



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

"BENEFICIO DE LA DANZA FOLCKLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014" PROPUESTA ALTERNATIVA.

Tesis previa a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes.

DIRECTOR: Phd. Danilo Charchabal Pérez

AUTOR: Santiago Javier Ramón Calvache

LOJA-ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN



Phd. Danilo Charchabal Pérez

ASESOR DE TESIS

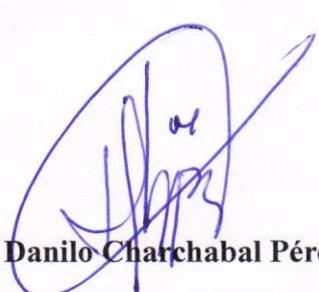
Docente del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja.

CERTIFICA:

Que el postulante Santiago Javier Ramón Calvache, egresado de la Carrera de Cultura Física y Deportes, ha desarrollado bajo mi dirección y de manera personal la investigación titulada: ***“BENEFICIO DE LA DANZA FOLCKLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014” PROPUESTA ALTERNATIVA.***

La misma, que cumple con los requisitos que demanda las normas de graduación vigentes en la Universidad Nacional de Loja, por lo que, autorizo proseguir con los trámites legales pertinentes para su presentación y defensa.

Loja, Junio 02 de 2015



Phd. Danilo Charchabal Pérez
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Santiago Javier Ramón Calvache** declaro ser el autor del presente trabajo de Tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el repositorio Institucional Biblioteca Virtual.

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache

Firma:



Cedula: 1104678162

Fecha: Loja, Junio, 02 de 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Santiago Javier Ramón Calvache declaro ser el autor de la tesis titulada: *“BENEFICIO DE LA DANZA FOLCLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014” PROPUESTA ALTERNATIVA, como requisito para optar al grado de LICENCIADO, EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÒN MENCIÒN: CULTURA FÌSICA Y DEPORTES*; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la Ciudad de Loja, el día 02 de junio del dos mil quince, firma el autor.

Firma:



Autor: Santiago Javier Ramón Calvache

Cedula: 1104678162

Dirección: Los Geranios, Crisantemos entre Nardos y Violetas

Correo electrónico: santiramon2105@gmail.com

Celular: 0993626274

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de Tesis: Phd. Danilo Charchabal Pérez

Tribunal de grado: Dr. Efraín Macao (**Presidente**),

Dr. Wagner Sotomayor,

Dr. Luis Montesinos

AGRADECIMIENTO

Quiero dejar constancia de mi profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, en la persona de sus autoridades, que con su entrega total a las labores docentes y administrativas forjan día a día el progreso y adelanto de Nuestra Alma Mater.

Al Área de la Educación el Arte y la Comunicación, en especial a la Carrera de Cultura Física y Deportes, a los Docentes, Autoridades y Adultos mayores Felices al Atardecer del Hogar Social Reina del Cisne del barrio San Pedro de Bellavista de la ciudad de Loja y a todos los que contribuyeron a cumplir con este trabajo investigativo, previó a la obtención del título de licenciado.

Un agradecimiento especial al Phd. Danilo Charchabal, asesor de la presente tesis, quien con su acertada dirección, sus conocimientos y paciencia, hizo posible el desarrollo de este trabajo investigativo.

El Autor

Santiago Javier Ramón Calvache

DEDICATORIA

A Dios, por brindarme lucidez y acompañarme en toda mi formación personal y académica, por bendecirme con Salud; por permitirme hacer y prepararme en lo que más amo, su generosidad a sido inmensa por los invaluablees padres que me ha regalado.

A mi madre Margoth y mi padre Nelson, por darme la vida, apoyarme incondicionalmente, pilares fundamentales para la obtención de mis actuales logros, siendo un ejemplo de responsabilidad, amor y fe. A mí querido hermano Fernando por compartir conmigo experiencias que nos han hecho crecer a ambos como personas de bien y estar juntos animándonos a pesar de cualquier dificultad.

Finalmente a todos mis familiares, maestros y amigos que los llevo siempre en mi corazón por la inmensa gratitud que les tengo.

Todo este trabajo ha sido posible gracias a ustedes.

Santiago Javier Ramón Calvache

MATRIZ DE AMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA-AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINC	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDAD		
TESIS	Santiago Javier Ramón Calvache <i>“BENEFICIO DE LA DANZA FOLCKLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HÁBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014” PROPUESTA ALTERNATIVA.</i>	UNL	2014	Ecuador	Zona7	Loja	Loja	San Sebastian	San Pedro	CD	Licenciado en Cultura Física y Deportes

ESTRUCTURA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE AMBITO GEOGRAFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. Título
 - b. Resumen
Summary
 - c. Introducción
 - d. Revisión de literatura
 - e. Materiales y métodos
 - f. Resultados
 - g. Discusión
 - h. Conclusiones
 - i. Recomendaciones
 - j. Bibliografía
 - k. Anexo

a. TÍTULO

“BENEFICIO DE LA DANZA FOLCKLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014” PROPUESTA ALTERNATIVA.

b. RESUMEN

La Tesis titulada “BENEFICIO DE LA DANZA FOLCKLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014”.Esta investigación tiene un enfoque cualitativo, pretendo aportar una visión diferente sobre la práctica de la danza folclórica en la llamada “tercera edad”. También queremos servir de estímulo, a este importante grupo de nuestra sociedad, presentando, una selección de las actividades que considero más idóneas para esta etapa de la vida, informando de los beneficios que la danza aporta al bien estar general, y alertando también sobre los posibles peligros cuando no se realizan de forma adecuada .Por otro lado, teniendo en cuenta el grupo de adultos mayores que asisten a nuestro hogar, creo que este trabajo formativo les puede aportar nuevos conocimientos evitar y errores en aquellos que practiquen algún tipo de danza. El objetivo fundamental de la investigación está 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, el tipo de estudio es longitudinal dada la duración del mismo, así como su complejidad científica, el Diseño empleado es Pre experimental, ya que se trabajo con un solo grupo, además se realizo u pretest inicial para determinar el estado actual del diagnostico, lo cual demostró una series de insuficiencias y esto permitió proponer, aplicar y validar la alternativa “Taller de danza folklórica enfocado a mejorar la motricidad del adulto mayor felices al atardecer del hogar social Reina Del Cisne del Barrio San Pedro de Bellavista de la Ciudad de Loja, a través del porstet realizado. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos, que permitieron guiar todo el proceso de la investigación, así como la recolección de datos para poder comparar los resultados de la prueba inicial con la final, el aporte practico fundamental de la tesis es la alternativa: “Taller de danza folklórica enfocado a mejorar la motricidad del adulto mayor.

SUMMARY

The thesis entitled "FOLKLORIC BENEFIT DANCE AS FACTOR CHANGE IN HABITS ENGINES TO IMPROVE QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY HAPPY HOME AT SUNSET SOCIAL QUEEN SWAN QUARTER OF SAN PEDRO DE BELLAVISTA LOJA, PERIOD 2013 - 2014 ".This research has a qualitative approach, I intend to bring a different perspective on the practice of folk dance in the" third age ". We also want to serve as a stimulus to this important group of our society, presenting a selection of activities that I consider most appropriate for this stage of life, reporting the benefits that dance contributes to general welfare, and also warning about the possible hazards when not done properly .On the other hand, considering the group of older adults who attend our home, I think this formative work can bring them new knowledge and avoid mistakes in those who practice some form of dance. The main objective of the research is aimed at promoting actions for the participation and support in the process of active and healthy aging, offering alternative training and recreation aimed at improving their quality of life, the kind of study is longitudinal given duration itself as well as its scientific complexity, the design used is experimental Pre, since I was working with a group, plus a pre initial test was conducted to determine the current status of the diagnosis, which demonstrated a series of shortcomings and this allowed propose , implement and validate the "alternative folk dance workshop aimed at improving the mobility of the elderly happy social home at sunset Swan Queen Barrio San Pedro de Bellavista Loja City, through post Test conducted. Theoretical and empirical methods, which allow guiding the whole process of research and data collection in order to compare the results of the initial test in the end, the important practical contribution of the thesis is used is the alternative: "Workshop folk dance focused on improving the mobility of the elderly. "

c. INTRODUCCIÓN

La Tesis de investigación titulada “BENEFICIO DE LA DANZA FOLCKLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014” PROPUESTA ALTERNATIVA.

El propósito fundamental es indagar ¿Cómo los hábitos motores mejoran la calidad de vida de los Adultos Mayores Felices al Atardecer del Hogar Reina del Cisne?

Es un tema en vigencia en la actualidad porque es el que tiene mayor protagonismo en la tercera edad y no porque se trate de un tema nuevo en absoluto, sino porque autoridades, instructores y toda la sociedad en su conjunto, son más conscientes que nunca de la importancia y las repercusiones del hecho de la inactividad o ser activo.

Quizá uno de los factores más importantes que explican que los hábitos motores ocupe un lugar muy importante en la vida. Es la comprensión por parte de los profesionales involucrados, lo que en realidad importa es que, como, porque y cuando enseñar los beneficios de los hábitos motores, en otras palabras el producto y el proceso de la práctica diaria quiérase o no de forma consciente o inconsciente; La actividad lúdica de adultos mayores e instructores esta en alto grado encaminada por la planificación, la práctica diaria y por la predisposición del adulto mayor por mejorar su calidad de vida.

