




**ESPE**

**ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
CAMINO A LA EXCELENCIA**

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

*DEFENSA DE TESIS*



“Saber envejecer es la mayor de las  
sabidurías y uno de los más  
difíciles capítulos del gran arte de  
vivir” (Enrique Federico Amiel).

# TEMA

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

Directora

Lic. Aracely Obando

Co –director

Lic. Mónica Cabezas



# PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



- ❖ Pérdida de su motricidad
- ❖ Falta de estudios sobre danza y la relación entre la motricidad del adulto mayor
- ❖ Rehabilitaciones monótonas
- ❖ Déficit de personal capacitado
- ❖ Desconocimiento de un programa de danza folklórica por parte los profesionales



# FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

❖ ¿ POR QUE UN PROGRAMA DE DANZA  
FOLKLORICA NACIONAL ES UNA  
ACTIVIDAD QUE AYUDA AL  
MANTENIMIENTO Y MEJORAMIENTO DE LA  
MOTRICIDAD EN EL ADULTO MAYOR?



# OBJETO GENERAL



DISEÑAR UNA PROPUESTA  
ALTERNATIVA DE DANZA FOLKLORICA  
NACIONAL PARA EL MANTENIMIENTO ,  
MEJORAMIENTO DE LA MOTR ICIDAD  
EN EL ADULTO MAYOR DEL ASILO DE  
ANCIANOS DE ESMERALDAS





**VERIFICAR  
MOTRICIDAD Y SU  
INFLUENCIA DE LA  
DANZA**



**EVALUAR EL GRADO  
DE  
MANTENIMIENTO Y  
MEJORAMIENTO DE  
SU MOTRICIDAD**



**ANALIZAR EL GRADO  
DE CONOCIMIENTO  
DEL PERSONAL QUE  
LABORA EN EL ASILO  
SOBRE LA  
ELABORACION DE  
ESTE PROGRAMA**

**OBJETIVOS ESPECIFICOS**

# JUSTIFICACION

- ❖ 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 o a su vez el mejoramiento 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.



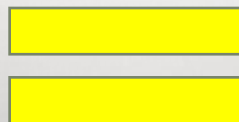
# MARCO TEORICO

- ❖ **CAPITULO I** : DEFINICION SOBRE EL ADULTO MAYOR
- ❖ **CAPITULO II** : DEFINICION DE MOTRICIDAD
- ❖ **CAPITULO III** : DEFINICION DE DANZA
- ❖ **CAPITULO IV** : TEST FISICOS

# HIPOTESIS

MAS DANZA

MEJOR MOTRICIDAD



# DISEÑO METODOLOGICO

EL METODO UTILIZADO PARA LA  
CONCRECION DEL PROGRAMA SERA :

❖ Descriptiva con carácter científico



## INSTRUMENTOS

- **GUIA DE OBSERVACION**
- **TEST FISICOS**

## TECNICAS

- **CUALITATIVO**
- **CUANTITATIVO**



# TIPO DE INVESTIGACION

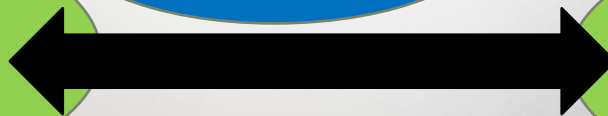
CORRENACIONAL

ANALIZAR

RELACION

PROGRAMA DE  
DANZA  
FOLKLORICA  
NACIONAL

MOTRICIDAD  
DEL ADULTO  
MAYOR



# POBLACION Y MUESTRA

❖ ADULTOS MAYORES DEL ASILO DE ANCIANOS DE  
ESMERALDAS .

ADULTOS TOTALES DEL  
ASILO = 32  
22 (indirectos) sin  
discriminación



ADULTOS CON LOS QUE  
SE VA A TRABAJAR = 10  
(Directos)





# APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

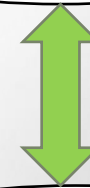
TETS FISICOS



PARA VALORAR LA MOTRICIDAD DEL ADULTO MAYOR



GUIA DE OBSERVACION



PROGRAMA DE DANZA FOLKLORICA NACIONAL



PRESENTACION GRAFICA DE  
RESULTADOS

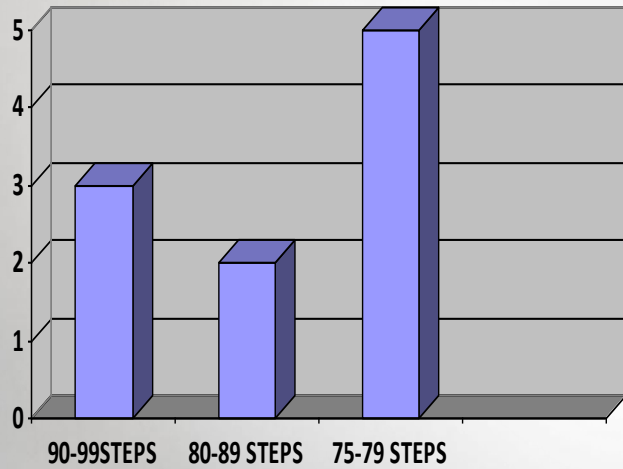


TEST DE STEP DURANTE 6 MIN  
(N.-pasos)

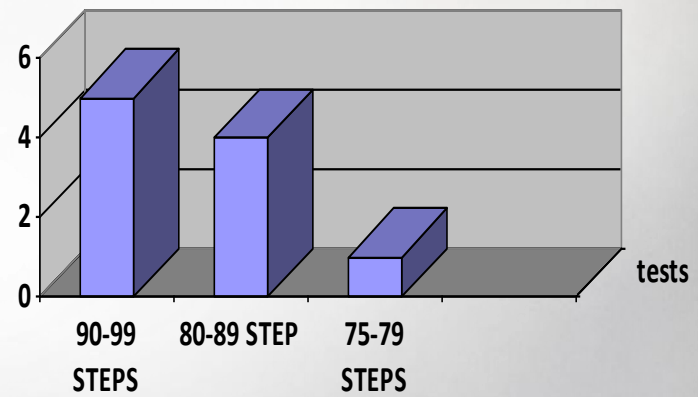
NUMERO DE PERSONAS	PRIMERA TOMA CANTIDAD DE PASOS	SEGUNDA TOMA CANTIDAD DE PASOS
1	85 pasos	90 pasos
2	74 pasos	85 pasos
3	80 pasos	85 pasos
4	86 pasos	99 pasos
5	75 pasos	81 pasos
6	80 pasos	95 pasos
7	76 pasos	80 pasos
8	77 pasos	79 pasos
9	85 pasos	90 pasos
10	89 pasos	90 pasos



