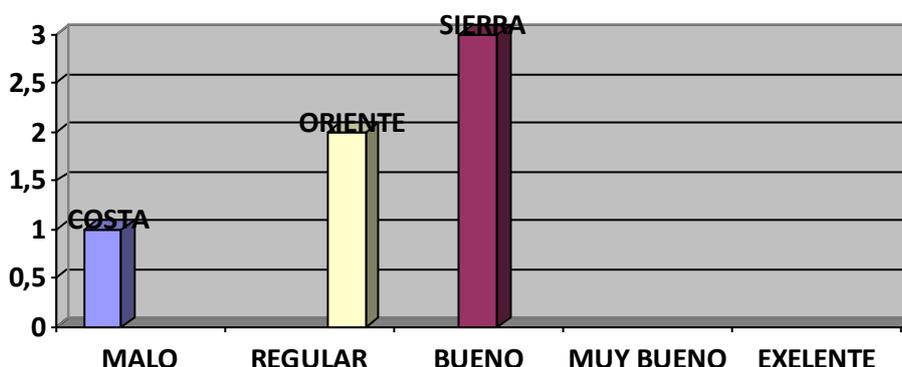
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la ejecución de pasos básicos de cada región según el Sr. Juan De Dios Barberan lo califica con (2) que corresponde a regular para oriente, (3) bueno para costa y (5) excelente para sierra.

EJECUCION DE PASOS BASICOS DE CADA REGION



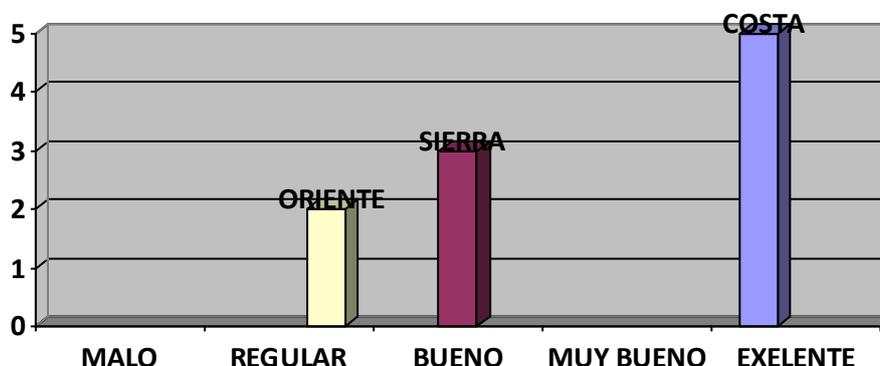
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la ejecución de pasos básicos de cada región según el Sr. Julio Recalde lo califica con (1) que corresponde a malo para oriente, (2) regular para costa y (4) muy bueno para sierra.

EJECUCION DE PASOS BASICOS DE CADA REGION



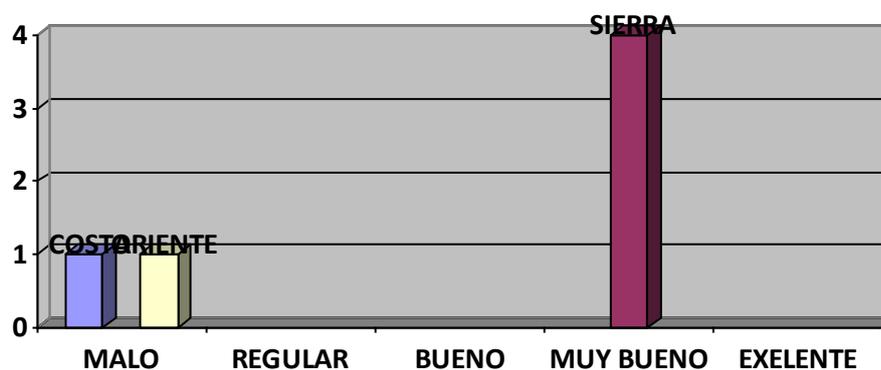
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la ejecución de pasos básicos de cada región según el Sr. Elio Silva lo califica con (1) que corresponde a malo para costa , (2) regular para oriente y (3) bueno para sierra.

EJECUCION DE PASOS BASICOS DE CADA REGION



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la ejecución de pasos básicos de cada región según el Sra. Carmita Guerrero lo califica con (2) que corresponde a regular para oriente, (3) bueno para sierra y (5) excelente para costa.

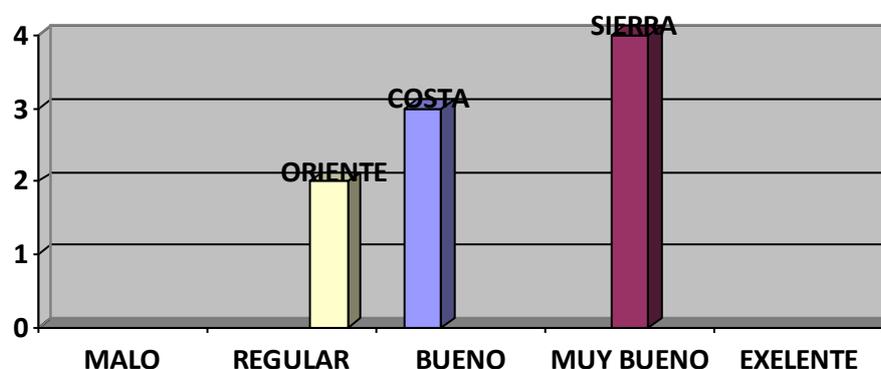
EJECUCION DE PASOS BASICOS DE CADA REGION



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la ejecución de pasos básicos de cada región según el Sr. Marcelo Rosero lo califica con (1) que corresponde a malo para costa y oriente, (4) muy bueno para sierra.

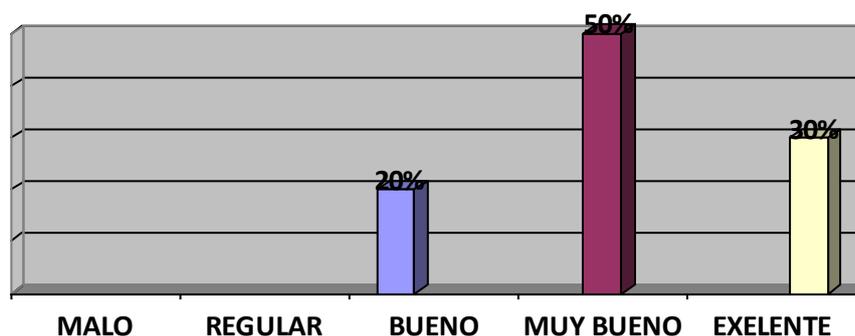
VALORACION GENERAL DE LA GUI A OBSERVACION

VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la región que mayor variedad de ritmos utilizados lo quieren practicar mas es la sierra con una calificación de (4) que representa a muy bueno los ritmos de la región siguiente es la costa con (3) bueno y los ritmos menos agradables para bailarlos son del oriente (2) regular.

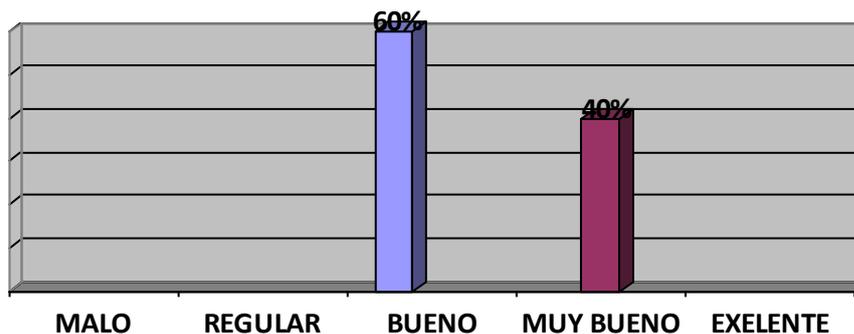
METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la metodología de enseñanza en la danza folklórica nacional es 4 lo que representa a muy

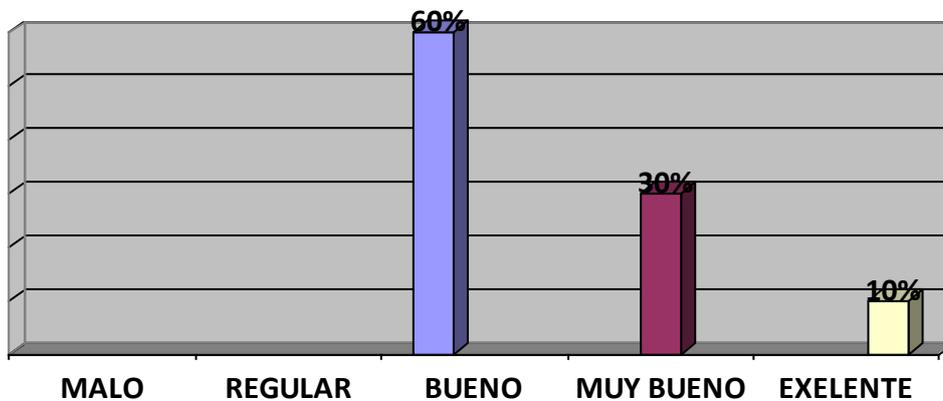
bueno y lo valorizo el 50% de la población mientras que el 30% dice que la metodología de enseñanza en la danza folklórica nacional es excelente (5) y el 20% de la población califica a la metodología de enseñanza de la danza folklórica nacional es bueno (3).

PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



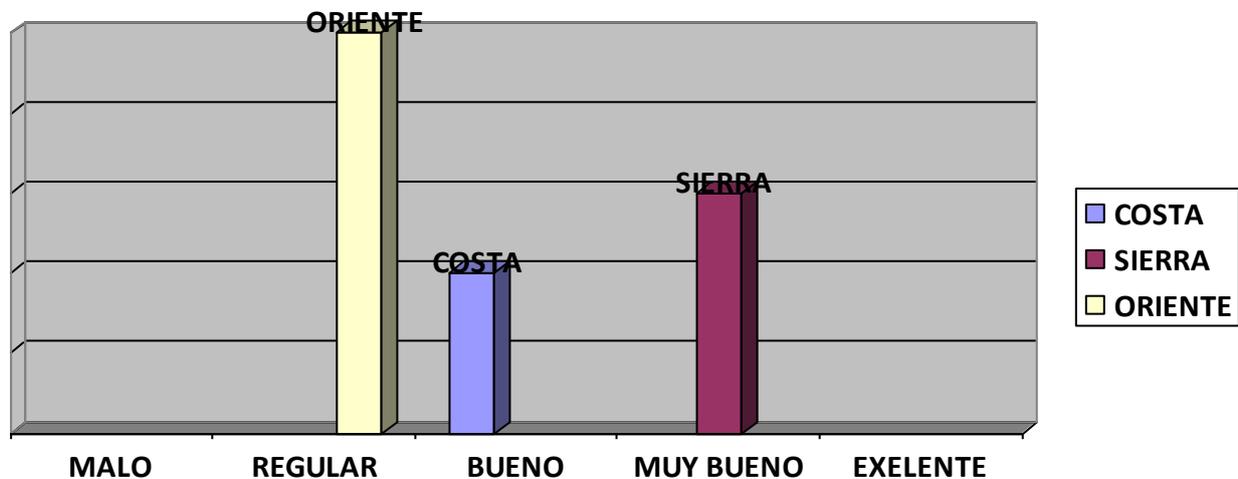
DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente, según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional fue bueno(3) según el 50% de la población y el 40% de la población dice que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional es muy bueno (4).

APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente , según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que el 60% de la población dice que la aplicación de principios metodológicos en la danza folklórica nacional es bueno (3) mientras que el 30% de la población indica que es muy bueno (4) y el 10% de la población indica que es excelente (5).

EJECUCION DE PASOS BASICOS DE CADA REGION



DESCRIPCIÓN: La información recogida sobre la aplicación de la guía de observación en el asilo de ancianos en una escala del 1 al 5 donde 1 corresponde a malo y 5 excelente, según la escala determinada, arrojó los siguientes resultados demostrando que la ejecución de pasos básicos de cada región el más fácil y con más gusto es el de la región sierra que el 60% de la población lo considera como muy bueno mientras que el 40% de la población aduce que los ritmos de la región costa los consideran buenos (3) aunque sean de mayor complejidad pero si se les puede realizar la región con los ritmos menos factibles para impartir son de la región del oriente ya que el 100% de la población aduce que estos ritmos son de mayor complejidad y no emanan entusiasmo en sus pasos.

CAPITULO IV

ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE LA INFORMACIÓN.

4.1 RECURSOS:

4.1.1 HUMANOS:

- 4 Terapistas
- 10 Médicos
- Psicólogos
- 10 adultos mayores

4.1.2 MATERIALES Y EQUIPOS:

- ❖ Hojas de papel bon
- ❖ Esferas
- ❖ Marcadores
- ❖ Computadoras
- ❖ Transporte
- ❖ Copias
- ❖ Grabadora
- ❖ Cd's
- ❖ Tabla plástica
- ❖ Carpetas

4.1.3 PRESUPUESTO

| CANTIDAD | DETALLE | COSTO |
|-----------------|-----------------------|--------------|
| 3 | RETMA DE PAPEL BON | 40 DOLARES |
| 2 | ESFEROS | 0.70 |
| 3 | MARCADORES | 3 DOLARES |
| 1 | COMPUTADORA | 600 |
| 1 | TRANPORTE | 20 DOLARES |
| 100 | COPIAS | 15 DOLARES |
| 1 | GRABADORA | 50 DPLARES |
| 15 | CD`S | 20 DOLARES |
| 2 | TABLA PLÁSTICA | 3 DOLARES |
| 3 | CARPETAS | 5 DOLARES |

4.2 DIAGRAMA CRONOLÓGICO:

| ORDEN | ACTIVIDAD | FECHA |
|-------|---|------------------|
| 1 | Realización del tema de investigación | 05-OCTUBRE 2010 |
| 2 | Presentación de tema investigación | 15-OCTUBRE 2010 |
| 3 | Realización del proyecto de investigación | 15-OCTUBRE 2010 |
| 4 | Presentación del plan investigativo | 29- OCTUBRE 2010 |

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, DEMOSTRACIÓN Y COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

5.1 CONCLUSIONES

- Después de haber terminado esta investigación, se arriba a las siguientes conclusiones:
- La práctica de la Danza es una de las actividades físicas más apropiadas para mantener y mejorar la motricidad de los adultos mayores, debido a que se pudo comprobar que en el transcurso de los 4 meses en el test de step. Un 39% del adulto mayor mejoró en su motricidad gruesa
- En el test de fuerza un 44% del adulto mayor mejoro
- En el test de equilibrio dinámico se comprobó que un 46% de ancianos mejoro su equilibrio.
- En el test de sentido rítmico hubo una mejora de 43% lo cual indica que no solo se mejora su motricidad gruesa sino que su motricidad fina también ya que al ponerlos en parejas y al realizar varios giros, sus muñecas realizan un movimiento, el cual hace que trabajen sus manos y al momento de realizar trabajos manuales son más hábiles.
- la práctica de este Programa es una de las actividades físicas más importantes o con mayor porcentaje de relación en la mejora de la motricidad en el adulto mayor, ya que mediante la guía de observación se pudo obtener que el adulto mayor tiene una mejora muy buena en su motricidad.
- En lo socio afectivo, el programa ofrece a los adultos mayores la opción de agruparse y de interactuar, generando en ellos una meta en común, mejorar su estado físico y mental , ya que la mayoría de los abuelitos van 15 minutos antes para solicitar ayuda en las coreografías o pasos que no lo tienen claro.

- El mantener relaciones con otras personas le permite reconocerse y ser reconocido por los demás como ser social dentro del pequeño colectivo con el que se relaciona. El programa permite que se constituya una red de relaciones donde se hace posible el mutuo reconocimiento del sujeto, donde se comunican experiencias con un lenguaje que les es propio, que rebasa el hablar y se incluye el cuerpo como medio de expresión y comunicación de sentidos y sentimientos.
- Se observan en los adultos mayores mejores movimientos corporales, y de disfrute en cada clase impartida, tanto a nivel personal como en el grupo.
- Los adultos mayores muestran temor en la ejecución de los pasos al ser observados y evaluados por el profesor, esto tal vez se deba, a sus limitaciones motrices. Sin embargo, se observó como sus compañeros, les colaboran y los apoyan en el aprendizaje de los mismos. Como profesores debemos respetar esta interacción y fomentar el nexo socio afectivo de los adultos mayores.
- □ en cada semana estudiada se logró incorporar a más adultos mayores con discapacidades físicas y psicológicas. Lo cual causo alegría en el asilo ya que estos adultos mayores eran los más reclusos del asilo.
- Mi aporte ha sido diseñar un programa de Danza Folklórica para el adulto mayor del asilo en cual se lo va a seguir impartiendo.

5.2 RECOMENDACIONES

- En base a la presente investigación se permite hacer las siguientes recomendaciones, las que servirán de base para realizar una propuesta alternativa encaminada a mejorar o mantener la motricidad en el Adulto Mayor.
- Es fundamental tener un monitor que apoye las labores del instructor con la finalidad de mejorar el manejo de las clases y para poder corregir errores.
- Tener un especial cuidado con el ritmo de la música y la intensidad de los ejercicios que se van a utilizar durante la clase, pues el objetivo no es quemar calorías sino mejorar o mantener la motricidad.

- Es necesario indicar que todos los adultos mayores que participan en este Programa utilicen una indumentaria adecuada, que facilite la ejecución de los ejercicios y eviten lesiones.
- Impartir charlas sobre los beneficios que tiene la Danza en los adultos mayores para aumentar su predisposición, motivación con ello lograr nuestros objetivos.
- Reestructurar los horarios de jornadas de trabajo y de descanso para que sean más equitativos, y con ello se alcance el nivel deseado producto de aplicar una planificación metodológica.
- el Programa específico de Danza para el adulto mayor deben ser diseñados tomando en cuenta su arraigo étnico-cultural, dependiendo de la ubicación geográfica y acoplándose a las necesidades de los adultos mayores.
- La música que se usa como material didáctico debe tener periodos que permitan un descanso activo y un estiramiento muscular en cada cambio de ritmo, puesto que mediante las guías de observación, observamos que los adultos mayores se cansan constantemente, este tiempo de descanso da la oportunidad a los sistemas corporales de recuperarse del desgaste energético que demandó la actividad .
- Como factor de motivación extra y para fortalecer el nexo socio afectivo entre los adultos mayores se recomienda que pasado los tres meses de taller se realice una puesta en escena de lo aprendido.
- Como factor de evaluación se recomienda tomar distintos test cada tres meses del programa para verificar que pasa con la motricidad del adulto mayor.