En la investigación planteó los siguientes objetivos específicos como son: Identificar las capacidades físicas del adulto mayor, diseñar una propuesta alternativa de la danza folklórica para el manteniendo de la motricidad del adulto mayor, aplicar la propuesta alternativa mediante un taller de ejercicios metodológicos que contribuyan a mejorar la motricidad en inter-relación con la danza folklórica y validar la propuesta alternativa y evaluar el grado de mantenimiento o mejoramiento de la motricidad en los adultos

mayores Felices al Atardecer del Hogar Social Reina del Cisne del barrio San Pedro de Bellavista de la ciudad de Loja.

Para lo cual fue necesario aplicar encuestas estructuradas tanto a autoridades, instructores como adultos mayores, así también realizar un test motriz funcional al inicio y final de la investigación a los adultos mayores, con el objeto de recolectar información para luego ser interpretada. Con la finalidad de desarrollar la investigación, mediante un ordenamiento lógico, se puntualiza la metodología a través de la aplicación de los métodos, técnicas y procedimientos.

Método Hipotético – deductivo, hipotético, porque parto de hechos basados en los conocimientos extraídos de las experiencias a través de las encuestas, y deductivo porque indagamos todos los hechos planteados, con el apoyo de las teorías científicas, y de esta manera contrastar los datos empíricos extraídos de la realidad con los elementos teóricos que se van a utilizar, para emitir juicios de valor con el apoyo de los resultados de las aplicación de la encuesta a los directivos y adultos mayores. **Método descriptivo**: La utilización de este método permitirá a los lectores de este trabajo a visualizar, a comprender y seguir los pasos utilizados en este proceso. Este método se desarrollara a través de la descripción de hechos y referentes teóricos que tienen relación con la enseñanza aprendizaje de la danza, lo que permitirá la redacción del informe a través de gráficos cuantitativos, cualitativos, porcentajes y análisis e interpretación de los resultados obtenidos. **Método teórico-deductivo**: Teórico. Porque el tema de investigación parte del producto de la actividad cognoscitiva de la teoría científica de la enseñanza de la cultura física y deportes y de los resultados del hacer práctico. Deductivo. Porque parte de un principio general ya conocido para inferir en el consecuencias particulares y alcanzar los objetivos planteados. Para llegar a cabo esta investigación, recurriré a diferentes fuentes bibliográficas y documentales como: libros, documentos, planificaciones para el área de cultura física y deportes y con ello constatar la realidad de la investigación, y cumplir con el objetivo que me he propuesto.

Los instrumentos o técnicas de investigación que utilizaré para obtener datos empíricos que permitan comprobar las hipótesis son: Se utilizará la entrevista de opinión sobre utilización del tiempo libre, hábitos motores, planificación, instalaciones, metodología

que se la aplicara a los directivos y adultos mayores del Hogar Reina del Cisne Felices al Atardecer de la ciudad de Loja, período 2013-2014. Así mismo se utilizará la técnica de la encuesta a través del cuestionario, misma que será presencial y estará dirigida a los directivos y adultos mayores del Hogar Reina del Cisne Felices al Atardecer de la ciudad de Loja, período 2013-2014, con preguntas concretas, las cuales nos servirán para conocer cómo se desarrollan los procesos referentes a la temática de la investigación. **La población** para el presente estudio es la utilización de una metodología participativa ya que se involucrará a todo el personal que colabora directamente en el Hogar Reina del Cisne y sus actores principales son: las adultas (25) y adultos mayores (5), de un total de 120 sujetos que asisten a las sesiones de baile terapia semanalmente.

Conclusiones donde se encuentra los principales resultados que se ha llegado luego de haber contrastado la información de los diferentes instrumentos aplicados, estableciendo la relación lógica de las mismas con los objetivos específicos declarados en el proyecto. Finalmente, la intención de la investigación no es solamente describir la problemática sino fundamentalmente contribuir a su mejoramiento para lo cual el aporte práctico de la investigación lo constituye la alternativa “Taller de danza folklórica enfocado a mejorar la motricidad del adulto mayor felices al atardecer del hogar social Reina Del Cisne DEL Barrio San Pedro de Bellavista de la Ciudad de Loja determinando que las instalaciones con que cuenta el Hogar son suficientes para poder realizar la práctica de la danza. así como, organizar y planificar programas de acuerdo a las necesidades de los adultos mayores y así todos puedan participar de las actividades principalmente incrementar los grupos de danza con el objetivo de mejorar las capacidades físicas y coordinativas en sentido general de los adultos mayores continuando con el desarrollo de la danza folklórica enfocada a mejorar la motricidad e los adultos mayores.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

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. (Claxton, 2010, p.17)

El aumento de la edad conlleva 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.(Alineta, 2011, p.25)

Cambios evolutivos del adulto mayor.

Cabezas (2012) afirma: “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”. (p.56)

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

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.

Factores que aceleran el envejecimiento

Los factores que aceleran el envejecimiento están:

Alimentación excesiva.

Stress.

Hipertensión.

Tabaquismo y alcoholismo.

Obesidad.

Soledad, poca participación socio laboral.

Sedentarismo.

Poca actividad física.

Moreno (2002) sostiene: 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". (p.45). Estos son:

Cambio de apariencia.

Modificaciones del sistema piloso: calvicie y canosidad.

Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudorización y por lo tanto se tolera menos el calor.

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.

Osteoporosis.

Aumento de la cifosis fisiológica.

Disminución de las capacidades respiratorias.

Al disminuir la actividad, el cuerpo necesita menos nutrientes, pero como los hábitos alimenticios no cambian, suelen aumentar de peso.

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. (Pp.92-94)

Actividades físicas para el adulto mayor

Evans (1999) afirma; 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 (p.23):

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 hidro gimnasia, 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. (P.25)

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. (Jaramillo y Murcian, 2002, p 15)

Postura básica correcta para practicar la danza

Delgado (2011) sostiene: Para realizar correctamente la práctica de la danza es de gran importancia mantener una postura correcta de nuestro cuerpo como (p.41):

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 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 manteniéndolos 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.

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 faltadoblarlas 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.

Calentamiento para la clase de danza

“El calentamiento consta de varias partes. Para cada una de ellas se realiza una serie de ejercicios físicos concretos”. (P.P. 42-46)

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.

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

Movimientos articulares para los hombros

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

Movimientos articulares para el tronco

Inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda.

Movimientos articulares para la cadera

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

Movimientos articulares para las rodillas

Flexión, extensión.

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.

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”. (Nadare, 2004, P.p 28-34)

Clasificación de la danza folklórica Nacional 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 escharijayac, 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 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

rockolera o pasillo de reto. El pasillo ecuatoriano, por su añoranza y nostalgia, es -de todos los países que lodifunden- 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 Vals 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, vales, 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 rockolera 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 roció, 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, Lamparilla, Ángel de luz, Tu y yo, Pasiona, 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 PixelArtsMusicCompositionContest, compositores que han logrado una modernidad y fusión especial entre lo moderno ecuatoriano y la música académica.

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, está escrita en el compás desimpe de dos cuartos y en movimiento alegre, consta con una introducción de ocho compases. La primera parte

esta 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.

Yaraví

Es una especie de balada indo-andina, extensiva a todos los pueblos del área andina. Se le conoció 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 elegíaco y de movimiento *largo*. 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 dicen “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 las serranías, pues en las costas predominan los tonos alegres. Los yaravíes predominan los tonos alegres. Los yaravíes 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 yaraví 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 incásicos 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 Yaraví indígena, que está escrito dentro de la escala pentafónica menor. El Yaraví criollo, escrito en el compás Ternario simple tres cuartos.

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 yailable 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 San Juanito 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 de 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 San Juanito, que por lo general se interpreta con guitarra y se lo baila durante todo tipo de festividades.

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 prioste (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).

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 capela (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 cabresteo.

Bomba del chota

Es un baile tradicional del Valle del Chota. El baile es una hibridación indohispano afroamericana. Indio 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, guasa, rapa y en algunas ocasiones “banda mocha” compuesta de puros y hojas de naranja.

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.

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).

Capishca.

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. 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.

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 períodos 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.

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.

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 pueden mencionar al incaico, yaraví, shimmy incaico. Al parecer este ritmo no es patrimonio del Ecuador, ya que también lo encontramos en el Perú.

Aire típico.

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.

Los Orígenes de la Danza en Loja.