PRIMERA TOMA

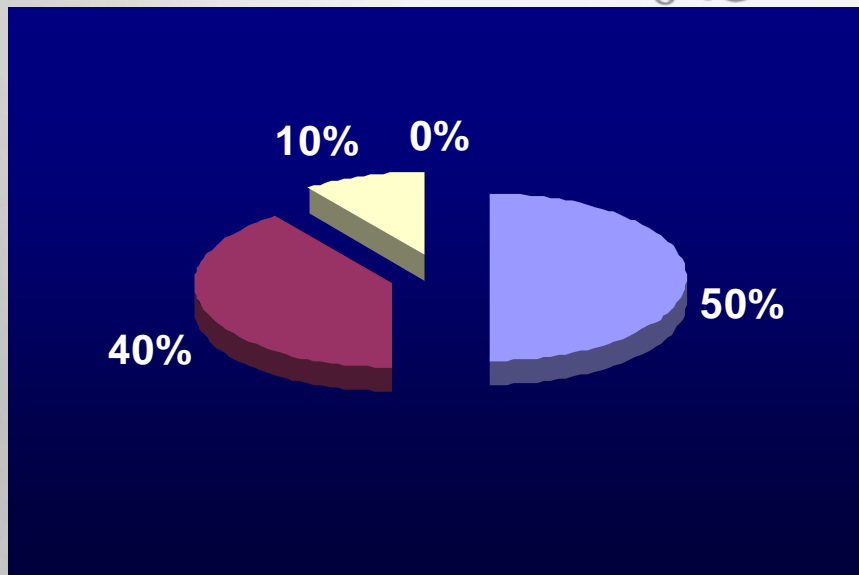


SEGUNDA TOMA



# STEP TEST

# RESULTADO FINAL



❖ 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

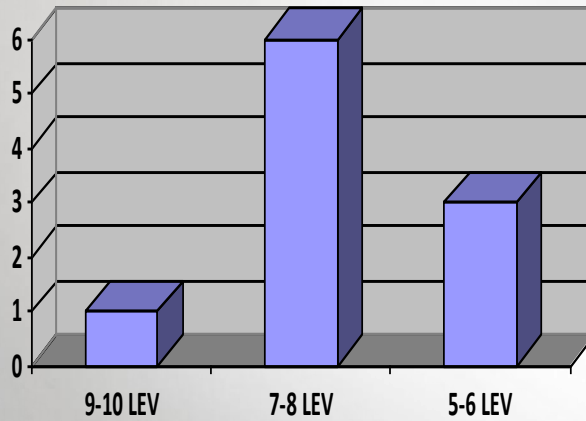
TEST DE FUERZA

(N.- leva)

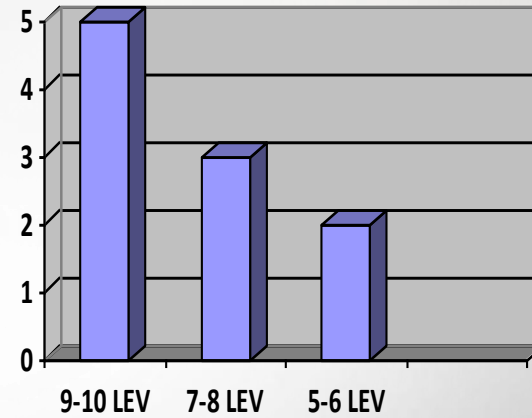
NUMERO DE PERSONAS	PRIMERA TOMA NUMERO DE LEVANTADS	SEGUNDA TOMA NUMERO DDE LEVANTADS
1	7	9
2	6	7
3	7	9
4	8	10
5	6	6
6	10	10
7	6	6
8	7	7
9	8	9
10	8	8



PRIMERA TOMA



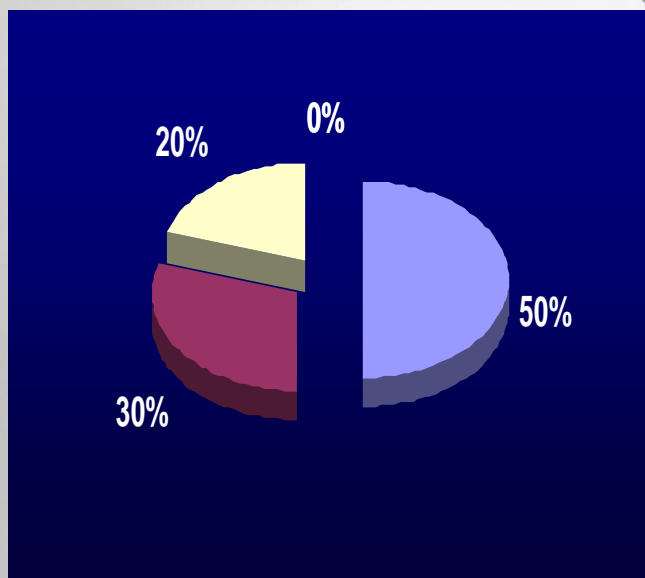
SEGUNDA TOMA



TEST FUERZA

# TEST DE FUERZA

# RESULTADO FINAL



❖ 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.

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

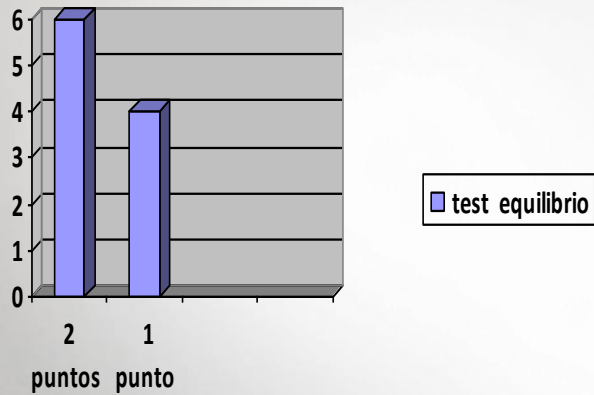
### TEST DE EQUILIBRIO ESTATICO

(puntos)

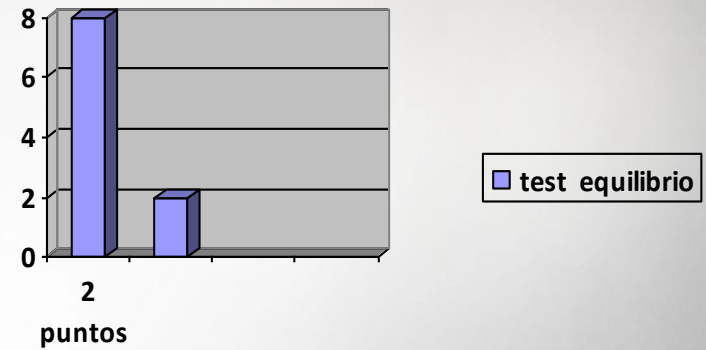
NUMERO DE PERSONAS	PRIMERA TOMA puntos	SEGUNDA TOMA puntos
1	1	2
2	2	2
3	2	2
4	2	2
5	1	1
6	2	2
7	2	2
8	1	1
9	2	2
10	1	2