5.3 DEMOSTRACIÓN Y COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

5.3.1 Hipótesis general

- H1.- La incidencia de un programa de danza folklórica nacional SI influye en la motricidad en el adulto mayor del asilo de ancianos de esmeraldas en edades comprendidas de \pm 65 años. Propuesta alternativa

5.3.2 Hipótesis alternativas

- Ha1.- La no Existencia de un programa de danza folklórica nacional para el adulto mayor
- Ha2. Personal con conocimientos sobre el área artística y física SI inciden en el desarrollo físico y emocional del adulto mayor
- Ha3. Desconocimiento de la importancia de la danza por parte de los familiares Si inciden en el desarrollo físico y emocional del adulto mayor

5.3.3 Hipótesis nula

- H0.- La incidencia de un programa de danza folklórica nacional NO influye en la motricidad en el adulto mayor del asilo de ancianos de esmeraldas en edades comprendidas de \pm 65 años.

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

PERFIL DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**PREVIA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENDIADA EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

TEMA:

INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE DANZA FOLKLÓRICA NACIONAL EN LA MOTRICIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO DE ANCIANOS DE ESMERALDAS EN EDADES COMPRENDIDAS DE \pm 65 AÑOS. PROPUESTA ALTERNATIVA

AUTORA

ALEJANDRA PAUCAR

Lic. Aracely Obando

DIRECTOR

Lic. Monica Cabezas

COORDIRECTOR

SANGOLQUI

V. PROPUESTA ALTERNATIVA

“INCIDENCIA DE UN PROGRAMA DE DANZA FOLKLÓRICA NACIONAL EN LA MOTRICIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO DE ANCIANOS DE ESMERALDAS EN EDADES COMPRENDIDAS DE ± 65 AÑOS. PROPUESTA ALTERNATIVA”

5.1 INTRODUCCION

El principal motivo por el cual se decidió elaborar esta propuesta fue para mejorar o mantener la motricidad en el Adulto Mayor del asilo de Ancianos de Esmeraldas.

Este programa de Danza fue elaborado según las necesidades de los ancianos evaluados que necesitan mejorar o mantener su motricidad esto con lleva a que su motricidad vaya mejorando con los distintos cambios en su programa de actividades diarias.

Una de las principales soluciones que nos proporcionará este plan es que los ancianos trabajen su motricidad de acuerdo con los requerimientos de cada uno de los ritmos enseñados un ejemplo de ello es que cada ritmo tiene diferentes movimientos corporales y en base a ello se trabajará la motricidad y varios movimientos que en ella lleva.

Para el respaldo de este programa de Danza es que existirán cambios y mejoramiento en la planificación de Actividades que será revisado y reestructurado por el encargado del proyecto que se encuentra a cargo del grupo de ancianos.

Uno de los efectos positivos que vamos a poder apreciar en las evaluaciones es que se producirá un mejoramiento y mantenimiento de la motricidad tales como muestran los cuadros anteriores que pudimos apreciar.

5.2 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene el fin de colaborar y aportar con el asilo de ancianos de esmeraldas para ayudar al mantenimiento de la motricidad del Adulto Mayor.

Realizar una propuesta alternativa en la cual utilizaremos la Danza como método terapéutico, buscando como objetivo el mantenimiento de la motricidad del Adulto Mayor. Este proyecto se realizara con el fin de dar a conocer a este asilo un nuevo método mediante un trabajo lúdico y artístico pero a su vez técnico, ya que un trabajo lúdico y técnico a más de desarrollar lo físico y emocional se desarrolla valores, trabajo en equipo y todo lo que en ello involucra.

La razón por la cual los objetivos del asilo son tan amplios es porque al respaldar y apoyar el trabajo medico y terapéutico, su accionar demanda una tarea en beneficio de todos los sectores y de la ciudad.

Imagínese que usted es un Adulto Mayor y que su visión motricidad es terrible. Usted casi no alcanza a ver al lanzador de la pelota, mucho menos la pelota que llega hacia usted y la gente supone que usted no podrá pegarle con el bate. Así mismo las palabras de un periódico la ve borrosas las personas piensan que usted no sabe leer. Una nota de \$5 la ve igual a una de \$10 y entonces la gente concluye que usted no puede vivir en sociedad. De igual manera imagínese de que usted necesitaría de una ayuda externa para poder ir a realizar sus necesidades biológicas, eso ya la sociedad pensara que es una persona inservible e incapaz de realizar distintas actividades.

Esos son ejemplos de limitaciones reales sufridas por el Adulto Mayor, todo esto es causado por un problema físico de fácil corrección. De hecho, investigaciones hechas mostraron que más del 30% del adulto Mayor son excluidos de los lugares de trabajo.

Es por ello el desarrollo de esta investigación para con ello demostrar que la danza como forma de expresión, tiene fines terapéuticos presentando beneficios motrices, es por ello que se constituye en un medio para mejorar la motricidad, el equilibrio, la coordinación, la fuerza, su movimiento, la postura, su estado emocional y con ella mejorar la vida en general del individuo y ayudando además con una mejor inclusión a la sociedad.

⁹ “En el ejercicio del movimiento espontáneo, la educación corporal o motriz contribuye a desarrollar una personalidad sana, que facilita el tan ansiado equilibrio de la reflexión y la acción se integra para alcanzar la realización del hombre”

A su vez el movimiento es una fuente inagotable de conocimientos y afectos. Con los antecedentes planteados, el presente proyecto incluyó la Danza Folklórica Nacional como terapia de rehabilitación para el Adulto Mayor, en el ámbito matriz que abarca todos los procesos que participan en el control y manejo de postura y movimiento como procesos sensores, perceptores y cognitivos.

Además y aunque el aspecto psicológico no es el objetivo principal de este estudio, cabe mencionar que la Danza Folklórica Nacional como movimiento armonioso que se lo ejecuta libremente al son de la música es el medio más idóneo para proporcionar seguridad, autoestima, expresión y motivación aspectos psíquicos de vital importancia para el Adulto Mayor.

El proyecto experimental tendrá una duración de 6 meses con un diseño de pre-prueba y post-prueba con 1 solo grupo de control

⁹ LORA, Risco Josefá “La educación Corporal”

Esta investigación sirve como terapia de rehabilitación, con miras a ser incluido dentro del programa general de rehabilitación para el Adulto Mayor en la provincia de pichincha y porque no a nivel nacional.

5.3 OBJETIVOS

5.3.1. OBJETIVO GENERAL

- ❖ Diseñar un propuesta alternativa de la Danza Folklórica Nacional para el Manteniendo de la Motricidad del Adulto mayor

5.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Verificar el grado de motricidad del Adulto Mayor
- ❖ Evaluar el grado de mantenimiento o mejoramiento de la motricidad
- ❖ Analizar el grado de conocimiento por parte de los médicos que laboran en este centro del proyecto innovador que va hacer investigado.
- ❖ Conocer las características y técnicas de la Danza Folklórica Nacional
- ❖ Identificar las capacidades Físicas del Adulto Mayor
- ❖ Verificar la influencia de la Danza en el Adulto Mayor

6. FUNDAMENTACION TEORICA DE LA PROPUESTA

6.1 DEFINICION DE MOTRICIDAD

Capacidad de una parte corporal o en su totalidad, siendo éste un conjunto de actos voluntarios e involuntarios coordinados y sincronizados por las diferentes unidades motoras (músculos).

La motricidad es una entidad dinámica que se sub divide en noción de organicidad, organización, realización, funcionamiento unido al desarrollo y a la maduración, todo lo cual se agrupa bajo la terminología de <función motriz>.

La motricidad se manifiesta por el movimiento, siendo éste el estado de un cuerpo en el cual la posición respecto a un punto fijo cambia continuamente en el espacio en función del tiempo y con relación a un sistema de referencia. Para llegar a esta relación interviene una entidad orgánico – neuro – lógica que se basa en tres sistemas:

1. El sistema piramidal o sistema del movimiento voluntario, que permite la motilidad de las distintas partes del cuerpo y se compone de haces piramidales y haces de fibras nerviosas, dirigiéndose desde las circunvoluciones cerebrales a la médula espinal.
2. El componente córtico – cerebral o sistema del cerebelo, regulador de la armonía del equilibrio interno del movimiento.
3. Sistema extrapiramidal, que asume la motricidad automática o automatizada, y es el conjunto de núcleos grises motores y de fibras nerviosas situadas en las regiones subcorticales y subtalámicas del cerebro.

6.2 CLASIFICACION DE LA MOTRICIDAD

- **MOTRICIDAD GRUESA**

Está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc.

El área motora gruesa tiene que ver con los cambios de posición del cuerpo y la capacidad de mantener el equilibrio. La motora fina se relaciona con los movimientos finos coordinados entre ojos y manos. Se define motricidad gruesa como la habilidad que el niño va adquiriendo, para mover armoniosamente los músculos de su cuerpo, y mantener el equilibrio, además de adquirir agilidad, fuerza y velocidad en sus movimientos. El ritmo de evolución varía de un sujeto a otro (pero siempre entre unos parámetros), de acuerdo con la madurez del sistema nervioso, su carga genética, su temperamento básico y la estimulación ambiental. Este desarrollo va en dirección céfalo-caudal es decir primero cuello, continua con el tronco, sigue con la cadera y termina con las piernas.

- **MOTRICIDAD FINA**

Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc.).

La motricidad fina influye movimientos controlados y deliberados que requieren el desarrollo muscular y la madurez del sistema nervioso central. Aunque los recién nacidos pueden mover sus manos y brazos, estos movimientos son el reflejo de que su cuerpo no controla conscientemente sus movimientos. El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizaje sobre su entorno, secuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia.

Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollen en un orden progresivo.

6.3 DEFINICION DE DANZA

La danza es una expresión natural y espontánea en el ser humano, así como lo es el movimiento que la impulsa a ser una manifestación común del sujeto, el que a su vez la utiliza, o es utilizado por ella, como una forma de comunicación y expresión; inclusive de aquellos sentimientos que son difíciles de comunicar con la palabra. "El hacer enunciados no quiere decir que lo que uno dice es lo que quiere decir, pues en la medida que uno diga lo que quiere decir, queda reducido al enunciado, esto ya representa un sentido desenfocado. Caso distinto con la poesía y el arte en sí, como obra y creación lograda que no es ideal, sino espíritu reanimado que se acerca hacía la vida infinita

6.4 CLASIFICACION DE LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL

En Ecuador se difunde una amplia variedad de géneros musicales,.. son originarios de este país ritmos tradicionales criollos como son el pasillo, pasacalle, música rockolera, yaraví, san juanito, albazo, tonada, bomba del chota, y ritmos menos conocidos como el amorfino, alza, media: chapisca, danzante, yumbo, fox andino y aire típico. La mayoría de estos géneros musicales fueron desarrollados en la sierra ecuatoriana, los mismos que son variaciones de ritmos clásicos europeos como el pasillo lo es del vals, incluyendo en ellos gran influencia de la música indígena andina. Unos de los grupos en el país que infunde esta clase de música son charijayac, jayac, pueblo nuevo, entre otros.

- **PASILLO**

El pasillo, es una danza y un género musical autóctono sudamericano que surgió del valse europeo, se origino en los territorios de la antigua Gran Colombia, que incluía a las actuales republicas de: Ecuador, Colombia, Panamá y Venezuela y en cada región adquirió una característica más autóctona (pasillo ecuatoriano, pasillo colombiano, pasillo panameño).

- **HISTORIA DEL PASILLO**

Esta danza y género musical tiene sus verdaderas raíces en los criollos del tiempos del Virreinato en América y a través de su difusión en los territorios de la Nueva Granada. De esta manera, el pasillo se escribe en forma ternaria ($3/4$ ó $6/8$), acentuando en los tiempos primero y tercero. La etimología. - La denominación de “pasillo” como diminutivo de “paso” se dio justamente para indicar que la rutina planimétrica consta de pasos menudos. Así, si el “paso” corriente tiene un compás de $2/4$ y una longitud de 80 centímetros, el “pasodoble” como marcha de infantería tiene un compás de $6/8$ y una longitud de 68 a 70 centímetros. El “pasillo”, en compás de $3/4$ tiene una longitud de 25 a 35 centímetros. Aunque algunos han dicho que el baile contemporáneo del pasillo llamado Danza es una variante lenta del pasillo o del vals, o una copia del “Boston” (que era vals lento), estamos más inclinados a seguir la tesis de Pardo Tovar, de que esta danza se derivó más bien de la habanera, en compás de $2/4$, como es el que tienen ambas.

- **PASACALLE**

Es un paso doble con características nacionales. La estructura es importada de España tiene carácter social.

Este baile se lo realiza en parejas, con pasos hacia adelante y hacia atrás incluyendo vueltas hacia la izquierda y derecha

Es como aire musical, es una pieza de carácter popular, esta escrita en el compás de simple de dos cuartos y en movimiento alegre, consta con una introducción de ocho compases. La primera parte está en tonalidad menor luego de repetir la introducción se pasa a la segunda parte, que está generalmente en tonalidad mayor.

En ninguna otra composición de nuestro folklore nacional se nota tanto la influencia de la música española, como en nuestro pasacalle criollo, cuyo ejemplo principal es la del chulla quiteño.

- **SAN JUANITO**

El sanjuanito es un género musical ecuatoriano de música andina. Muy popular a inicios del siglo XX, es un género originario de la provincia de Imbabura.

A diferencia del pasillo es un género alegre y bailable que se ejecuta en las festividades de la cultura mestiza e indígena en Ecuador. Su molde sirvió de base para que muchos villancicos se adaptaran a su ritmo.

También es escuchado en la zona sur de Colombia, en Nariño y Putumayo

El sanjuanito es un género musical ecuatoriano de música andina. Muy popular a inicios del siglo XX, es un género originario de la provincia de Imbabura.

Indudablemente el sanjuanito tiene origen prehispánico, destacando aquí un grado de influencia incaica traída desde Perú durante la expansión del Tahuantinsuyo.

Las primeras muestras conocidas de este ritmo fueron interpretadas por el artista ecuatoriano Juan Agustín Guerrero Toro, las cuales se publicaron en 1983.

- **BOMBA DEL CHOTA**

Es un baile tradicional del Valle del Chota. El baile es una hibridación indo-hispanoafroamericana. Indio por su melodía, hispano por su forma estructural: estrofa, estribillo, estrofa y afro por el ritmo de tambores.

La mujer revolotea pícaramente ante el hombre en son de conquista. En su cabeza lleva una botella de “trago” la cual no debe ser derramada durante el baile. La habilidad de la morena es sorprendente ya que esta le da caderazos a su acompañante y en varias ocasiones le arroja al suelo. Si la mujer derrama el licor o el hombre es derribado al suelo debe pagar una botella de licor como multa.

En este hecho existen apuestas para conseguir licor y por medio de este llegar hasta el éxtasis.

Los instrumentos utilizados son : guitarra, guaza, rapa y en algunas ocasiones “banda mocha” compuesta de puros y hojas de naranja.

- **DANZANTE**

Hay que hacer una diferenciación clara al hablar de este ritmo que también acoge a los personajes que lo bailan.

El Danzante es un personaje ataviado con trajes elegantísimos y de mucho valor, de los que cuelgan cantidades de monedas de plata y adornos costosos, en su cabeza luce un adorno que simula un altar gobernado con penachos de vistosas plumas, es un verdadero honor ser danzante ya que se goza de ciertos privilegios dentro de la comunidad, aparte del respeto ganado este puede ingresar a las casas sin ser invitado, sentarse a la mesa comer los platillos preparados para la fiesta y partir sin dar las gracias.

El compromiso y honor de ser danzante empeora el estado económico del indígena hasta el punto de volverse esclavo de sus deudas, por cuanto se ve obligado a gastar sus ahorros de todo el año para representar a este personaje tiene similar responsabilidad económica que los sacerdotes en las festividades.

Para Cevallos, el baile de los danzantes deriva probablemente del antiguo baile *cápaccitua* o baile "de los militares" que los incas solían representar en el mes de Agosto.

El ritmo danzante se interpreta con un tamborcillo y un pingullo, según el Instituto Ecuatoriano del Folklore el danzante es un aire en compases de 6/8 cuya melodía va acompañada de acentos rítmicos por medio de acordes tonales y golpes de percusión en el 1er y 3er tercios de cada tiempo.

- **CAPHISCA**

Música y baile mestizo, propio de la provincia de Chimborazo, según Costales viene del verbo quichua *CAPINA* que significa exprimir.

Es una tonada muy alegre y movida donde se pone a prueba la aptitud física de la pareja que lo interpreta haciendo pases y entradas con muestras de picardía y galanteos.

¹⁰Capishca es una tonada que cantan los vaqueros del Chimborazo con versos quichuas y castellanos, su ritmo es muy similar al albazo.

¹⁰ Piedad Herrera y Alfredo Costales

- **AIRE TIPICO**

Con este nombre se conoce a un sin número de composiciones musicales populares que generalmente tienen un carácter alegre y bailable, suelto y de tonalidad menor.

Su origen parece estar en el norte del Ecuador, sus raíces provienen de la música indígena interpretada con arpa.

Luis Humberto Salgado Torres, considera que impropriamente a los Aires Típicos se los llama Cachullapis y algunos lo conocen como rondeña.

Nicasio Safadi Reyes, Carlos Rubira Infante entre otros son los más grandes exponentes del Aire Típico ecuatoriano, el baile guarda mucha similitud con el Albazo

- **MARIMBA**

La Marimba es un instrumento característico de la provincia de Esmeraldas, *Stevenson* lo vio allí en 1808 describiéndola así "La marimba se construye amarrando por sus extremos dos piezas anchas de caña (caña guadua - variedad de bambú), cada una de 6 a 10 pies de largo; varios trozos de caña hueca penden de ellos, de 2 pies de longitud y 5 pulgadas de diámetro a 4 pulgadas de longitud y 2 de diámetro, semejando un enorme órgano de tubos; al través de la parte superior de dichas cañas se colocan pedazos de chonta delgada (madera resistente extraída de una variedad de palmera), los mismos que descansan sobre el marco sin tocar los tubos, y están sujetos ligeramente con hilo de algodón; al instrumento se lo cuelga del tejado de una casa y lo tocan por lo común dos hombres que se colocan a los costados opuestos, provistos de palillos con puntas de caucho, que usan para golpear las referidas piezas de chonta, produciendo diversos tonos según el tamaño del tubo colgante sobre el que esta la tablilla de chonta"

La marimba no es propia de los negros esmeraldeños sino también de sus vecinos cayapas cada quien la ejecuta a su modo y gusto, el ritmo de la marimba es muy alegre al son de sus notas bailan los negros con saltos y movimientos de caderas que embriagan los sentidos, al mismo tiempo cantan amorfinos (versos burlescos que hace el hombre a la mujer y viceversa).