La Loja actual, la que conocemos desde la colonia, se asienta sobre el mismo escenario físico de los antiguos paltas. Los límites históricos de la nación palta son, casi

sin variaciones, los mismos de la actual provincia de Loja: esto, como es natural, acrecienta en el lojano el "sentido de pertenencia". Sin embargo, los escasos estudios relacionados con el pasado preincaico de los territorios que actualmente constituyen la provincia de Loja (algunos de aceptable nivel teórico pero muy parciales, han sido realizados sobre áreas bastante puntuales), no nos permiten llegar a conclusiones valederas y que puedan ser aceptadas con carácter definitivo acerca del origen de nuestros antecesores y de los territorios que ocuparon. Se manejan tres hipótesis al respecto: para algunos y tal vez esta sea la tesis que tiene más asidero, los paltas son considerados como originarios de la Amazonía, como un grupo jíbaro (arawako) que, tramontando la Cordillera de los Andes, se asienta en los territorios de la actual Loja, rompiendo la unidad "Puruhá-Mochica" de los poblamientos de la Sierra andina. La vinculación histórica de nuestra provincia con la Amazonía es evidente, y está claro que el origen de la población Palta es diferente al de las comunidades del resto de la Sierra ecuatoriana. Loja, en este aspecto, rompe la continuidad de origen que se da en el resto de la Sierra. Otra propuesta, nos habla de la semejanza de los pueblos del Sur de la provincia con los pueblos Moche y Chimú del Norte del Perú; y, una tercera, basada en estudios arqueológicos de nuestra cerámica, encuentra en ella fuertes elementos mayas, lo que ha dado pie para que se hable de la influencia de las culturas mesoamericanas sobre los antiguos Paltas. Me parece que lo interesante de estas hipótesis es que ninguna de ellas tiene carácter excluyente: es claro que la condición de los macizos andinos que, como ya lo vimos antes, en esta parte del continente se "agachan" -el término, muy acertado, es de Lorgio García, editorialista de la edición lojana del diario La Hora- y no rebasan los tres mil metros de altura, debe haber facilitado el que grupos humanos jíbaros, de origen arawako, tramonten la cordillera y se asienten en estas tierras de clima benigno y con un gran potencial productivo. Además, por las mismas condiciones de

zona de transición que ofrece nuestra provincia, la influencia de los pueblos yungas del Norte peruano y cañarís del Sur ecuatoriano, debe haberse manifestado con fuerza.

Creo que los hechos, planteados de esta manera, son de gran interés para efectos de este ensayo; pues, es evidente que ya en nuestros ancestros hay la influencia de viejas y avanzadas culturas que, sin lugar a dudas, son las tres más desarrolladas civilizaciones del continente prehispánico. Esta propuesta encuentra sustento en don Jacinto Jijón y Caamaño, quien, en su *Antropología Prehistórica del Ecuador*, dice que "Los Paltas y los Malacatos ocupaban la actual Provincia de Loja y por el Sur llegaban hasta Jaén". Luego, agrega: "Sabemos por el testimonio de Benavente que el jíbaro y el Malacatos eran un mismo idioma; poseemos cuatro voces paltas que comprueban se trataba de un dialecto jíbaro". El doctor Max Uhle encontró objetos de la cultura Tiahuanaco en las excavaciones que realizó en Loja. Y, el mismo Jijón y Caamaño, ya citado, agregó que "Loja fue la provincia del Ecuador que demostró la mayor influencia tiahuanaco". Los arqueólogos estadounidenses Collier y Murra, en cambio, encontraron en una rica colección arqueológica perteneciente al padre Lequerica, en Loja, muestras que, según ellos, podrían ser mayaid (maya). Don Juan de Salinas y Loyola, uno de los fundadores de Loja, por su parte, en sus relaciones dirigidas a la Corte de España, dice textualmente: "En el valle (de Cuxibamba) donde está poblada la ciudad (de Loja) hay algunos indios naturales del, y así mismo todos los caciques de todas las provincias y pueblos tienen allí poblados indios por ser la tierra fértil; y tienen sus heredades que siembran y benefician, de las que sigue mucho provecho. Los naturales dichos son muy bien agestados, y los de la nación Palta bien dispuestos. Todos ellos viven sanos, y así hay muchos viejísimos". Y agrega -préstese atención a la siguiente cita-: "En términos de la dicha ciudad hay tres diferencias de gente, naciones o lenguas. La una lengua se dice cañar y la otra Palta, y la otra Malacatos (así) que estas dos últimas, aunque

difieren algo, se entienden, y así son diferentes en hábitos y trajes. Las naciones (cañarís y Paltas) tenían sus términos (sus límites) donde se dividen las poblaciones y provincias de los unos y los otros".

Con relación a la cultura Palta, añade Salinas: "Es gente de pocos ritos. Reverencian al sol por los efectos que naturalmente ven de su claridad fructificar los frutos, a quien todo lo atribuyen. Tenían ganados y ovejas de los del Perú, y así sus camisetas, mantas y demás ropa era de lana razonablemente labrada; también alcanzan algodón y lo benefician, de que así mismo se visten; hablan en general una lengua, que llaman Palta".

El Dr. Pío Jaramillo Alvarado, luego de resumir en el Capítulo II de la Historia de Loja y su provincia las más sobresalientes informaciones sobre la prehistoria de la provincia de Loja, expresa sus criterios al respecto en los siguientes términos: "lo evidente es que túpac-yupanqui y huaina-cápac encontraron una población autóctona en el ámbito de la provincia de los Paltas ... los paltas vestían un ropaje típico regional, y su cultura aunque primitiva, no era la de los jíbaros que habitaban en la región oriental limitada por una gran cordillera, y que en su barbarie vivían desnudos y eran, si no antropófagos, disecadores de cabezas humanas, práctica desconocida por los Paltas." Mas, con evidencia, realizaban incursiones guerreras y asaltos a los valles de Piscobamba, Cuxibamba y Catamayo, como se comprueba en la relación de cabello balboa, con relación a la guerra suscitada por guanca-auqui contra los pacamoros, o sea las jibarías de Chinchipe y Palando, lindantes con los valles de Piscobamba, por la cordillera de Yangana en el nudo de Sabanilla. confundir al jíbaro de características físicas y morales inalterables, con otras tribus amazónicas, y más aún con el indígena de la serranía, es desconocer la idiosincrasia jíbara, irreductible por los conquistadores y misioneros de la época colonial, y que, cuando se le obligó al rudo trabajo de la minería, realizó un

levantamiento general por el que dio fin, sangrientamente, a la explotación minera y a las ciudades incipientes como Zamora, Valladolid, Logroño, Sevilla de Oro y otras poblaciones de la región oriental, habitada por los jíbaros". Sobre los territorios y las costumbres paltas, tal vez el testimonio del cronista de indias, Cieza de león, sea el más antiguo y digno de ser mencionado: "a una y otra parte donde está fundada esta ciudad de Loja hay muchas y muy grandes poblaciones, y los naturales valles casi guardan y tienen las mismas costumbres que usan sus comarcas; y para ser conocidos tienen sus llautos y legaduras en las cabezas. Usaban de sacrificios como los demás, adorando por dios al sol y otras cosas más comunes, en lo que toca a la inmortalidad del ánima, todos entienden que en el interior del hombre hay más que cuerpo mortal. Muertos los principales, engañados por el demonio con los demás de estos indios, los ponen en sepulturas grandes, acompañados de mujeres vivas y de sus cosas más preciadas. y aun hasta los indios pobres tuvieron gran diligencia en adornar sus sepulturas."El temple de estas provincias es bueno y sano; en los valles y riberas de los ríos es más templado que en la serranía; lo poblado de las sierras es también de buena tierra... Hay muchos guanacos y vicuñas, que son de la forma de ovejas, y muchas perdices y unas pocas menores que gallinas y otras mayores que tórtolas. Críanse en los términos de esta ciudad de Loja muchas manadas de puercos de la casta de los de España, y grandes hatos de cabras y otros ganados, porque tienen buenos pastos y muchas aguas de los ríos que por todas partes corren los cuales abajan de las sierras y son las aguas de ellos muy delgadas; tiénese esperanza de haber en los términos de esta ciudad ricas minas de plata y oro... Legumbres se crían bien en esta nueva ciudad y en sus términos.

Los naturales de las provincias sujetos a ellos unos son de mediano cuerpo y otros no; todos andan vestidos con sus camisetas y mantas, y sus mujeres lo mismo". Los datos suministrados por Cieza de León y Cabello Balboa, dice el Dr. Pío Jaramillo

Alvarado, "al ser estudiados desde el punto de vista etnológico, confirman que el territorio de los paltas comprende el espacio que se extiende desde la Cordillera Andina Oriental, hacia el Occidente, teniendo como punto de origen, el Nudo de Sabanilla, que comprende los valles de Vilcabamba, Piscobamba, Malacatos, Cuxibamba, Almendral y Sabiango, hasta la frontera del río Macará y Tumbes; por el Norte, el río Jubones, y su origen, el río León, en el límite de la provincia de los cañarís"La lengua palta, no hay duda, estuvo emparentada con la lengua hablada por los pueblos jíbaros asentados en los territorios que actualmente constituyen la provincia de Zamora Chinchipe, y fuertemente influenciada por el idioma quechua-andino, pero manteniendo siempre su identidad.

Loja es una provincia -debido a increíbles coincidencias geográficas e histórico-culturales- única, llena de características que le dan una personalidad diferente a quienes la habitan, y en la que, históricamente, se ha venido configurando una identidad cultural sui generis, propia, que explica un comportamiento social de sus habitantes muy peculiar. En conclusión, nuestros antecedentes históricos regionales son muy antiguos, de milenios ya. Su origen se difumina en la noche de los tiempos: son los antecedentes de la aguerrida y organizada nación Palta, con idioma, mitos religiosos y cultura propios. Nación vigorosamente unida, que resiste con valor y no se somete jamás a la arremetida inca. Estos ancestros de milenios nos dan cohesión, nos dan piso histórico, fuerza, identidad.

Tomado del Libro Identidad y Raíces de Félix Paladines P.

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 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. (Fonseca, 2013, p 34 4 Vítor da Fonseca profesor de educación inicial en Brasil

Está referida al control que el adulto es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.

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, consecuentemente, juega un papel central en el aumento de la inteligencia. Así como la motricidad gruesa, las habilidades de motricidad fina se desarrollan en un orden progresivo.

Hábitos motores

El hábito motor es la capacidad adquirida con entrenamientos de ejecutar el movimiento en el grado óptimo de automatismo, mantenimiento bajo control de conciencia solamente alguna de los componentes más importantes del movimiento.