PRIMERA TOMA

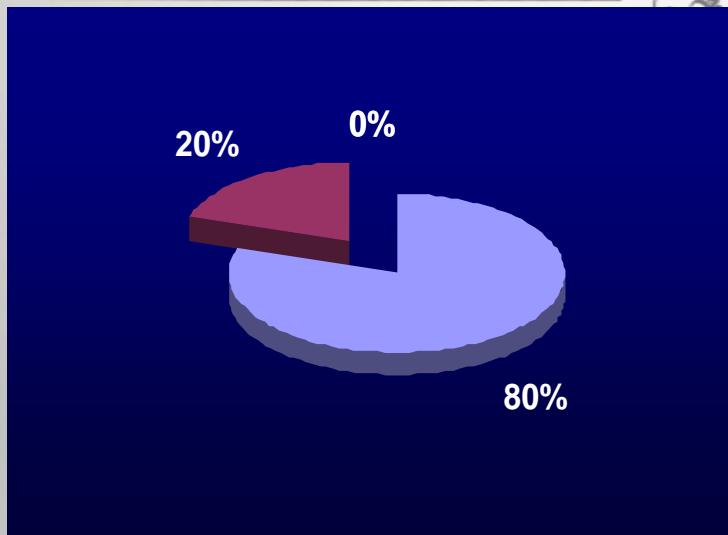


SEGUNDA TOMA



# TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO

# RESULTADO FINAL



- ❖ 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.

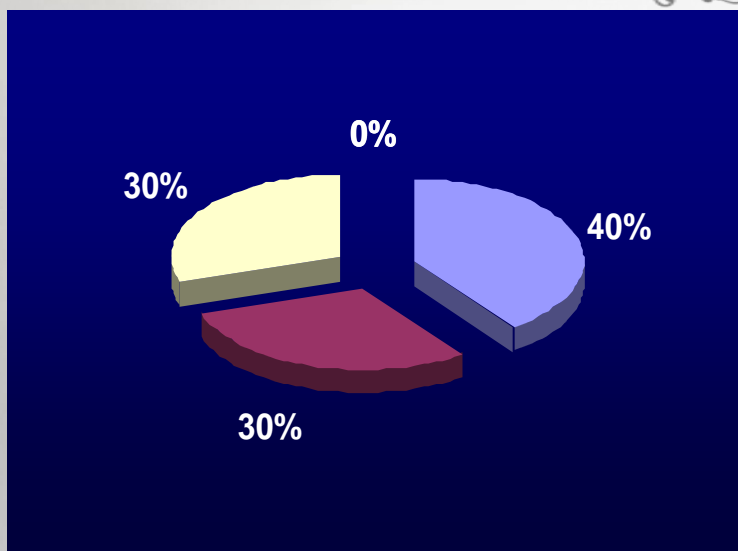
TEST DE EQUILIBRIO DIMAMICO

(Tiempo)

NUMERO DE PERSONAS	PRIMERA TOMA TIEMPO	SEGUNDA TOMA TIEMPO
1	50 seg	1min 10 seg
2	1 min	1 min 20 seg
3	1 min	1 min 20 seg
4	45 seg	1 min
5	1 min 00 seg	1 min 20 seg
6	50 seg	1 min 05 seg
7	1 min	1 min 15 seg
8	1 min 05 seg	1 min 15 seg
9	48 seg	1 min
10	52 seg	57 seg



# RESULTADO FINAL



❖ 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.

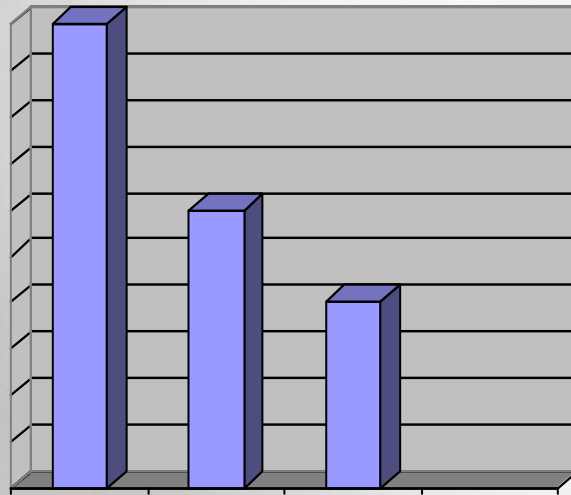
el 40% de la población ha mejorado el tiempo de traslado memorando 20 seg el 30% de la población ha disminuido su traslado en un

### TEST DE EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA

(tiempo)

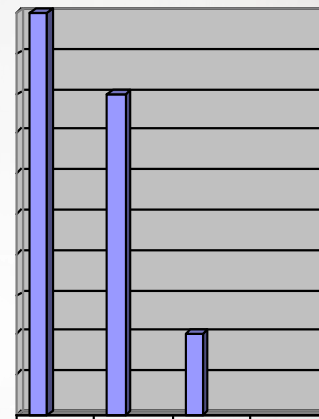
NUMERO DE PERSONAS	PRIMERA TOMA tiempo	SEGUNDA TOMA tiempo
1	30 seg	35seg
2	20 seg	25seg
3	20 seg	20seg
4	35 seg	30seg
5	10 seg	15seg
6	30 seg	32seg
7	20 seg	25seg
8	18 seg	25seg
9	30 seg	35seg
10	35 seg	32seg