D'Harcourt compara estudios de la marimba en Guatemala, Nicaragua y México, afirmando que este instrumento se aclimato tanto en estos países que algunos autores

como *A. Morelet* la creyeron indígena, pero nadie tiene dudas sobre su origen africano, conocido con su mismo nombre -marimba- se sabe que es un instrumento angolano, importado en el siglo XVI.

6.5 POSTURA PARA PRACTICAR LA DANZA

¹¹Para realizar correctamente la práctica de la danza es de gran importancia mantener una postura correcta de nuestro cuerpo como:

➤ **CABEZA:**

Derecha, sin inclinaciones ni laterales ni frontales, como suspendida de un hilo desde la coronilla al cielo. Normalmente hay que echar un poco hacia atrás el mentón lo que ayuda a que la cabeza suba un poco, pero no hay que exagerar ese movimiento para no obstruir la garganta. No tiene que haber rigidez en el cuello.

➤ **HOMBROS:**

No elevados, ni hacia adelante ni hacia atrás, si dejamos de tensarlos vuelven a su postura natural. Normalmente, bajo las axilas hay que dejar un pequeño espacio, no manteniendo los brazos pegados al cuerpo.

➤ **BRAZOS Y PIERNAS:**

Casi nunca están del todo rectos. Se mantiene una mayor o menor curvatura dependiendo de los movimientos. Tampoco deben cerrarse en ángulos demasiado agudos, sería como doblar una manguera con agua.

¹¹ Tesis “Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La danza” Lic. Jorge Luís Delgado Guerrero, M.Sc. Maikel Coll Aguilera (Cuba)

➤ **CODOS:**

Por regla general, han de estar bajos, pesados, salvo en movimientos puntuales y de transición.

➤ **PECHO:**

En la mayor parte de estilos se considera que el pecho debe estar relajado, o sea, lo contrario al concepto de "sacar pecho". Así se consigue también que la espalda quede levemente redondeada en plano horizontal, lo que se evita es un encorvamiento de la espalda.

➤ **ESPALDA:**

Recta, aunque no rígida. Que las vértebras descansen una sobre otra bien ordenadas, pero sueltas.

➤ **LUMBARES:**

Hay que intentar disminuir la curvatura lumbar, para lograr que la espalda quede lo más recta posible, esto se consigue basculando la cadera hacia adelante. Además, durante la ejecución de la actividad, se ha de procurar no "sacar glúteos". Pero hay que cuidar en no exagerar bascular hacia delante, para no bloquear la cadera, las ingles. Como siempre, se debe buscar lo natural.

➤ **PELVIS:**

Al bascular la cadera hacia adelante, es como tirar hacia adelante de la pelvis. La posición es parecida a como cuando estamos sentados, pongamos, en un taburete. Esto nos lleva al siguiente punto.

➤ **RODILLAS:**

Se mantienen con una leve flexión, es decir, no rectas aunque tampoco hace falta doblarlas demasiado. Las rodillas ligeramente flexionadas ayudan a mantener la cadera bien puesta y la espalda recta, y así, en esta postura, se puede permanecer durante mucho rato sin sentir molestias.

Otra cuestión importante es no "torcer" las rodillas, es decir, que la rodilla y el pie no forme ningún ángulo, sino que estén en la misma línea.

➤ **PIES:**

Se suelen separar a la anchura de nuestros hombros y mantenerlos paralelos entre sí. Deben estar bien apoyados en el suelo, y con el peso repartido (eso también indica que estamos bien centrados), es decir: no hay que cargar más los bordes exteriores o los interiores, el talón o la punta

6.6 EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

Buscan "desengrasar" las bisagras de nuestro cuerpo. Consisten en movilizar las principales articulaciones del cuerpo en direcciones y sentidos variados. Así, realizaremos ejercicios para los tobillos, las rodillas, la cadera y cintura, los hombros los codos, las muñecas, los dedos de las manos y el cuello.

El cuerpo humano presenta varias zonas donde se producen movimientos, a estas zonas se les llama articulaciones y son los puntos donde se unen dos o más huesos del esqueleto.

Las articulaciones están formadas por elementos duros que son las superficies articulares de los huesos próximos entre sí, y por elementos blandos llamados ligamentos articulares, cartílagos articulares, meniscos, cápsula articular y membrana sinovial. Todos estos elementos blandos sirven de unión, de amortiguación y facilitan los movimientos articulares.

Los movimientos articulares son diversos, ellos son: flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna y externa.

A continuación se presentan los nombres y dibujos de los movimientos articulares de las principales articulaciones del cuerpo humano, así como ciertos movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas.

c) Movimientos articulares para el cuello

Flexión de cuello:

- Inclinación a la derecha
- Rotación a la derecha

Extensión

- Inclinación a la izquierda
- Rotación a la izquierda

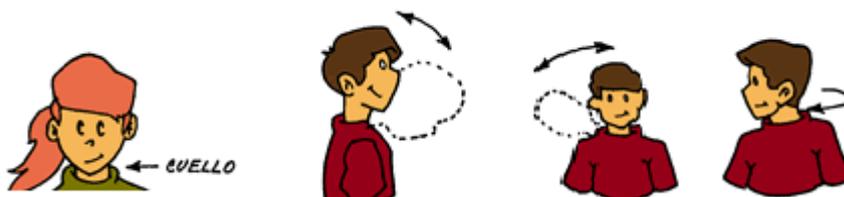


Fig.5.1:(Movimientos articulares para el cuello)

b) Movimientos articulares para los hombros

Flexión, abducción o alejamiento, rotación interna, extensión, aducción o acercamiento y rotación externa.

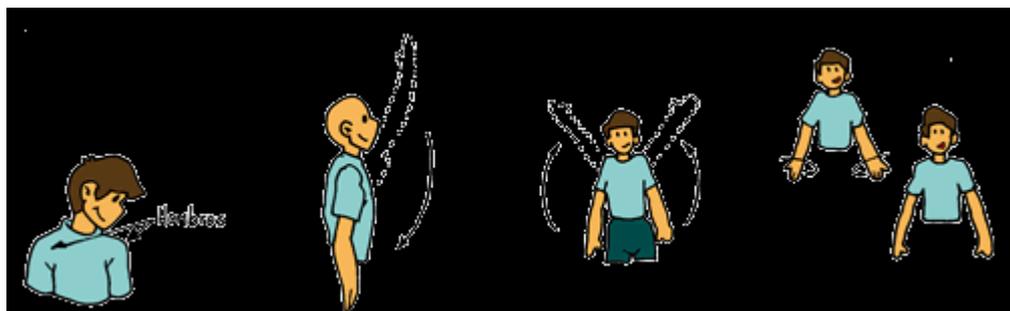


Fig.5.2:(Movimientos articulares para los hombros)

d) Movimientos articulares para el tronco

Flexión, extensión, hiper-extensión, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda.

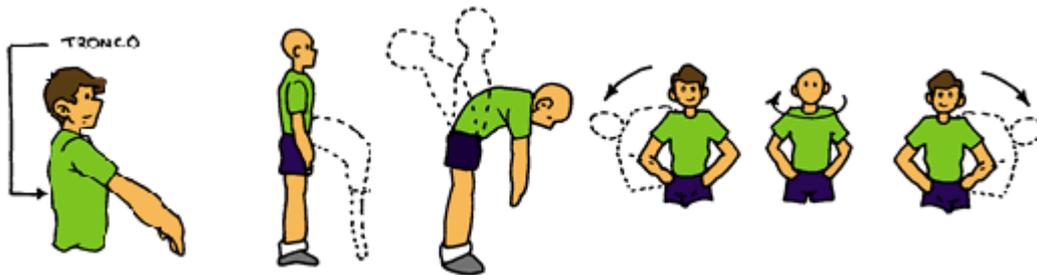


Fig.5.3:(Movimientos articulares para el tronco)

d) Movimientos articulares para la cadera

Flexión, extensión, abducción o alejamiento, aducción o acercamiento, rotación interna, rotación externa.

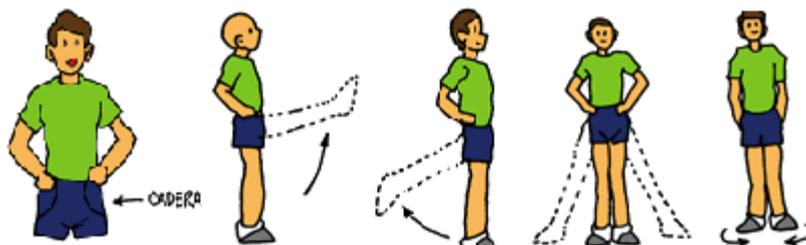


Fig.5.4:(Movimientos articulares para la cadera)

e) Movimientos articulares para las rodillas

Flexión, extensión.



Fig.5.5:(Movimientos articulares para las rodillas)

En algunas partes del cuerpo se pueden realizar más de dos ejercicios, por ejemplo para los hombros: Flexión, Abducción o alejamiento, Rotación interna, Extensión, Abducción o acercamiento y Rotación externa. Y para otras partes de nuestro cuerpo, como es el caso de las rodillas, sólo se pueden realizar dos: Flexión y extensión.

A continuación se presentan movimientos combinados y otros especiales que se producen en los hombros y caderas. A estos se les llama movimientos combinados porque en el momento de realizar el ejercicio, se combinan dos o más movimientos articulares.

f) Circunducción de tronco

El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho.

El segundo movimiento es la hiper-extensión, con las manos en la cintura.