El hábito motor inicial.

Es la capacidad de ejecutar los ejercicios en condiciones de entrenamiento con seguridad y calidad. Así a menudo el ejercicio parece ser aprendido y hasta ejecutado perfectamente al ser realizado en una unión con otros ejercicios bien conocidos o después del descanso. Pero el entrenador no debe confundirse, ya que esto puede llevar a un fracaso casi garantizado en condiciones de competición.

El hábito motor actualizado

Surge únicamente después de asimilar el ejercicio en condiciones cercanas a la competición: ejecutando junto con otros elementos difíciles, aguantando el cansancio, etc. Si este trabajo de ejercicio está realizado, entonces ya se puede incluir en el programa de competición.

Hábito motor diferenciado.

El índice importante de alta calidad de ejecución de los ejercicios es la capacidad de diferenciar los parámetros del movimiento. Se trata de las capacidades de diferenciar pasivamente (capacidad de distinguir perfectamente, valorar los aspectos del movimiento) y activas (corregir conscientemente altura, distancia de traslado, velocidad, etc.). Para conseguir este nivel de dominio de ejercicio se necesita el entrenamiento regular según 'el refuerzo variable', cuando los ejercicios importantes, de riesgo, etc. No solo repiten, sino que se ejecutan con determinadas variaciones de sus parámetros o del contenido de la combinación etc.

CALIDAD DE VIDA

Beneficios de la danza

La danza folklórica proporciona seguridad, pues los adultos comparten una actitud desinhibida, relajada, que brinda la oportunidad de expresar alegría y abandonar el estrés o la depresión, sin olvidar que también puede ser la forma de mostrar ante los demás el ingenio de bailar con cierta brillantez y elegancia, actitud que permite que se establezca mejor convivencia de las personas mayores con su entorno cotidiano, pues hay una relación directa entre el bienestar individual y la calidad de los vínculos sociales con hijos, familia y amigos. Según los investigadores de la Clínica Mayo, el baile proporciona muchos beneficios de salud. Puede ayudar a reducir el estrés, aumentar la energía, y mejorar la fuerza, el tono muscular y la coordinación. Bailando también se pueden quemar tantas calorías como caminar o montar en bicicleta.

Los estudios han demostrado que tomar una hora de clase de danza puede quemar hasta 300 calorías. “Los beneficios de la danza en la reducción de riesgo de cardiopatía coronaria, la disminución de la presión arterial y control de peso. Otra ventaja de la danza, es que la energía que requieren los movimientos de los pasos fortalecen los huesos de las piernas y las caderas, importante para mantener la salud ósea.

El baile es una forma única de ejercicio, ya que proporciona al corazón los beneficios de salud de un ejercicio aeróbico al mismo tiempo que le permite participar y fomentar una actividad social. Mientras que los bailarines más avanzados obtienen los beneficios cardiovasculares del entrenamiento en la danza, los principiantes y los que se encuentran en fases intermedias tendrán que complementarlo con otra actividad agradable para equilibrar su rutina de ejercicios.

Por ejemplo, si usted va a una o dos clases de danza a la semana, las puede complementar con una buena caminata 15 a 20 minutos o alguna otra actividad aeróbica. Se ha encontrado que el baile también puede reducir el riesgo de la enfermedad del *Alzheimer* y otras formas de demencia en los ancianos. En el estudio, los participantes mayores de 75 años que participaron en la lectura, bailando o tocando instrumentos musicales y juegos de mesa, una vez a la semana tenían un riesgo 7% más bajo de demencia en comparación con quienes no lo hicieron. Los que participaron en estas actividades por lo menos 11 días al mes tenían un 63% de menor riesgo. Curiosamente, el baile fue la única actividad física, de 11 en el estudio, que se asoció con un menor riesgo de demencia. “Esto es quizás porque la música y el baile comprometen la mente del bailarín”.

También dijo que el baile puede ser un triple beneficio para el cerebro pues no sólo ayuda en el aspecto físico aumentando el flujo sanguíneo al cerebro, sino también en el aspecto social, ya que contribuye a un menor estrés, depresión y soledad. Además, el baile requiere memorizar pasos y trabajar con una pareja, los cuales proveen desafíos mentales que son cruciales para la salud del cerebro.

Beneficios físicos:

Mejora la amplitud del movimiento y rango articular.

Mejora la flexibilidad muscular y otorga un incremento en la capacidad funcional del músculo.

Mejora la fuerza muscular y la capacidad contráctil.

Mejora el metabolismo, incrementando el gasto energético y ayudando a mantener el peso dentro de parámetros normales.

Ayuda a tener un mejor estado óseo y articular.

Disminuye la fatiga muscular.

Mejora el trabajo de coordinación y de flexibilidad.

Incrementa el colesterol bueno (HDL) y disminuye el colesterol malo (LDL).

Favorece el drenaje de líquidos y toxinas, así como la eliminación de las grasas.

En edades maduras, es recomendable para la osteoporosis y ayuda a prevenir signos de envejecimiento.

Corrige trastornos congénitos y malas posturas.

Estimula el flujo sanguíneo y el funcionamiento del sistema respiratorio.

Beneficios psíquicos:

Aumenta la autoestima.

Permite desinhibirse y liberar tensiones.

Es un buen método para superar la soledad y establecer nuevas relaciones sociales.

Fomenta la confianza en sí mismo y la claridad del pensamiento.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Los materiales utilizados en la Investigación son textos tanto en físico como virtual, internet, hojas en blanco, lápices, marcadores, silbato, cronómetros, cds musicales.

Diseño metodológico de la investigación

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

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 procedimos a tomar contacto con el Hogar Reina del Cisne para plantearla y pedir su autorización respectiva. Una vez aprobado procedimos a ver la población con quien vamos a trabajar, haciendo un cálculo muestral y así podremos delimitar la muestra.

En esta investigación se analizo la danza como esta influye en el mantenimiento motor del Adulto Mayor en edades comprendidas de más o menos a 65 años.

Para realizar estas actividades constamos con la ayuda valiosa de los Directivos, Fisioterapeutas, Médicos, encargados de los adultos mayores para evitar algún tipo de lesión, y que nos sirvan como apoyo metodológico para la realización de esta investigación.

Metodología para el desarrollo de la investigación

En la presente investigación se conto con la colaboración del Hogar Reina del Cisne, 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 ya planteada

Método

Se utilizo 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 empleado fue el **inductivo-deductivo**, por cuanto de un todo se llega a la particularidad del problema, para dar alternativas de solución al mismo.

Técnicas e instrumentos

Las técnicas que utilizamos son:

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

La Encuesta, que nos permitió saber si es factible realizar esta investigación.

Test Físico Motor, nos permitió evidenciar las capacidades físicas de los adultos mayores

Población y muestra

La población para el presente estudio es la utilización de una metodología participativa ya que se involucrará a todo el personal que colabora directamente en el Hogar Reina del Cisne y sus actores principales son: las adultas (25) y adultos mayores (5) además de directivos (6), de un total de 120 sujetos que asisten a las sesiones de bailo terapia semanalmente.

Organización, tabulación, análisis de la información

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

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

Tratamiento y análisis estadístico de los datos:

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

El proceso técnico que se utilizó para este fin es el análisis estadístico de los datos, esta fue la operación esencial de la tabulación que es el recurso para determinar información que ayudo a la investigación. La tabulación se realizó inicialmente en una tabla en donde se vació los datos en forma ordenada.

El análisis permitió la reducción y sintetización de los datos y la Interpretación ayudo a la expresión en términos cuantitativos y cualitativos.

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los Adultos Mayores del Hogar Social Reina del Cisne del Barrio San Pedro de la ciudad de Loja.

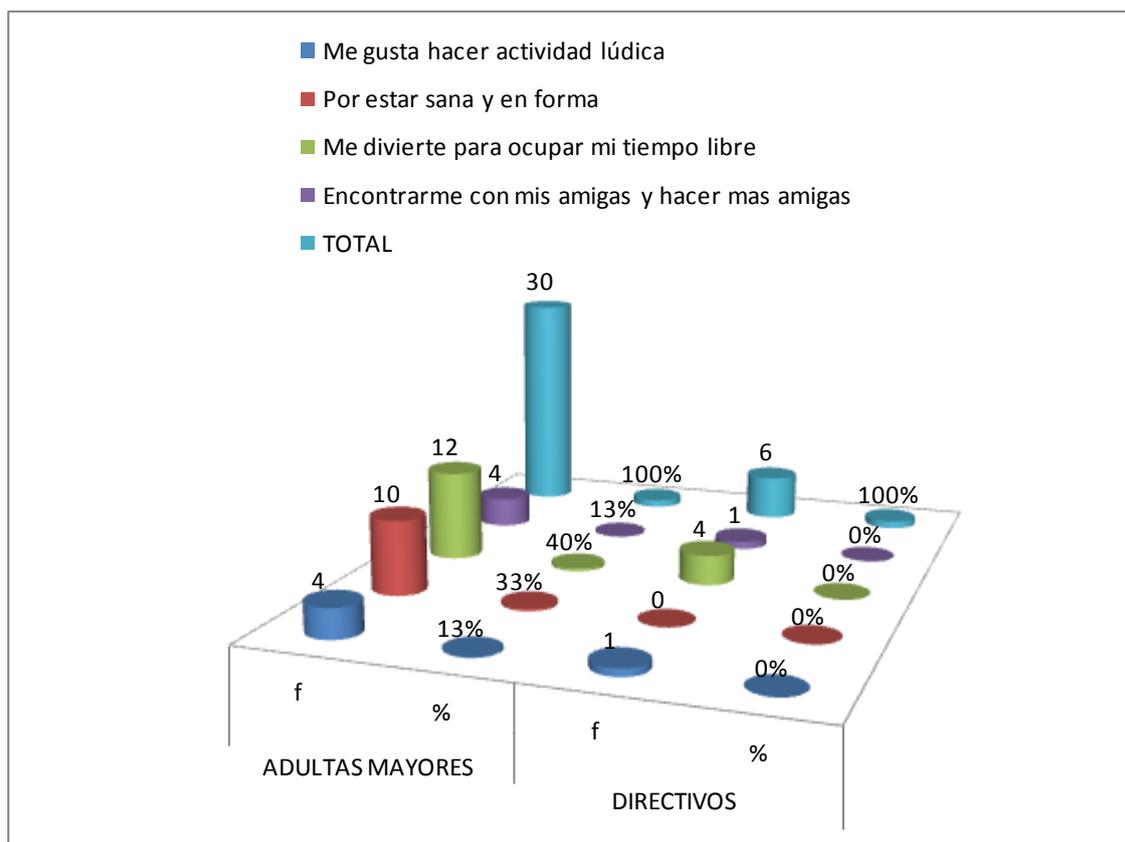
1. ¿Cuáles considera usted que son los motivos para la práctica de la danza folklórica?