primera toma

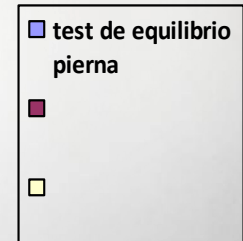


30-35 seg 20-30 seg 10 - 15 seg

SEGUNADA TOMA



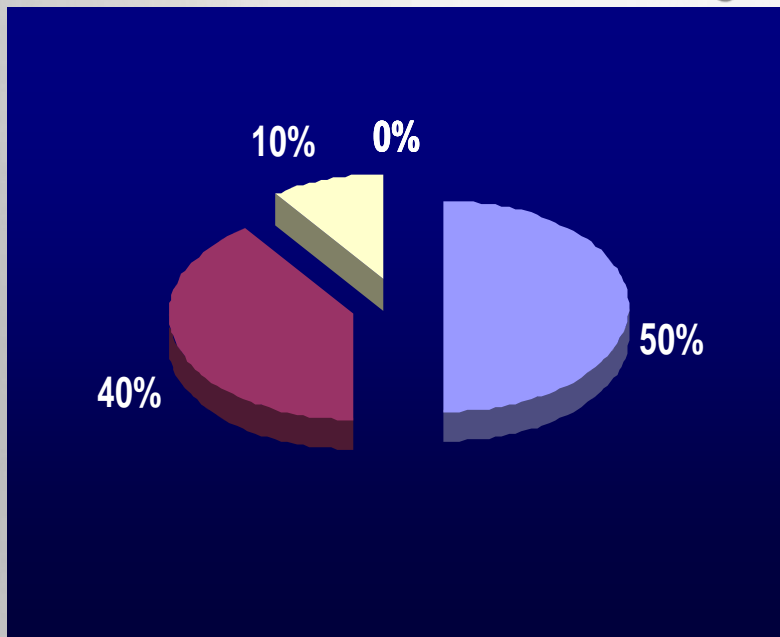
30-35 seg 20-30 seg 10 - 15 seg



# TEST DE EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA



# RESULTADO FINAL



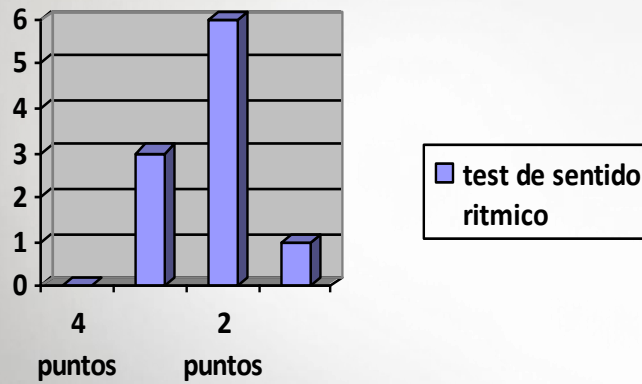
❖ El 50% de la población ha incrementado el tiempo de equilibrio en una pierna entre 30 y 35 seg mientras que el 40% ha incrementado de 20 a 30 seg y el 10% entre 10 y 15seg.

TEST DE SENTIDO RITMICO

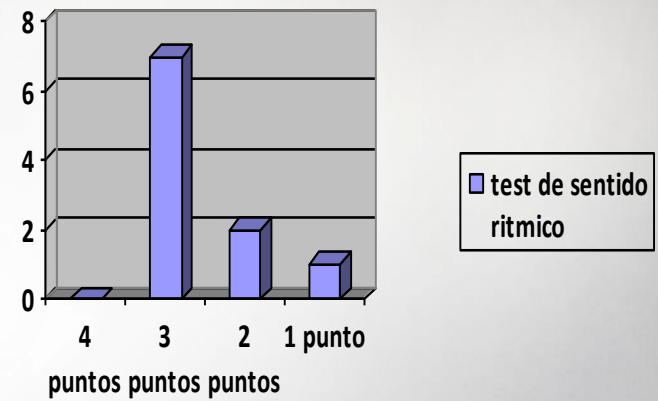
(puntos)

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



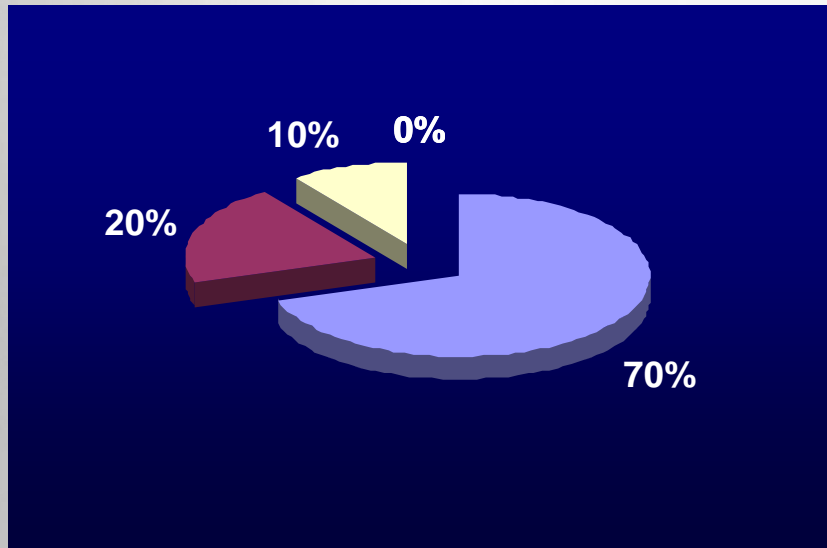
SEGUNDA TOMA



# TEST DE SENTIDO RITMICO



# RESULTADO FINAL



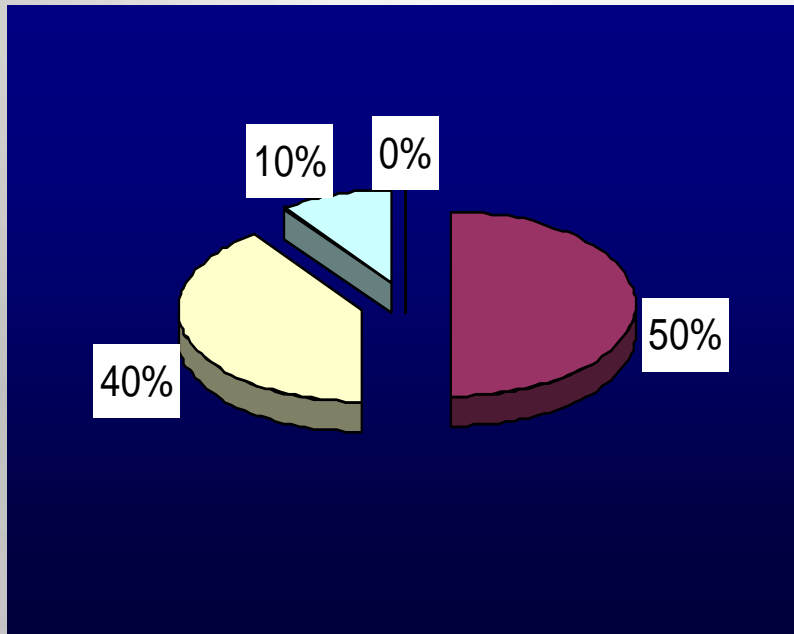
❖ El 70% de la población realiza la ejecución adecuada, mediante el ritmo, el 20% de la población realiza correctamente el rebote con uno y otro pie pero titubea en el cambio de pie de apoyo ,y el 10% realiza la ejecución correcta solo con un pie. No puede cambiar de pie y necesita ayuda para lograrlo.