El tercer movimiento es inclinación al lado izquierdo

El cuarto movimiento es extensión con las manos en la cintura.

Y se vuelve a la posición inicial. Este ejercicio se realiza las veces que el profesor de Educación Física lo indique.

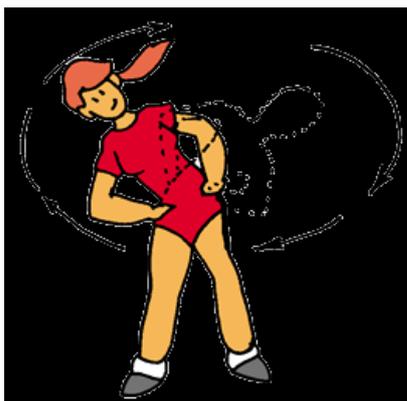
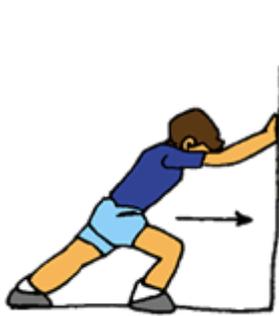


Fig.5.6:(Circunducción de tronco)

7. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

¹²El estiramiento muscular que se hacen en forma individual. El ejercicio debe hacerse con calma, una sola vez y respirando lenta y profundamente.



Mantener durante 20 segundos con cada pierna



Mantener durante 20 segundos con cada pierna



Mantener durante 20 segundos con cada pierna



Mantener durante 20 segundos con cada pierna



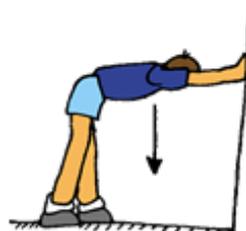
Mantener durante 20 segundos



Mantener durante 20 segundos por cada lado



Mantener durante 20 segundos pon cada lado



Mantener durante 20 segundos



Mantener durante 20 segundos

¹² Tomado de: Gutiérrez, D. y Sira, O. (1986). Educación física. 1 y 2 Noción fundamentales de educación básica. Venezuela : Editorial Larense, C.A.
Carvajal, N., Rauseo, R., y Rico, H. (1988). Educación Física, de educación básica. Venezuela: Editorial Romor, C.A.



Mantener
segundos

durante

20 Mantener durante
segundos por cada lado



20 Mantener durante 20
segundos por cada lado

8. BENEFICIARIOS

Los principales beneficiarios de la presente propuesta alternativa serán los adultos mayores del Asilo de Ancianos de esmeraldas.

Puesto que a través del diagnóstico en test de motricidad y de un programa técnico metodológico diseccionado específicamente para la enseñanza de la danza folklórica en el adulto mayor, se obtendrá en dicha población, una mejora integral y holística en su motricidad y los más importante es que el adulto mayor mejorara su vida tanto física y emocional.

9. FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

La factibilidad consiste en definir el nivel de posibilidades de éxito, para conseguir la solución de las necesidades del adulto mayor. En el presente caso la existencia de un programa de danza folklórica nacional en un proceso de tres meses en el programa de enseñanza-aprendizaje, mediante las cuales se mantiene y mejora la motricidad en el adulto mayor.

En el asilo, podemos constatar que la propuesta de un Programa de Danza Folklórica tiene factibilidad de aplicación ya que:

Factibilidad económica:

La factibilidad económica se preverá con la obtención de dinero por medio de autogestión institucional.

Factibilidad del lugar:

En el contexto del lugar en que se ejecutará la propuesta, se contará con el apoyo del asilo de ancianos en donde se encuentran como residentes de los diferentes sectores de esmeraldas.

Factibilidad técnica:

Su ejecución se apoya en la existencia de infraestructura del asilo, así como también en la dirección de personal calificado para su ejecución. (Actualmente se lo ejecuta de una manera empírica).

10. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La presente propuesta está encaminada a determinar un diagnóstico de la motricidad de los adultos mayores, lo cual permitirá utilizar un instrumento validado para luego desarrollar el programa de danza folklórica nacional con metodología acorde a los aspectos negativos encontrados en la población, para de esta manera dar un valor agregado hacia la mejora de la motricidad y del estilo de vida de los adultos mayores.

11. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS PARA LAS SESIONES DE LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL

Establecer una frecuencia de 3 sesiones por semana, preferentemente en días alternados. En lo posible el horario de entrenamiento será por la mañana

El tiempo máximo de sesión para los adultos mayores, será de 60 minutos.

Se dará especial énfasis al trabajo de la Movilidad articular, la Elongación y la conexión de los movimientos rítmicos

Cada sesión de trabajo debe ser precedida de un acondicionamiento general que prepare al practicante para la actividad principal a desarrollar.

Las explicaciones y demostraciones deben ser claras y precisas, enfatizando en los aspectos claves, pues cuando el adulto mayor recibe esta argumentación, obtiene mejores resultados que cuando se realiza el ejercicio con una vaga información.

El maestro de danza o profesor de Educación Física debe coordinar los movimientos de una forma sencilla y divertida, para que todos puedan adaptarse al ritmo que exige la música.

Tener en cuenta que la motivación del adulto mayor viene dada por factores tales como el repertorio musical, el ánimo que le transmita el maestro o profesor a la clase.

Las personas que presentan diagnósticos médicos graves, es necesaria que se sometan a un chequeo médico antes de realizar ésta actividad, para así tomar las precauciones necesarias.

Realizar el calentamiento con pasos básicos de bajo impacto, pasamos a la sesión de baile la cual irá en un orden ascendente teniendo en cuenta la rapidez de los ritmos, a medida que vamos bailando debemos irle incluyendo movimientos de brazos de forma amplia y de las diferentes parte del cuerpo de manera que logremos movilizar todo el cuerpo mientras

bailamos. Cada practicante realizará la actividad acorde a su posibilidad hasta que se adapte al ritmo normal de ejecución.

12. DESARROLLO DE LOS RITMOS PRACTICADOS EN ESTE PERIODO

- **PASILLO**

Cultura / época: Mestiza; / s. XIX – s. XXI

Metro y compás: Ternario, $\frac{3}{4}$

Filiación: Vals

Función: ¹³Baile de pareja de brazo, canción Baile y canción mestiza.

Para el pasillo quiteño hemos determinado tres influencias para representarlo: valseado, pasillo y bolerizado o cadenseoso, manteniendo la métrica ternaria (1 – 2 - 3), con el acento en el primer tiempo.

Para el paso básico de pasillo es imprescindible mantener el talón bajo.

La base musical del paso básico de pasillo es una larga y dos cortas en su esencia. Baile de pareja de brazo en un 100%.

- **PASACALLE**

Cultura / época: Mestiza; / s. XIX – s. XXI

Metro y compás: Binario simple, $\frac{2}{4}$

Filiación: Pasodoble

Función: Baile cantado de pareja de brazo o entrelazada
Interpretación del pulso y acento con partes del cuerpo y los pies. Concreción del paso básico a partir de la marcación de los pies en dos tiempos. Dos versiones: movimiento cadencioso y hacia el aire. Posición de pareja entrelazada: 80%, posición erguida del cuerpo, posición de brazos, trabajo en espejo. Posición de pareja suelta: 20%, a partir de la

¹³ Lic. Edwin Caizapanta P. Bailes de salón en la República

toma de mano y completamente sueltos. Composición de pasos básicos. Estructura coreográfica.

- **SAN JUANITO**

Cultura / época: Indígena, precolombino, Mestizo (sanjuanito de blancos); / s. XIX – s. XX

Metro y compás: Binario simple, 2/4

Filiación: “Huaynito”

Función: Baile instrumental o cantado de pareja suelta
Interpretación del pulso y acento con partes del cuerpo y los pies, (1 - 2) paso básico mestizo lado-lado. Concreción del paso básico a partir de la marcación de los pies en dos tiempos. No es una derivación exclusiva y directa del huayno boliviano-peruano. Posición de pareja suelta: 90%. Composición de pasos Bases para el reconocimiento del eje motor en la interpretación del sanjuanito, resorteos, tiempos musicales percusión. Estructura coreográfica a partir del cuadrado.

- **DANZANTE**

Cultura / época: Mestiza; / s. XX

Metro y compás: Binario compuesto, 3/4 - 6/8; 3/8

Filiación: TONADA

Función: Baile cantado, de pareja suelta

Género musical mestizo que se lo baila en varias regiones del país en las fiestas populares Interpretación con bandas populares, estudiantinas, cuartetos de cuerdas, grupos folclóricos, tríos, etc. Lo reconocemos en un compás binario (1 – 2), teniendo el acento en el segundo tiempo. Para bailarlo partimos de la 6 posición de pies dando el primer paso al costado y cerrando nuevamente los pies haciendo los tres tiempos Siempre el primer paso se lo dará con el acento de la música. La característica del paso básico se encuentra en el talón levantado y punta al medio del pie contrario. Balanceado del cuerpo hacia los costados. Baile hacia el aire. Pareja suelta: 90%. El uso del pañuelo lo

llevan hombre y mujer aunque esta puede hacerlo con el final del chal. Paso básico y composición. Diseño coreográfico libre.

- **AIRE TIPICO**

Cultura / época: Mestiza; / s. XIX – s. XXI

Metro y compás: Ternario, binario compuesto 3/4 - 6/8; 3/8

Filiación: Costillar, Alza /Capishca

Función: Baile cantado de pareja suelta

Género musical mestizo que se encuentra en un compás ternario (1 – 2 – 3) pero más ligero que la tonada, es muy fácil confundirlo con el capishca que es interpretado al mismo compás.