CUADRO 1

	ADULTAS MAYORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Me gusta hacer actividad lúdica	4	13.3	1	16.6
Por estar sana y en forma	10	33.3	0	0
Me divierte para ocupar mi tiempo libre	12	40	4	66.6
Encontrarme con mis amigas y hacer mas amigas	4	13.3	1	16.6
TOTAL	30	100,00	6	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores y directivos del Hogar Social Reina del Cisne

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache, Año 2014



Análisis e Interpretación

De acuerdo a la información obtenida el 40% de los Adultos mayores considera que los motivos para realizar la práctica de la danza es porque se divierte y ocupa su tiempo

libre, concordando también con el 66,6% de directivos que manifiestan lo mismo, un 33,3 % de Adultos mayores indican que lo hacen por estar sanos y en forma, a la vez coincidiendo con el mismo porcentaje esto es el 13,3% señalan que practican la danza porque les gusta hacer actividad física, como también encontrarse con sus amigas y acrecentar sus amistades

Los datos anteriores reflejan que los adultos mayores tienen una idea principal de cuáles son los motivos para realizar la práctica de la danza folklórica

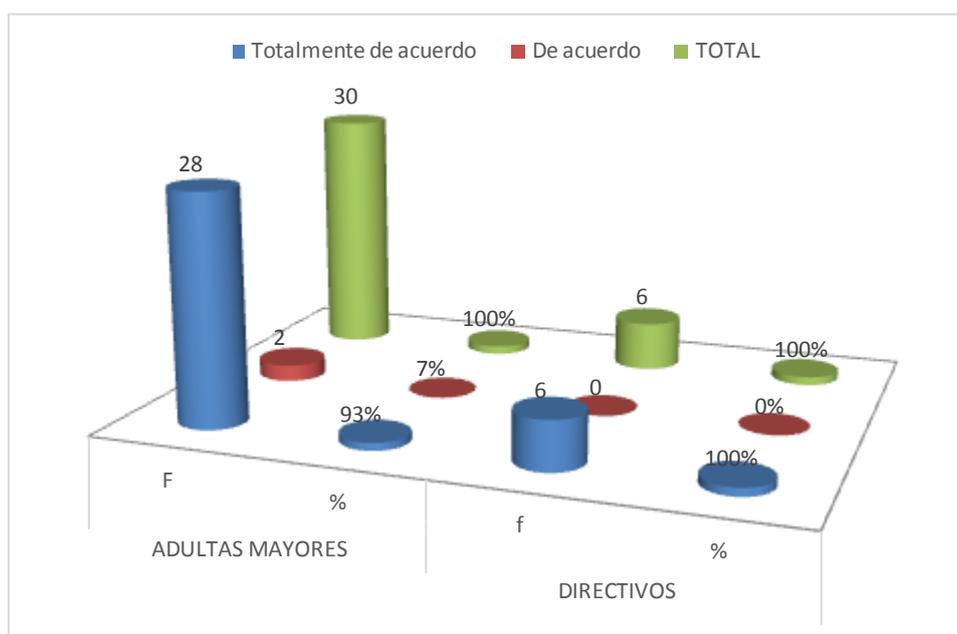
2. ¿Usted cree que de la práctica de la danza folklórica es beneficiosa para la salud?

CUADRO 2

ALTERNATIVAS	ADULTAS MAYORES		DIRECTIVOS	
	F	%	f	%
Totalmente de acuerdo	28	93.3	6	100
De acuerdo	2	6.66	0	0
TOTAL	30	100,00	6	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores y directivos del Hogar Social Reina del Cisne

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache, Año 2014



Análisis e Interpretación

Según los Adultos mayores en un 93.3% están totalmente de acuerdo que la danza es beneficiosa para la salud, en tanto que los directivos en un 100% coinciden en el

beneficio de la práctica de la danza y un 6.66 % de adultos mayores están de acuerdo. Lo que significa que los encuestados conocen que la práctica de la danza folklórica es beneficiosa para la salud ayudando para un buen desarrollo de su organismo.

3. ¿Cuántas veces a la semana práctica la danza folklórica?

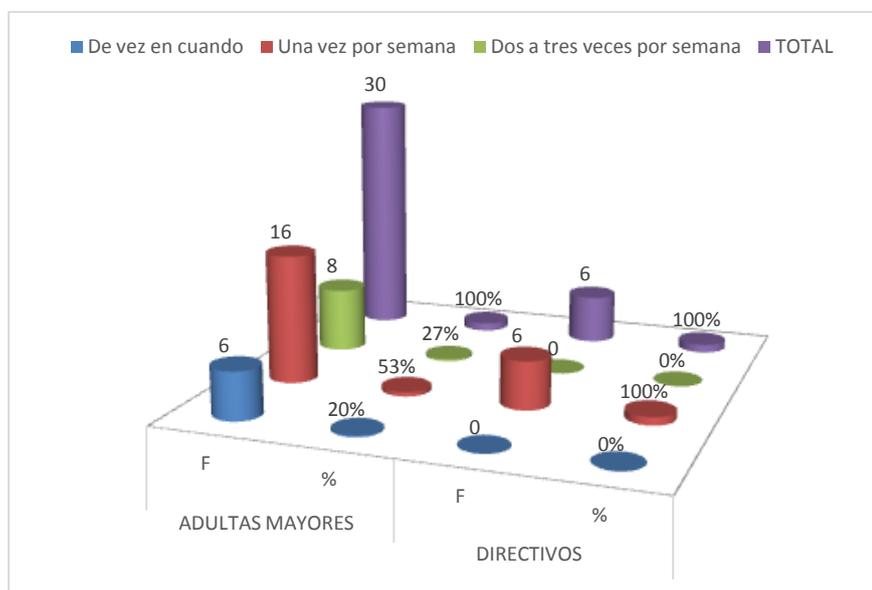
TEMA RELACIONADO CON LA FRECUENCIA DE PRÁCTICAS

CUADRO 3

ALTERNATIVAS	ADULTAS MAYORES		DIRECTIVOS	
	F	%	F	%
De vez en cuando	6	20	0	0
Una vez por semana	16	53.3	6	100
Dos a tres veces por semana	8	26.6	0	0
TOTAL	30	100,00	6	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores y directivos del Hogar Social Reina del Cisne

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache, Año 2014



Análisis e Interpretación

El 53.3 % de los Adultos mayores practican la danza folklórica una vez por semana, el 26,6 indica que lo hace dos veces por semana y el 20 % de vez en cuando, en cambio los directivos en un 100% mencionan que se practica la danza una vez por semana.

Esto indica que no practican la danza con frecuencia debido a que más tiempo le dedican a otras labores.

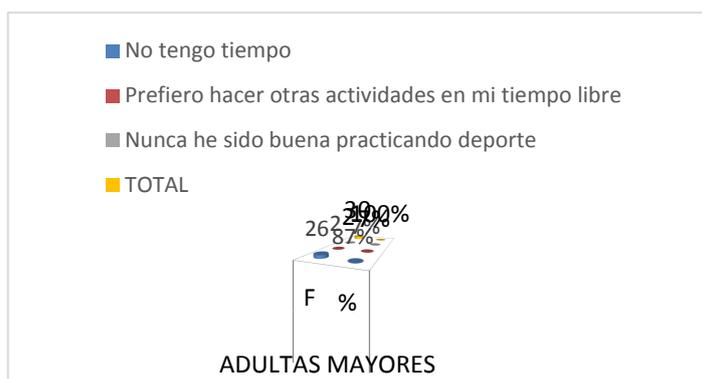
4. ¿Cuáles considera usted que son los motivos para no practicar la danza folklórica?

CUADRO 4

ALTERNATIVAS	ADULTAS MAYORES		DIRECTIVOS	
	F	%	f	%
No tengo tiempo	26	86,6	0	0
Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo libre	2	6.66	6	100%
Nunca he sido buena practicando deporte	2	6.66	0	0
TOTAL	30	100,00	6	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores y directivos del Hogar Social Reina del Cisne

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache, Año 2014



Análisis e Interpretación

De los resultados obtenidos se pudo comprobar que el 86% no tiene tiempo, el 6,66% realiza otras actividades en el tiempo libre y el mismo porcentaje nunca ha sido bueno para hacer deporte. Se puede concluir que no se realiza la práctica de la danza folklórica debido a que no le dan importancia y prefieren realizar otras actividades.