TEST DE SENTIDO 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

# RESULTADO FINAL

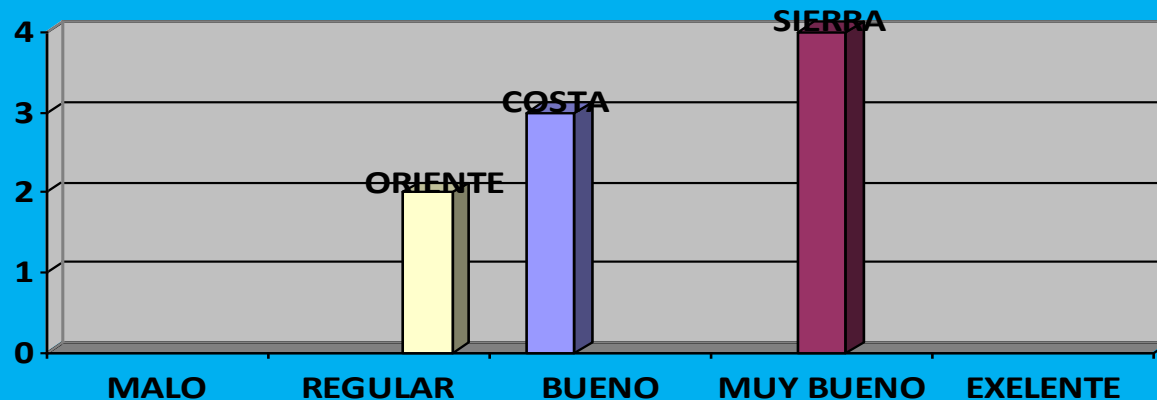


El 50% de la población tiene una puntuación muy buena que varían entre 17 y 20 puntos. El 40% tiene una buena mejoría que su puntuación varían 14 a 16 puntos. El 10% de la población varia en una puntuación de aceptable entre 10 a 13 puntos .



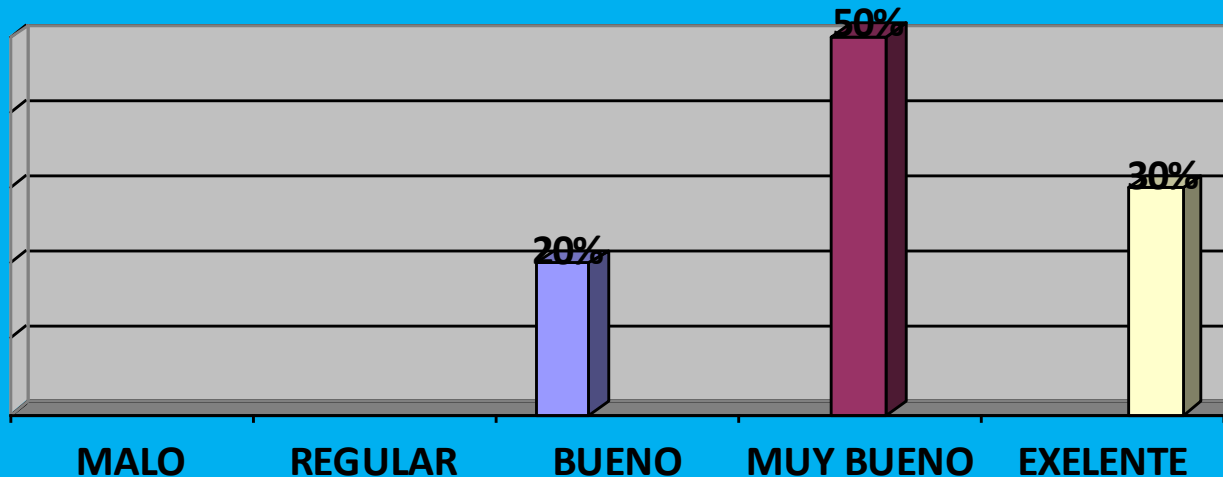
# VALORACION DE LA GUIA DE OBSERVACION SOBRE LA DANZA

## VARIEDAD DE RITMOS UTILIZADOS



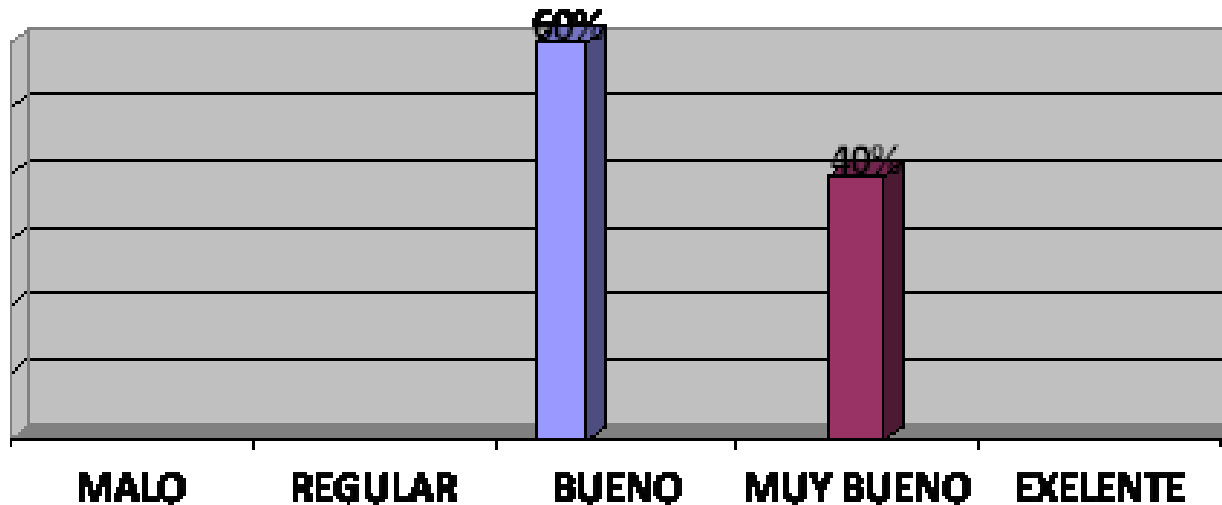
- la región que mayor variedad de ritmos utilizados lo quieren practicar son los ritmos de la sierra con una calificación de (4) que representa a muy bueno los ritmos de la región siguiente es la costa con (3) bueno y los ritmos menos agradables para bailarlos son del oriente (2) regular.

## METODOLOGIA DE ENSEÑANZA EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



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) .