Para bailarlo partimos de la intención del zapateo, considerando que el primer golpe marca el acento de la música, el paso básico se lo realiza partiendo de la sexta posición de pies y el primer golpe lo damos hacia delante, regresando hacia atrás para terminar con los dos apoyos siguientes, las variaciones de este paso puede ser cruzando los pies al inicio del paso.

Interpretación del pulso y acento con los pies. Concreción del paso básico a partir de la marcación de los pies en tres tiempos. Versión a manera de marcha, caminado con intención al aire. Posición de pareja suelta: 60%, a partir de la toma de mano y completamente sueltos. Composición de pasos básicos. Estructura coreográfica.

- **CAPHISCA**

Cultura / época: Mestiza; / s. XIX – s. XXI

Metro y compás: Ternario, 3/4 - 6/8; 3/8

Filiación: Costillar, Alza /Capishca

Función: Baile cantado de pareja suelta

Dos variantes: Capishca Azuayo “Por eso te quiero Cuenca”, emparentado con el albazo; capishca chimboracense “La venada”, indígena mestizo rural, emparentado con el aire típico. La palabra capishca se usaba para referirse a indeterminados repertorios musicales

populares ecuatorianos bailables de las provincias de Azuay, Cañar y Chimborazo. Capishca y aire típico en el aspecto dancístico son muy parecidos, en el caso de capishca es más asentado con golpe y representado a nivel popular, que puede ser representado con chagras o de manera urbana mestiza. Interpretación del pulso y acento con los pies. Concreción del paso básico a partir de la marcación de los pies en dos tiempos. Posición de pareja suelta: 60%, posición erguida del cuerpo. Composición de pasos básicos. Estructura coreográfica, referencia en pareja con cuadrado.

- **BOMBA DEL CHOTA**

¹⁴La “Bomba” es un baile muy sensual, en el cual la mujer revolotea, con mucha coquetería y picardía, alrededor del hombre que, se supone, está en son de conquista. Mientras se mueve la mujer, que viste siempre con faldas sueltas y amplias, lleva sobre su cabeza, con gran equilibrio, una botella llena de aguardiente, la cual se mueve mucho pero no se derrama durante el baile, como una demostración de la habilidad de la mujer negra que, además de sus coqueteos y meneos muy sensuales, de vez en cuando propina golpes de cadera a su pareja.

¹⁵La bomba tiene más de veinte ritmos, de los cuales los más populares son el sicá, el yubá y el holandés. Otros ritmos son guembe, cuembe, gracima y danue. Tradicionalmente van acompañados de un baile donde el percusionista intenta seguir los pasos improvisados del bailarín. En ritmo y velocidad puede variar desde un tiempo ligero bailable hasta una intensidad veloz típica de muchos ritmos africanos o afro-americanos en donde destaca el ritmo y la percusión así como el movimiento de cadera y el bailar pegado en formas eróticas.

¹⁴ La bomba del Chota por Alfonso Murriagui

¹⁵ www.jacchiguaesecuador.com ; www.jacchiguaeforumundial.com.ec

- **MARIMBA**

La marimba es un baile de pareja suelta, de temática amorosa y de naturaleza ritual. Los movimientos de los danzarines son ágiles y vigorosos; en el hombre Adquieren por momentos una gran fuerza, sin desmedro de la armonía. La mujer perpetúa una actitud sosegada ante los anhelos de su compañero, quien busca enamorarla con flirteos, zapateados, flexiones, abaniqueos y los chasquidos de su pañuelo. La coreografía se desarrolla con base en dos desplazamientos simultáneos: uno de rotación circular y otro de translación lateral, formando círculos pequeños, los que a su vez configuran un ocho. Las figuras que predominan son la confrontación en cuadrillas, avances y retrocesos en corredor, cruces de los bailarines, giros, saltos y movimientos del pañuelo. La danza adquiere gran belleza plástica mediante la concreción de variados elementos, como la esbeltez de hombres y mujeres, la seriedad ritual de los rostros, el juego con los pañuelos y la gracia de las actitudes, que son reforzadas con gesticulaciones, jadeos y giros

13. CONCOORDANCIA DE LO INTERNO (MOTRICIDAD) Y LO EXTERNO (DANZA)

Al practicar la danza, la mente es dominante, guiando los movimientos del practicante durante la práctica. Además la buena predisposición y la energía deben estar bien coordinadas con los movimientos. En este aspecto, la buena predisposición y la energía representan lo interior, y los movimientos del cuerpo son el exterior.

Por otro lado, cuando los practicantes alcanzan una mayor habilidad en los movimientos corporales, deben ser capaces de adaptar y mejorar su motricidad, dejándose guiar por lo que suenan los ritmos musicales y por la intención de los movimientos que se proponen.

14. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE

Metodologías:

- Método explicativo
- Método continuo
- Método de Repeticiones
- Método de control
- Improvisaciones

Recursos Humanos:

- Adultos mayores
- Instructor

Recursos Didácticos:

Materiales

- Espacio físico
- grabadora
- música,
- vestuarios
- accesorios variados

Procedimientos organizativos

- Individual
- Colectivos
- Mixtos

15.PLANES DE CLASE PROPUESTOS POR EL PROGRMA DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

CAPITULO VII

BIBLIOGRAFIA , ANEXOS

VII BIBLIOGRAFIA:

- www.proyectosuinvestigativos.com
- Datos de ayuda por el Dr. Galo Albuja
- Salomé Hilaes Soria “Juego Trabajo en el adulto mayor”
- Collell, A., Ribera-Nebot, D. i Esteve, R. (2000). Memòria de les activitats esportives de pati de l' I.E.S. La Mina del cursos 1998/99 i 1999/00.
- IES La Mina (Departament d'Ensenyament-Generalitat de Catalunya).
- Inglehart, R. (2000). Globalization and postmodern values. The Washington Quarterly, 23:1, 215-228.
- Le Boulch, J. (1996). Mouvement et développement de la personne. Edit.Vigot: Paris.
- MORENO, Segundo Luis; “Música y danza autóctonas del Ecuador”; Biblioteca de la Fundación Cultural "Ballet Andino Ecuador"
- D´harcourt Raúl y Margarita, “La música de los incas y sus descendientes”; Biblioteca de la Fundación Cultural "Ballet Andino Ecuador"
- COSTALES Samaniego Alfredo, “El Chagra estudio del Mestizaje Ecuatoriano”; Biblioteca de la Fundación Cultural "Ballet Andino Ecuador"
- De CARVALO – NETO Paulo, “Diccionario del Folklor Ecuatoriano”; Biblioteca de la Fundación Cultural "Ballet Andino Ecuador"
- RAMÍREZ, Farley , Cultura del Ecuatoriana, Cónsul del ecuador en Bolivia; Biblioteca de la Fundación Cultural "Ballet Andino Ecuador"
- CUVI, Pablo, "Viva la fiesta" Dineediciones, 2002; Biblioteca de la Fundación Cultural "Ballet Andino Ecuador"
- ANHALZER, Jorge, "Ecuador a ras del suelo" Segunda Edición Quito Ecuador ,2000 ; Biblioteca de la Fundación Cultural "Ballet Andino Ecuador"
- Cruz González, Gisela: Coexistencia de generaciones en el Ballet Cubano. Desarrollo y continuidad. Trabajo de Diploma en opción al título de Licenciada en Arte Danzario. Instituto Superior de Arte, La Habana, julio de 2002.

- Cabrera, Miguel: Alicia Alonso: la realidad y el mito. Ediciones Cuba en el Ballet. Ciudad de La Habana, 2000.
- Angel González, Pedro: Enseñanza de las Artes en Cuba: del Maestro Velázquez al Instituto Superior de Arte. Conferencia dictada en el Encuentro de Directores de Institutos Universitarios de Arte de Venezuela. Caracas, mayo de 2000.
- Enciclopedia de la Música Ecuatoriana, tomo I – II, Pablo Guerrero
- Manual de danza y expresión corporal 1; Ana Cristina Medellín Gómez (año 2000)
- CASTAÑER BALCELLS, Marta (2000): Expresión Corporal y Danza. Editorial INDE, Barcelona.
- CASTAÑER BALCELLS, Marta (1999): El potencial creativo de la danza y la Expresión Corporal. Editorial INDE, Barcelona.
- ARTEAGA, Milagros y VICIANA, Virginia (2000): Las actividades coreográficas en la escuela. Editorial INDE, Barcelona.
- ESPEJO, Alicia y ESPEJO, Amparo (1999): Danzas de Madrid en la escuela. Editorial CCS, Madrid.