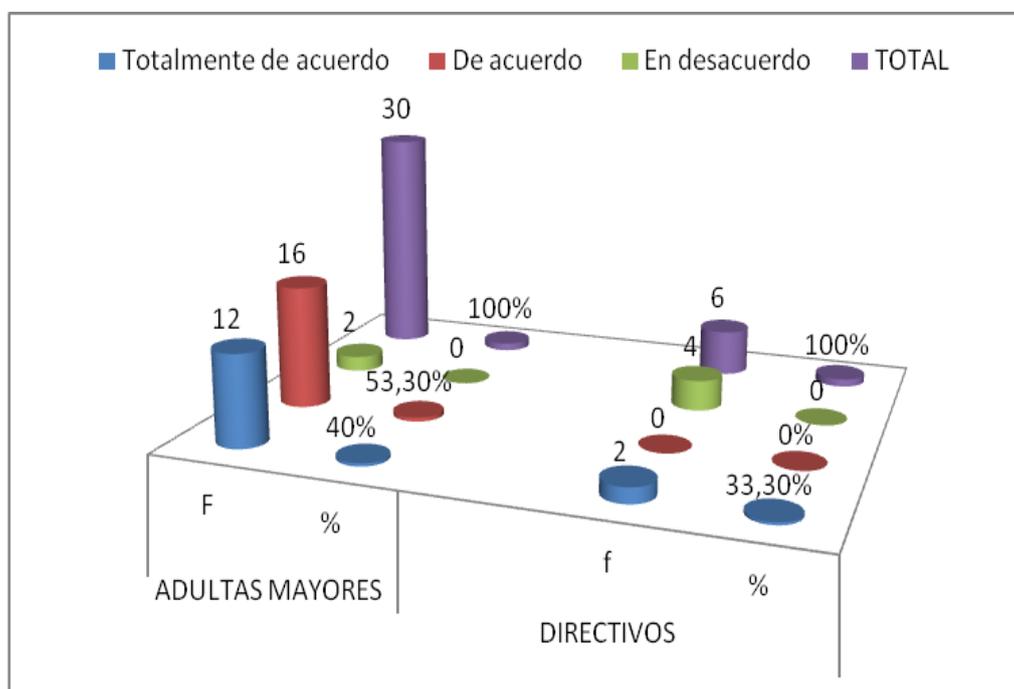
5. ¿Usted considera que las instalaciones con las que cuenta el Hogar Reina del Cisne son suficientes para la práctica de la danza folklórica?

CUADRO 5

ALTERNATIVAS	ADULTAS MAYORES		DIRECTIVOS	
	F	%	f	%
Totalmente de acuerdo	12	40	2	33,3
De acuerdo	16	53,3	0	0
En desacuerdo	2	6.66	4	66.6
TOTAL	30	100,00	6	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores y directivos del Hogar Social Reina del Cisne

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache, Año 2014



Análisis e Interpretación

El 53% indica que está de acuerdo, el 40% que está totalmente de acuerdo y el 6,6 % que está de en desacuerdo, mientras que los directivos en un 66,6 % está en desacuerdo y el 33,3 % está totalmente de acuerdo. Esto demuestra que la mayoría de los adultos mayores opinan que las instalaciones de Hogar son suficientes para la práctica de la danza folklórica

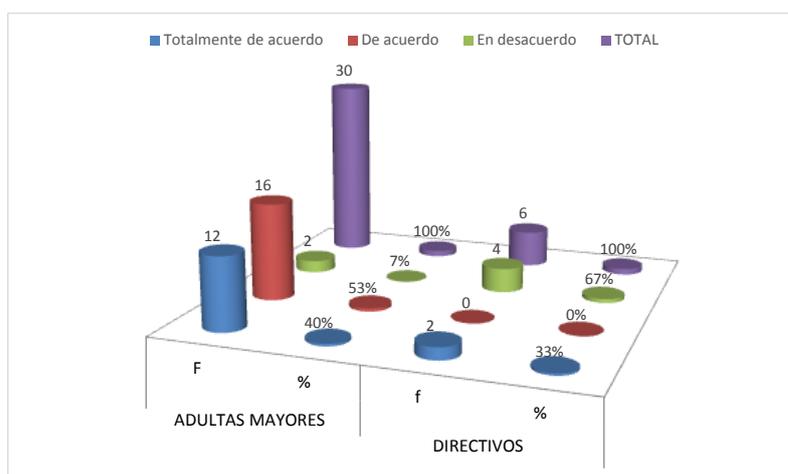
6. ¿Con qué instalaciones cuentan para realizar la práctica de la danza folklórica?

CUADRO 6

ALTERNATIVAS	ADULTAS MAYORES		DIRECTIVOS	
	F	%	f	%
Salón	0	0	0	0
Amplificación	0	0	0	0
Materiales e implementos	0	0	0	0
Salón, amplificación y materiales e implementos.	30	100	6	100
TOTAL	30	100,00	6	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores y directivos del Hogar Social Reina del Cisne

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache, Año 2014



Análisis e Interpretación

De los encuestados el 73,3% consideran estar totalmente de acuerdo, el 53,3% de acuerdo y mientras que los directivos en un 33,3% totalmente de acuerdo y un 66,6% en desacuerdo. Es decir la mayoría de los adultos mayores encuestados dicen estar de acuerdo con las instalaciones del Hogar Social y la mayoría de los directivos creen en que se deben mejorar.

7. ¿Aparte de la danza folklórica que usted practica que otros deportes le gustaría practicar?

CUADRO 7

ALTERNATIVAS	ADULTAS MAYORES		DIRECTIVOS	
	F	%	f	%
Gimnasia	6	20	1	16,6
Dinámicas	2	6.6	1	16,6
Juegos de azar	6	20	1	16,6
Caminatas	14	46,6	2	33,3
Natación	4	13,3	0	0
Actividades manuales	8	26.6	1	16,6
TOTAL	30	100,00	6	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores y directivos del Hogar Social Reina del Cisne

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache, Año 2014

Análisis e Interpretación

Un 46% opina que le gustaría realizar caminatas, el 26.6 % realizar actividades manuales y un 20 % practicar gimnasia, mientras que los directivos en un 33,3 5 manifiestan que se debería realizar caminatas. Esto demuestra que a la mayoría le gustaría que realicen otras actividades deportivas, recreativas, dinámicas.

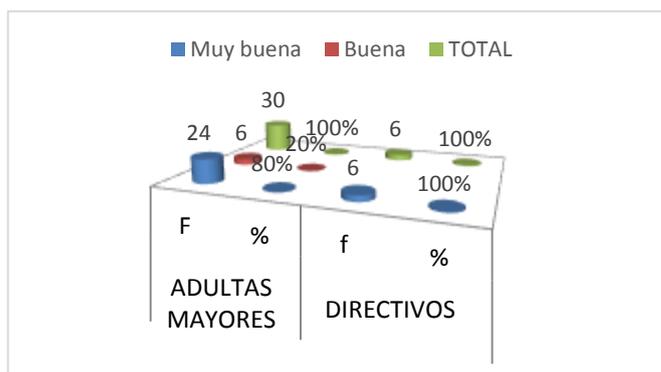
8. ¿Según su criterio la práctica de la danza folklórica en el Hogar Reina del Cisne, se considera cómo?

CUADRO 8

ALTERNATIVAS	ADULTAS MAYORES		DIRECTIVOS	
	F	%	f	%
Muy buena	24	80	6	100
Buena	6	20	0	0
Mal	0	0	0	0
TOTAL	30	100,00	6	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores y directivos del Hogar Social Reina del Cisne

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache, Año 2014



Análisis e Interpretación

De los encuestados el 80% consideran de muy buena, el 20% de buena y mientras que los directivos en un 100% la consideran de muy buena. Es decir, la mayoría de los encuestados dicen estar de acuerdo con la práctica de la danza folclórica.

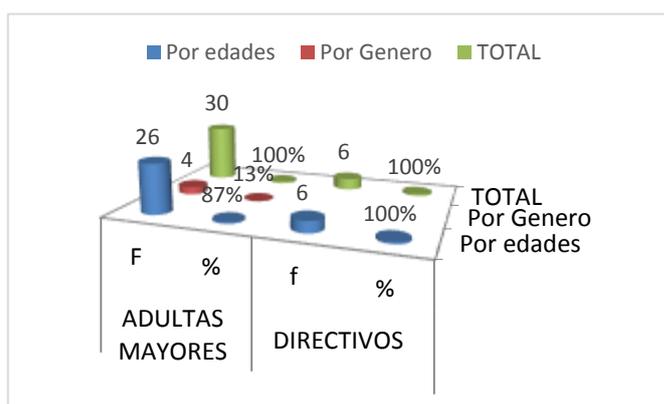
9. ¿Le gustaría que en el Hogar Reina del Cisne se organice y se planifique la utilización del tiempo libre con programas que beneficien a toda la comunidad?