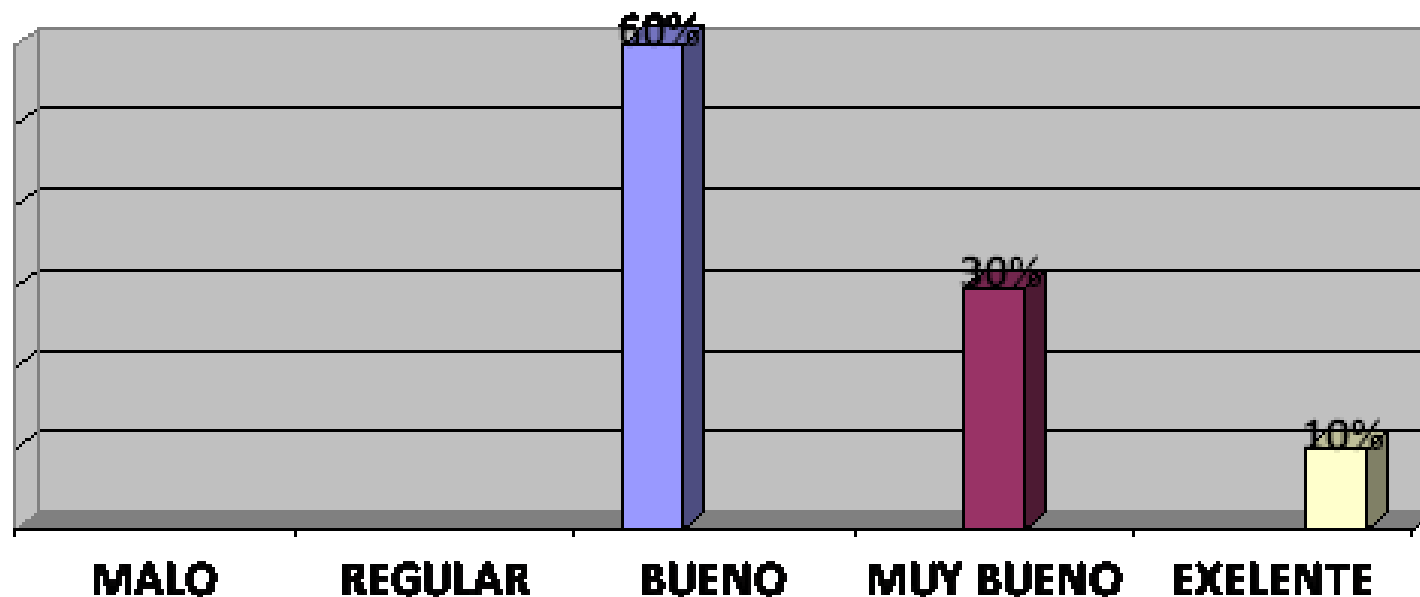
## PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS UTILIZADOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



- los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional fue bueno(3) según el 60% de la población y el 40% de la población dice que los procedimientos organizativos utilizados en la danza folklórica nacional es muy bueno (4)

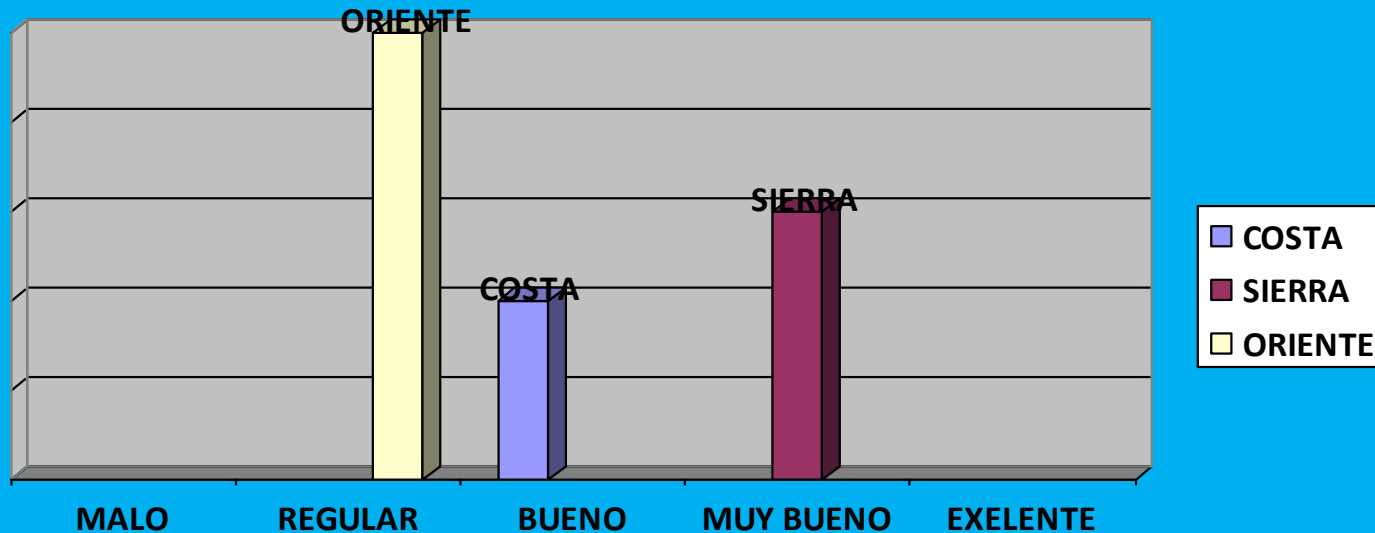


## APLICACION DE PRINCIPIOS METODOLOGICOS EN LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL



- 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



- la ejecución de pasos básicos de cada región el mas fácil y con mas 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.

# CONCLUSIONES

Sirve para mejorar la motricidad del adulto mayor

Ayuda al adulto mayor para un mejor desempeño en su vida cotidiana

PROGRAMA DE  
DANZA  
FOLKLORICA  
NACIONAL

Mejora los estilos y calidad de vida del adulto mayor



# CONCLUSIONES

❖ Se observan en los adultos mayores mejores movimientos corporales, y de disfrute en cada clase impartida , tanto a nivel personal como en el grupo





# CONCLUSIONES

❖ 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



# CONCLUSIONES

- ❖ En lo socio afectivo, el programa ofrece a los adultos mayores la opción de interactuar, generando en ellos una meta en común, mejorar su estado físico y mental ,





# CONCLUSIONES

❖ En cada semana estudiada se logró incorporar a más adultos mayores con discapacidades físicas y psicológicas. Lo cual nos indica que la danza lo pueden practicar todas las personas pero con diferente frecuencia e intensidad.





# CONCLUSIONES

- ❖ Mi aporte ha sido diseñar un programa de Danza Folklórica para el adulto mayor del asilo en cual se lo va ha seguir impartiendo.



# RECOMENDACIONES

- ❖ Es fundamental aplicar este programa no solo a nivel de Esmeraldas sino a nivel Nacional





# RECOMENDACIONES

- ❖ Tener un personal capacitado dentro del área de la Educación Física y dancística con el fin de eliminar a la gente empírica y sin conocimientos sobre nuestra área





# RECOMENDACIONES

- ❖ Impartir charlas sobre los beneficios que tiene la Danza en los adultos mayores para aumentar su predisposición , motivación con ello lograr nuestros objetivos





# RECOMENDACIONES

- ❖ 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



# RECOMENDACIONES

- ❖ Como factor de evaluación se recomienda tomar distintos test cada tres meses del programa para verificar que pasa con la motricidad del adulto mayor.