ANEXOS

VII ANEXOS:

ANEXO 1

1. ENCUESTA

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

CARRERA: CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

ENTREVISTA DIRIGIDA A PROFESIONALES

1. FICHA TECNICA:

1.1 Institución:

1.2 Población: Profesionales De La Actividad Física Deportes Y Recreación

2. Lugar y fecha:

3. PROBLEMA:

Incidencia De Un Programa De Danza Folklórica Nacional En La Motricidad En El Adulto Mayor Del Centro "Abuelitos" En Edades Comprendidas De \pm 65 años

4. OBJETIVO:

VALIDAR EL TEMA DE INVESTIGACION

5. PREGUNTAS

1. Cree usted que el tema escogido es factible para su investigación?
2. Cree usted que esta investigación será un aporte significativo para el desarrollo del adulto mayor ?
3. Estaría usted dispuesto a colaborar con el desarrollo de esta investigación

4. Conoce usted si existen investigaciones referentes con este tema?

5. Conoce usted si existe referencia bibliográfica que permita sustentar esta investigación?

ANEXO 2

FICHA DE SALUD

Fecha : _____ Telefono: _____

Apellidos: _____ Nombres: _____

Dirección: _____ Ciudad: _____

Familliar o persona de contacto: _____ Cel: _____

Medico: _____

Edad: _____ años Peso: _____ kg Talla: _____ cm

Grado de Obesidad (apreciación): _____

FACTORES DE RIESGO

Antecedentes Familliares : _____

| Factor | SI | NO | Observaciones |
|----------------|----|----|---------------|
| Diabetes | | | |
| Sedentarismo | | | |
| Hipertencion | | | |
| Hiperlipidemia | | | |
| Estrés | | | |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| Tabaquismo | | | |
| | | | |

LIMITACIONES FISICAS

| LIMITACIÓN | SI | NO | OBSERVACIONES |
|-------------------------|----|----|---------------|
| Asma | | | |
| Osteoporosis | | | |
| Artritis | | | |
| Cirugía Reciente | | | |
| Afeccion cardiovascular | | | |
| | | | |

PRÓTESIS Y ORTOPEDIA

| TIPO | SI | NO | OBSERVACIONES |
|---------|----|----|---------------|
| Columna | | | |
| Rodilla | | | |
| Cadera | | | |
| Hombro | | | |
| | | | |

Información Adicional: _____

MEDICACIÓN

| TIPO DE MEDICAMENTO | FUNCIÓN | OBSERVACIONES |
|---------------------|---------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

INFORMACIÓN ADICIONAL : _____

ANEXO4

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

GUÍA DE OBSERVACIÓN SOBRE EL PROGRAMA DE DANZA FLOKLORICA NACIONAL EN LA MOTRICIDAD DEL ADULTO MAYOR DEL ASILO DE ANSIANOS DE ESMERALDAS

OBJETIVO: Recolectar información sobre algunos aspectos relevantes SOBRE EL PROGRAMA DE DANZA FOLKLORICA NACIONAL aplicado a grupos de adultos mayores DEL ASILO DE ESMERALDAS. Para la presente guía utilizó la escala siguiente:

- 1 MALO 2 REGULAR 3 BUENO
4 MUY BUENO 5 EXELENTE

FECHA _____
OBSERVADOR _____

| ACTIVIDADES | EVALUACION | | | | |
|---|------------|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Variedad de Ritmos utilizados | | | | | |
| Metodología de enseñanza | | | | | |
| Procedimientos Organizativos utilizados en la danza Folclorica Nacional | | | | | |
| Aplicación de principios metodológicos | | | | | |
| Tipos de motricidad utilizadas el programa | | | | | |
| Secuencia de pasos que relacionan el cuerpo con la motricidad | | | | | |

Anexo 3

| | | 1RA EVALUACION | | | |
|-----|-----------------------|----------------|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| N.- | NOMBRES | EDADES | TEST DE STEP DURANTE 2 MIN (N.-pasos) | TEST DE FUERZA (N.- leva) | TEST DE EQUILIBRIO DIMAMICO (Tiempo) |
| 1 | Canga Alberto | 78 | 85 pasos | 7 | 50 seg |
| 2 | Gertrudes Estacio | 82 | 74 pasos | 6 | 1 min |
| 3 | Ortega Julio | 80 | 80 pasos | 7 | 1 min |
| 4 | Jaramillo Antonio | 66 | 86 pasos | 8 | 45 seg |
| 5 | Peralta Marina | 94 | 75 pasos | 6 | 1 min 00 seg |
| 6 | Barberan Juan de Dios | 68 | 80 pasos | 10 | 50 seg |
| 7 | Recalde Julio | 85 | 76 pasos | 6 | 1 min |
| 8 | Silva Elio | 90 | 77 pasos | 7 | 1 min 05 seg |
| 9 | Guerrero Carmita | 73 | 85 pasos | 8 | 48 seg |
| 10 | Rosero Marcelo | 70 | 89 pasos | 8 | 52 seg |

Anexo 3

| | | | 1RA EVALUACION | | | |
|-----|-----------------------|--------|----------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|
| N.- | NOMBRES | EDADES | | TEST DE EQUILIBRIO ESTATICO (puntos) | TEST DE EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA (tiempo) | TEST DE SENTIDO RITMICO (puntos) |
| 1 | Canga Alberto | 78 | | 1 | 30 seg | 3 |
| 2 | Gertrudes Estacio | 82 | | 2 | 20 seg | 2 |
| 3 | Ortega Julio | 80 | | 2 | 20 seg | 2 |
| 4 | Jaramillo Antonio | 66 | | 2 | 35 seg | 3 |
| 5 | Peralta Marina | 94 | | 1 | 10 seg | 1 |
| 6 | Barberan Juan de Dios | 68 | | 2 | 30 seg | 3 |
| 7 | Recalde Julio | 85 | | 2 | 20 seg | 2 |
| 8 | Silva Elio | 90 | | 1 | 18 seg | 2 |
| 9 | Guerrero Carmita | 73 | | 2 | 30 seg | 2 |
| 10 | Rosero Marcelo | 70 | | 1 | 35 seg | 2 |

Anexo 3

| 1RA EVALUACION | | | | |
|----------------|-----------------------|--------|--------------------------------------|------|
| N.- | NOMBRES | EDADES | TEST DE SENTIDO CINESTESICO (puntos) | |
| 1 | Canga Alberto | 78 | 17 | MB |
| 2 | Gertrudes Estacio | 82 | 15 | B |
| 3 | Ortega Julio | 80 | 14 | B |
| 4 | Jaramillo Antonio | 66 | 20 | MB |
| 5 | Peralta Marina | 94 | 15 | B |
| 6 | Barberan Juan de Dios | 68 | 17 | MB |
| 7 | Recalde Julio | 85 | 11 | ACEP |
| 8 | Silva Elio | 90 | 14 | B |
| 9 | Guerrero Carmita | 73 | 18 | MB |
| 10 | Rosero Marcelo | 70 | 17 | MB |

Anexo 3

| 2da EVALUACION | | | | | |
|----------------|-----------------------|--------|---------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| N.- | NOMBRES | EDADES | TEST DE STEP DURANTE 2 MIN (N.-pasos) | TEST DE FUERZA (N.- leva) | TEST DE EQUILIBRIO DIMAMICO (Tiempo) |
| 1 | Canga Alberto | 78 | 90 pasos | 9 | 1min 10 seg |
| 2 | Gertrudes Estacio | 82 | 85 pasos | 7 | 1 min 20 seg |
| 3 | Ortega Julio | 80 | 85 pasos | 9 | 1 min 20 seg |
| 4 | Jaramillo Antonio | 66 | 99 pasos | 10 | 1 min |
| 5 | Peralta Marina | 94 | 81 pasos | 6 | 1 min 20 seg |
| 6 | Barberan Juan de Dios | 68 | 95 pasos | 10 | 1 min 05 seg |
| 7 | Recalde Julio | 85 | 80 pasos | 6 | 1 min 15 seg |
| 8 | Silva Elio | 90 | 79 pasos | 7 | 1 min 15 seg |
| 9 | Guerrero Carmita | 73 | 90 pasos | 9 | 1 min |
| 10 | Rosero Marcelo | 70 | 90 pasos | 8 | 57 seg |

Anexo 3

| 2da EVALUACION | | | | | | |
|----------------|-----------------------|--------|--|--------------------------------------|--|----------------------------------|
| N.- | NOMBRES | EDADES | | TEST DE EQUILIBRIO ESTATICO (puntos) | TEST DE EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA (tiempo) | TEST DE SENTIDO RITMICO (puntos) |
| 1 | Canga Alberto | 78 | | 2 | 30seg | 3 |
| 2 | Gertrudes Estacio | 82 | | 2 | 22seg | 2 |
| 3 | Ortega Julio | 80 | | 2 | 20seg | 2 |
| 4 | Jaramillo Antonio | 66 | | 2 | 30seg | 3 |
| 5 | Peralta Marina | 94 | | 1 | 15seg | 1 |
| 6 | Barberan Juan de Dios | 68 | | 2 | 32seg | 3 |
| 7 | Recalde Julio | 85 | | 2 | 25seg | 3 |
| 8 | Silva Elio | 90 | | 1 | 20seg | 3 |
| 9 | Guerrero Carmita | 73 | | 2 | 31seg | 3 |
| 10 | Rosero Marcelo | 70 | | 2 | 32seg | 3 |

Anexo 3

| 2DA EVALUACION | | | | |
|----------------|-----------------------|--------|--------------------------------------|------|
| N.- | NOMBRES | EDADES | TEST DE SENTIDO CINESTESICO (puntos) | |
| 1 | Canga Alberto | 78 | 18 | MB |
| 2 | Gertrudes Estacio | 82 | 16 | B |
| 3 | Ortega Julio | 80 | 15 | B |
| 4 | Jaramillo Antonio | 66 | 19 | MB |
| 5 | Peralta Marina | 94 | 16 | B |
| 6 | Barberan Juan de Dios | 68 | 18 | MB |
| 7 | Recalde Julio | 85 | 12 | ACEP |
| 8 | Silva Elio | 90 | 16 | B |
| 9 | Guerrero Carmita | 73 | 19 | MB |
| 10 | Rosero Marcelo | 70 | 18 | MB |