CUADRO 9

ALTERNATIVAS	ADULTAS MAYORES		DIRECTIVOS	
	F	%	f	%
Por edades	26	86,6	6	100
Por Genero	4	13,3	0	0
TOTAL	30	100,00	6	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores y directivos del Hogar Social Reina del Cisne

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache, Año 2014



Análisis e Interpretación

El 86,6% de los encuestados opinan que le gustaría que organice programas por edades y el 33% por género. Se concluye que a la mayoría le gustara que planifiquen la utilización del tiempo libre con programas que beneficien a todos los adultos mayores del hogar.

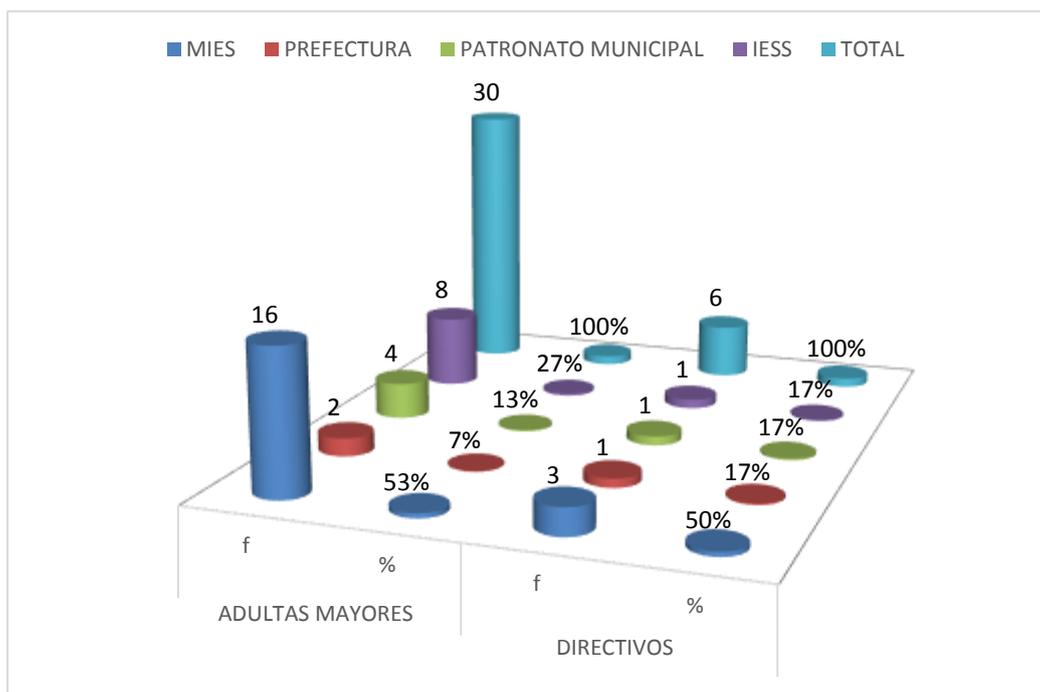
10. ¿Conoce Ud. A que instituciones gubernamentales se les puede solicitar asesoría y ayuda para planificar actividades de esta índole?

CUADRO 10

ALTERNATIVAS	ADULTAS MAYORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
MIES	16	53,3	3	50
PREFECTURA	2	6,6	1	16,6
PATRONATO MUNICIPAL	4	13,3	1	16,6
IESS	8	26,6	1	16,6
TOTAL	30	100,00	6	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores y directivos del Hogar Social Reina del Cisne

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache, Año 2014



Análisis e Interpretación

De los encuestados el 53 % indica que es el Mies, el Iess con el 26,6 %, como también el patronato municipal con el 13,3 % y por último la Prefectura con el 6,6 %. Mientras que los directivos en un 50% conocen que al Mies se le puede solicitar ayuda para este tipo de actividades y en un porcentaje igual al 16,6 % indican que el patronato municipal, la prefectura y el Iess se les puede solicitar ayuda para cumplir con una serie de actividades recreativas

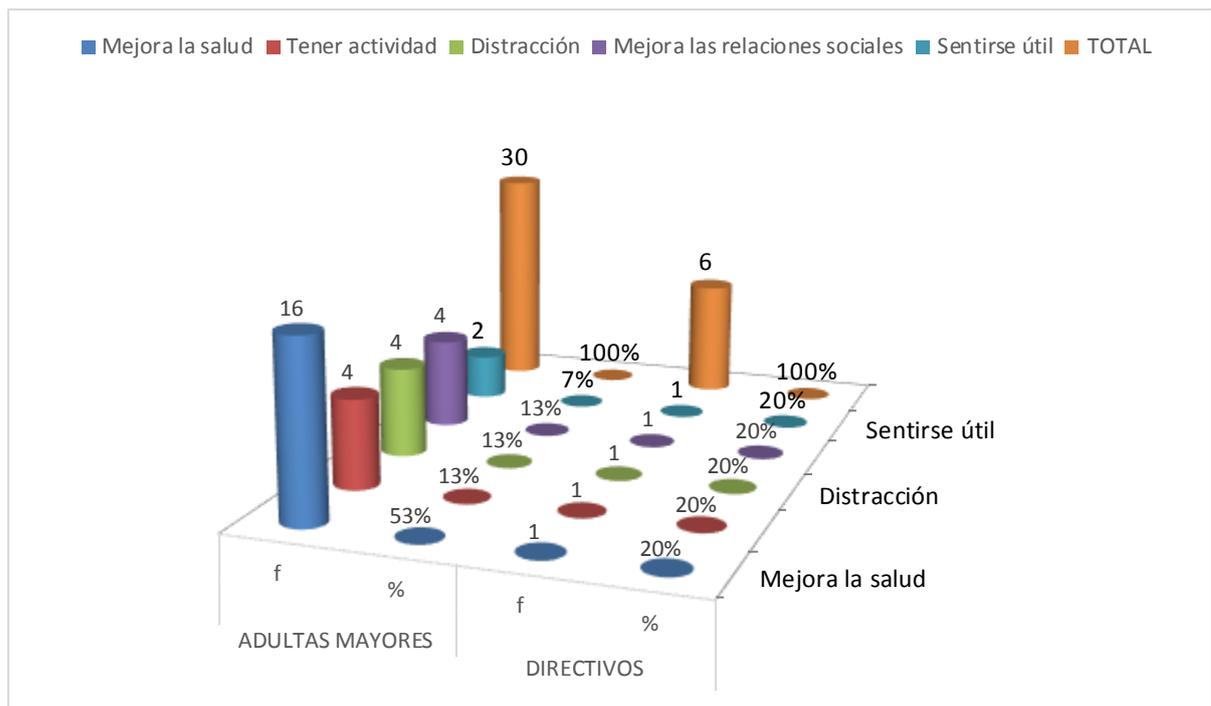
11. ¿A su criterio personal que beneficios en general le otorgado la danza folklórica?

CUADRO 11

ALTERNATIVAS	ADULTAS MAYORES		DIRECTIVOS	
	f	%	f	%
Mejora la salud	16	53,3	2	20
Tener actividad	4	13,3	1	20
Distracción	4	13,3	1	20
Mejora las relaciones sociales	4	13,3	1	20
Sentirse útil	2	6,6	1	20
TOTAL	30	100,00	6	100,00

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores y directivos del Hogar Social Reina del Cisne

Autor: Santiago Javier Ramón Calvache, Año 2014



Análisis e Interpretación

De los resultados obtenidos se pudo conocer que el 53% de los adultos mayores opinan que el beneficio que otorga la práctica de la danza folclórica es tener buena salud y el 16,3 % estar activos, distraerse, mejorar sus relaciones sociales.

g. DISCUSIÓN

Objetivo 2: Identificar las capacidades físicas del adulto mayor

Evaluación Test Inicial y Final

TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO.- En posición de pie totalmente erguido y posteriormente con los brazos cruzados ubicamos una de las extremidades inferiores en un Step, ya ubicados cerrar los ojos y contabilizar el tiempo de permanencia en la posición.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades		Teneres	Innovación	Satisfactores
Adultos Mayores	Precisión del equilibrio estático es Pobre Promedio 1.26	Desconocimiento	Desactualización – Empirismo	Capacitación de los comprometidos con el propuesta	Precisión del equilibrio estático aceptable promedio 1.56	Disponer de una variedad de ejercicios	Gestión para en el futuro tener una capacitación en gerontológica	Auto preparación.

TEST DE EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA.- El examinador se mantiene con un pie el borde de 2cm de ancho, de una tabla de 10cm de alto, los brazos apoyándose 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 termina cuando la persona pierde el equilibrio.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades		Teneres	Innovación	Satisfactores
Adultos Mayores	<p>Precisión del equilibrio en una sola pierna</p> <p>Muy bueno</p> <p>Promedio</p> <p>7.76</p>	Desconocimiento	Desactualización – Empirismo	Capacitación de los comprometidos con el propuesta	<p>Precisión del equilibrio en una sola pierna.</p> <p>Muy bueno</p> <p>Promedio</p> <p>9.06</p>	Disponer de una variedad de ejercicios acordes a este test	Gestión para en el futuro tener una capacitación en gerontológica, como a ejercicios	<p>Auto preparación,</p> <p>Mejorar la planificación.</p>

TEST DE SENTIDO RITMICO.- Al ritmo de San Juanito zapatear dos veces con el pie derecho y seguir el ritmo con dos zapateos con el pie izquierdo. A continuación hacer lo mismo, pero cambiando el pie con el que comenzó.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades		Teneres	Innovación	Satisfactores
Adultos Mayores	Precisión de sentido rítmico Aceptable Promedio 2.26	Desconocimiento	Desactualización – Empirismo	Capacitación de los comprometidos con el propuesta	Precisión de sentido rítmico Bueno 2.96 Promedio	Contar con variedad de ritmos y tonos	Buscar tener a la disposición mejor amplificación, sonido	Brindar una variada gama de contenidos relacionados con el ritmo.