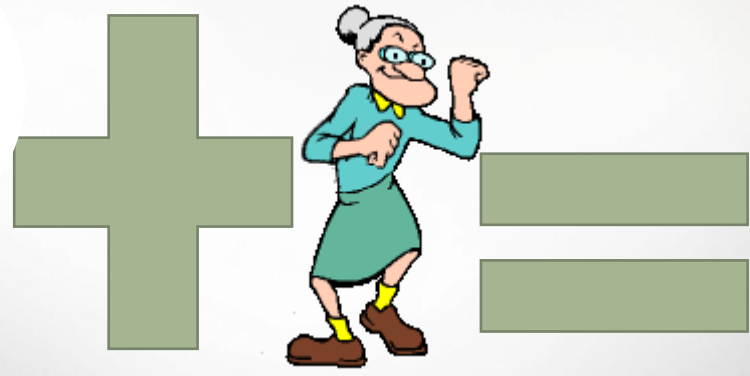
# PROPUESTA ALTERNATIVA

“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”





# INTRODUCCIÓN





# JUSTIFICACIÓN

- ❖ 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.

# JUSTIFICACIÓN

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

# OBJETIVOS

## GENERAL

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

## ESPECIFICOS

- Verificar el grado de motricidad del Adulto Mayor
- Evaluar el grado de mantenimiento o mejoramiento de la motricidad
- Conocer las características y técnicas de la Danza Folklórica Nacional



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.

# **FUNDAMENTACION TEORICA**

## **DEFINICION DE 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.





## 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.

CLASIFICACION DE LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL TOMADA POR RAICES

PASILLO

PASACALLE

BOMBA DEL CHOTA

SAN JUANITO

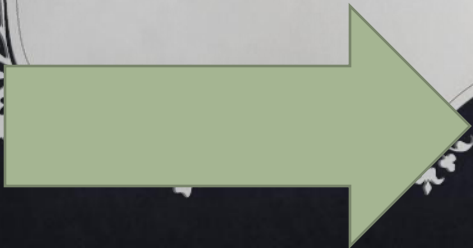
CLASIFICACION DE LA DANZA FOLKLORICA NACIONAL

DANZANTE

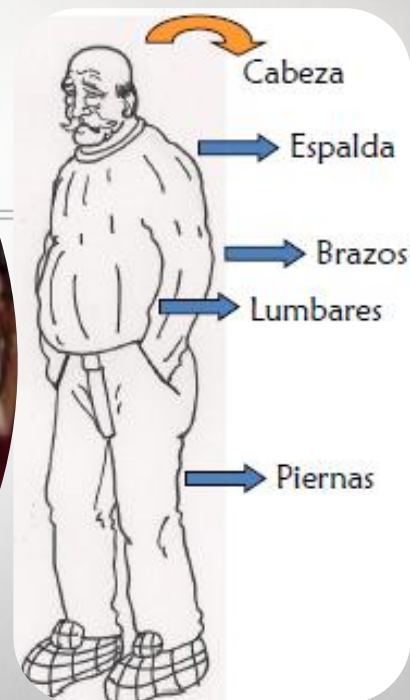
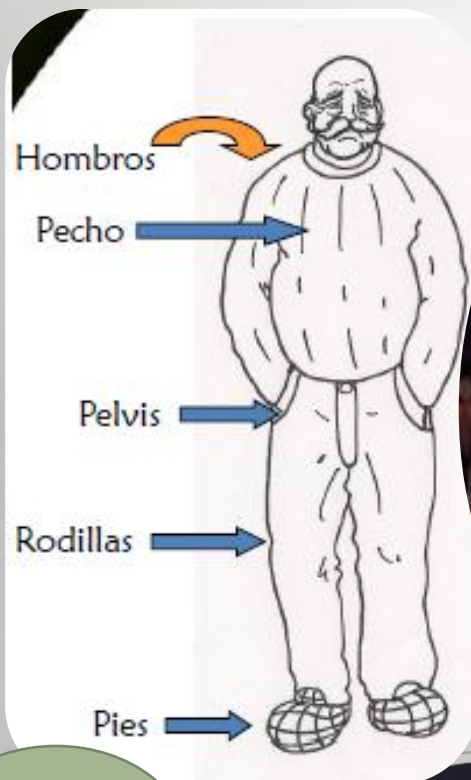
CAPHISCA

AIRE TIPICO

MARIMBA



# POSTURA PARA PRACTICAR LA DANZA





# BENEFICIARIOS



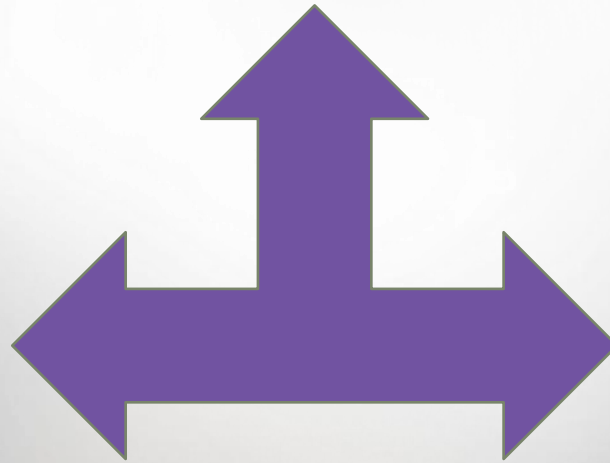
ADULTOS MAYORES DEL  
ASILO DE ESMERALDAS

# FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

AUTOGESTION

EXPERIENCIA DE  
EJECUCION DE  
PROYECTOS

AMPLIAS  
INSTALACIONES



# **CONSIDERACIONES METODOLOGICAS** **PARA LAS SESIONES DE LA DANZA** **FOLKLORICA NACIONAL**



3 X SEMANA

ENTRADA AL  
CALOR

MOTIVACION  
CONTANTE

DEMOSTRACIONES  
CLARAS

CONTROL DE SU  
FICHA MEDICA



# ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

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





### RECURSOS DIDACTICOS MATERIALES

Espacio físico  
grabadora  
música,  
vestuarios  
accesorios variados

### PROCEDIMIENTOS ORGANIZATIVOS

Individual  
Colectivos  
Mixtos

**PLAN DE CLASE N.- 1**

**UNIDAD: DANZA FOLKLORICA NACIONAL**

**TEMATICA: PASILLO**

**TIEMPO: 60 MIN**

**FECHA**

**PROFESOR**

**OBJETIVO: apropiación de los pasos básicos y la conexión del cuerpo y mente para el desarrollo de la motricidad**

<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGA</b>	<b>OBSERVACION METODO.</b>
INICIAL	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento	2' 8' 5' 5'	COLUMNAS COLUMNAS COLUMNAS	MUSICA ALEGRE
PRINCIPAL	Técnicas básicas de baile individual Pasillo	60'	FILAS	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	Evaluación actitudinal



## SEMANA1

- EN LA SEMANA 1 APLICAREMOS LOS RITMOS CON MAYOR DIFICULTAD DE EJECUCION EN LOS PASOS BASICOS DE TAL MANERA QUE EN ESTA SEMANA ES MUY IMPORTANTE INTRODUCIR OTROS RITMOS MAS SENCILLOS COMO EL VALS EL CUAL SE LO MARCA EN 3 TIEMPOS Y ESTE NOS AYUDARA A MARCAR DE MEJOR MANERA LOS RITMOS EN ESTA SEMANA, Y NOS AYUDARA A QUE EL ADULTO MAYOR SE RELACIONE CON EL TIEMPO , ESPACIO Y RITMO.
- RECORDEMOS QUE ES MUY IMPORTANTE REALIZARLO DE FORMA SISTEMATICA Y PAUSADA PARA NO CANSAR AL ADULTO MAYOR

**PLAN DE CLASE N.- 14**

**UNIDAD: DANZA FOLKLORICA NACIONAL**

**TEMATICA: PASILLO**

**TIEMPO: 60 MIN**

**FECHA**

**PROFESOR**

**OBJETIVO: apropiación de los pasos básicos y la conexión del cuerpo y mente para el desarrollo de la motricidad**

PARTE	CONTENIDO	DOSIFIC.	PROC. ORGA	OBSERVACION METODOLOGICA
INICIAL	<b>Formación</b> <b>Planteamiento del objetivo</b> <b>Calentamiento general:</b> Movilidad articular Estiramiento	2' 8' 5' 5'	COLUMNAS COLUMNAS COLUMNAS	MUSICA ALEGRE
PRINCIPAL	TECNICAS DE BAILE EN PAREJAS  PASILLO	60'	<b>PAREJAS</b>	Motivación continua Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
FINAL	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo  Columnas	Evaluación actitudinal

## SEMANA 5,6 Y 7

- EN ESTAS SEMANAS COMO SE VA A TRABAJAR CON PAREJAS ES MUY IMPORTANTE EMPEZAR DESDE EL INICIO YA QUE RECORDEMOS QUE EL ADULTO MAYOR NO TIENE BIEN COORDINADOS SUS MOVIMIENTOS Y SE LE VA A COMPLICAR TRABAJAR CON SU PAREJA.
- ES POR ELLO QUE DEBEMOS EMPEZAR DESDE LOS PASOS BASICOS CON CADA PAREJA .



**PLAN DE CLASE N.- 27**

**UNIDAD: DANZA FOLKLORICA NACIONAL**

**TEMATICA: PASACALLE**

**TIEMPO: 60 MIN**

**FECHA**

**PROFESOR**

**OBJETIVO: apropiación de los pasos básicos y la conexión del cuerpo y mente para el desarrollo de la motricidad**

<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGA</b>	<b>OBSERVACION METODOLOGICA</b>
<b>INICIAL</b>	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento	2' 8' 5' 5'	COLUMNAS COLUMNAS COLUMNAS	<b>MUSICA ALEGRE</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<b>TECNICAS DE BAILE EN GRUPOS</b>  PASACALLE	60'	<b>GRUPOS</b>	<b>Motivación continua</b> Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	<b>Evaluación actitudinal</b>

## SEMANA 9 Y 10

- COMO SON LAS ULTIMAS SEMANAS DEL PROGRAMA Y CON ELLO HEMOS OBSERVADO QUE EL ADULTO MAYOR VA MEJORANDO SU MOTRICIDAD Y COORDINACION EMPEZAMOS A REALIZAR PEQUEÑAS ESTRUCTURACIONES COREOGRAFICAS LAS CUALES EN ELLAS SE OBSERVA QUE EL ADULTO MAYOR MANEJA SU CUERPO CON MAYOR SOLTURA, SABE LLEVAR Y DEJARSE LLEVAR DE SU PAREJA INCREMENTANDO YA LOS OBJETOS EXTERNOS DEPENDIENDO DE LOS RITMOS QUE VAN HACER UTILIZADOS

**PLAN DE CLASE N.- 33**

<b>UNIDAD: DANZA FOLKLORICA NACIONAL</b>		<b>TEMATICA: PASILLO</b>		
<b>TIEMPO: 60 MIN</b>		<b>FECHA</b>	<b>PROFESOR</b>	
<b>OBJETIVO: apropiación de los pasos básicos y la conexión del cuerpo y mente para el desarrollo de la motricidad</b>				
<b>PARTE</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>DOSIFIC.</b>	<b>PROC. ORGA</b>	<b>OBSERVACION METODOLOGICA</b>
<b>INICIAL</b>	Formación Planteamiento del objetivo Calentamiento general: Movilidad articular Estiramiento	2' 8' 5' 5'	COLUMNAS COLUMNAS COLUMNAS	<b>MUSICA ALEGRE</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<b>ESTRUCTURACION COREOGRAFICA CON PASOS BASICOS Y EN GRUPOS</b>  PASILLO	60'	<b>GRUPOS</b>	<b>Motivación continua</b> Controlar los movimientos. Evitar los movimientos bruscos. Controlar que se realice correctamente la coordinación de los movimientos.
<b>FINAL</b>	Vuelta a la calma respiración Estiramiento Motivación Planteamiento objetivo de la sig. clase despedida de la clase	5' 2' 3'	Circulo Columnas	<b>Evaluación actitudinal</b>





# **SEMANA 11 Y 12**

EN ESTAS SEMANAS UNICAMENTE SE REALIZAN  
ESTRUCTURACIONES COREOGRAFICAS COMPLETAS

# Anexos

ESCUELA POLITÉCNICA DEL EJÉRCITO  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

## GUÍA DE OBSERVACIÓN SOBRE EL PROGRAMA DE DANZA FOLKLORICA 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 Folclórica Nacional					
Aplicación de principios metodológicos					
Tipos de motricidad utilizadas el programa					
Secuencia de pasos que relacionan el cuerpo con la motricidad					

# BIBLIOGRAFIA

- ❖ [www.proyectosuinvestigativos.com](http://www.proyectosuinvestigativos.com)
- ❖ Datos de ayuda por el Dr. Galo Albuja
- ❖ Salomé Hilares 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"
  - ❖ Dharcourt 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.



**GRACIAS**