TEST DE STEP.- Alternativa al test aeróbico de marcha. Cuando limitaciones de espacio o tiempo impiden realizarlo

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades		Teneres	Innovación	Satisfactores
Adultos Mayores	Precisión del test de Step Aceptable Promedio 27.76	Desconocimiento	Desactualización – Empirismo	Capacitación de los comprometidos con el propuesta	Precisión del test de Step Bueno Promedio 32.56	Tener la seguridad de poder hacerlo al test en condiciones idóneas.	Organizar periódicamente, caminatas, paseos, bicicleta fija	Alcanzar mejorar La motricidad con una efectiva practica

TEST DE FUERZA.- Valorar la fuerza de los músculos extensores de las rodillas y de las caderas, responsables de fallos al andar y caídas.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades		Teneres	Innovación	Satisfactores
Adultos Mayores	Precisión de test de fuerza Aceptable Promedio 19.2	Desconocimiento	Desactualización – Empirismo	Capacitación de los comprometidos con el propuesta	Precisión de test de fuerza Muy bueno Promedio 21.66	Aprovechamiento de los implementos que posee el centro de fisioterapia del Centro.	Conocer y beneficio de cada uno de los implementos	Lograr los objetivos propuestos

TEST DE EQUILIBRIO DINAMICO.- Evaluar el equilibrio dinámico y la agilidad que son factores importantes en tareas que requieren maniobras rápidas tales como bajarse del autobús.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades		Teneres	Innovación	Satisfactores
Adultos Mayores	<p>Precisión del test de equilibrio dinámico</p> <p>Bueno</p> <p>Promedio</p> <p>13.3</p>	Desconocimiento	Desactualización – Empirismo	Capacitación de los comprometidos con el propuesta	<p>Precisión del test de equilibrio dinámico</p> <p>Muy bueno</p> <p>Promedio</p> <p>15.3</p>	Practicar en situaciones parecidas o similares a una maniobra rápida	Contar con la voluntad de los participantes.	Observar la mejoría en cada sesión

TEST DE SENTIDO CINESTESICO.- Paseado dentro de un cuadrado con una bolsita de arena en la mano, arrojar la bolsita tratando de acertar dentro de la papelera sin sacar los pies del cuadrado, hay dos lanzamientos de prueba y luego otros dos.

Informante	Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA			Criterio	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Deficiencia	Obsolescencias	Necesidades		Teneres	Innovación	Satisfactores
Adultos Mayores	Precisión del test de sentido cenestésico Aceptable Promedio 13.76	Desconocimiento	Desactualización – Empirismo	Capacitación de los comprometidos con el propuesta	Precisión del test de sentido cenestésico Bueno Promedio 15.9	Practica con ejercicios o situaciones parecidas al test.	Tener a la disposición , ejercicios y variantes	Aprovechamiento de las Practicas

Interpretación: En los test de acuerdo a los indicadores en situación negativa tenemos como resultados el desconocimiento, la desactualización, el empirismo, la falta de capacitación de todos los entes comprometidos en la propuesta, indicándose a su vez los indicadores en situación positiva tales como el aprovechamiento del material, aprovechamiento del personal médico, contar con una variedad de ritmos y ejercicios además tener la factibilidad para de poder ejecutar los test en condiciones idóneas, gestión en capacitaciones, mejorar la planificación y las actividades, lograr los objetivos propuestos y observar la mejoría en cada sesión. Finalmente concluyo que al interpretar los resultados negativos y positivos: La planificación generalizada empíricamente no favorece a la propuesta en cambio el apoyo de las autoridades, la disposición de tener instalaciones idóneas, personal médico, musicalidad, material didáctico y la excelente predisposición de los adultos mayores que buscan en esta actividad satisfacer sus necesidades corporales, sociales y de salud si contribuyen al desarrollo de una propuesta planificada, organizada y aplicada acorde a los requerimientos indispensables en este grupo etario.

h. CONCLUSIONES

Se realizó una profunda revisión bibliográfica para fundamentar teóricamente a investigación, completándose un marco teórico que guio todo el proceso investigativo, nos apoyamos en criterios de varios autores con los cuales compartimos criterios y con otros planteamos ideas revolucionarias en este proyecto.

Se realizó un diagnóstico inicial que permitió ver las insuficiencias, posteriormente a esta se elaboro una alternativa basadas en un conjunto de talleres, luego se aplico el postest el cual nos permitió comprobar la efectividad de la propuesta.

Se elaboro, aplico y valido la propuesta alternativa, la cual tuvo un gran impacto en los grupos de adultos por las transformaciones manifestadas a partir de su ejecución, importante fue ver la participación y motivación por parte de los participantes.

Se pudo determinar que los motivos importantes para la práctica de la danza folclórica es realizar actividad para mantenerse sano y en forma. la mayoría la consideran beneficiosa para la salud ya que les permite tener un buen ritmo de vida. se pudo comprobar que la danza es un medio de diversión en donde les permiten ocupar su tiempo libre.

Se pudo determinar que las instalaciones con que cuenta el Hogar son suficientes para poder realizar la práctica de la danza.asi como, les gustaría que se organicen y planifiquen programas de acuerdo a las edades y así todos los adultos mayores puedan participar de las actividades

i. RECOMENDACIONES

Incrementar los grupos de danza con el objetivo de mejorar las capacidades físicas y coordinativas en sentido general de los adultos mayores.

Que los directivos del adulto mayor Felices al Atardecer del Hogar Social Reina del Cisne del barrio San Pedro de Bellavista de la ciudad de Loja. Periodo 2013 - 2014

Continúen el desarrollo de las actividades de la danza folklórica enfocado a mejorar la motricidad e los adultos mayores.

Que se generalice esta investigación y la experiencia logradas, a otras instituciones del adulto mayor en la ciudad de Loja.

Propuesta Alternativa

Tema.

“TALLER DE DANZA FOLKLÓRICA ENFOCADO A MEJORAR LA MOTRICIDAD DEL ADULTO MAYOR FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA”.

Introducción

Cuando un Adulto Mayor pierde la habilidad para hacer las cosas por sí solo, no se debe tan sólo al envejecimiento. Una de las principales razones es la apatía. Los Adultos Mayores apáticos 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 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; 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 cumplir ejercicios de balance y flexibilidad

Un programa ideal debe incluir: calentamiento, ejercicio aeróbico y vuelta a la calma.

Los períodos de calentamiento y vuelta a la calma deben prolongarse, porque los niveles constantes de la presión arterial, la frecuencia cardiaca y la ventilación se alcanzan con mayor lentitud. Estos períodos deben durar aproximadamente 20 minutos. El objetivo fundamental del programa está orientado a iniciar 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, promoviendo su autocuidado, autoestima y autogestión.

Reitero el programa de danza folclórica ha sido elaborado según las necesidades de los ancianos que necesitan mejorar o mantener su motricidad.

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 él la lleva.

Para el respaldo de este programa de danza existirán cambios y mejoramiento en la planificación de actividades que será revisado y reestructurado por el encargado del proyecto.

Uno de los efectos positivos que vamos a poder apreciar en los test es que se producirá un mejoramiento y mantenimiento de la motricidad augurando que el adulto mayor disfrute de una mejor calidad de vida, en donde exista calidad de condiciones de vida, satisfacciones experimentadas por la persona con dichas condiciones vitales, como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, la calidad de vida está definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta, y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores,

aspiraciones y expectativas personales. Satisfacción que puede llegar a ser alcanzada con la práctica planificada de la Danza Folklórica.

Esta nueva alternativa metodológica requiere de un proceso permanente de autoevaluación reflexiva que impulse a sistematizar los saberes para enriquecer la labor profesional.

Justificación

Este trabajo se justifica por cuanto va a aportar y mejorar con el adulto mayor

Felices al Atardecer del Hogar Social Reina del Cisne del barrio San Pedro de Bellavista de la ciudad de Loja para ayudar al mantenimiento de la motricidad.

Además se cumple con una exigencia legal de la Universidad Nacional de Loja y la Carrera de Cultura Física y Deportes que dispone plantear una propuesta alternativa para solucionar el problema identificado en el trabajo de investigación como paso previo para obtener el grado de licenciado.

Finalmente, porque la formación académica recibida en la universidad permite 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 hogar 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, por supuesto que va en beneficio tanto de instructores como adultos mayores. Todo esto respaldado con una bibliografía especializada y el apoyo de la institución objeto de estudio.

Es por ello el desarrollo de esta investigación es 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 educación inclusión a la sociedad.

“En el ejercicio del movimiento espontáneo, la 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 como terapia de rehabilitación para el Adulto Mayor, en el ámbito motriz 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 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 5 meses con un diseño de pre-prueba y post-prueba con 1 solo grupo de control

9 LORA, Risco Josefa “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 Loja y porque no a nivel nacional.

Objetivos

Objetivo General

- Diagnosticar las características y técnicas de la Danza Folklórica Nacional y verificar la influencia en el adulto mayor

Objetivos Específicos

- Identificar las capacidades Físicas del Adulto Mayor

- Diseñar una propuesta alternativa de la Danza Folklórica para el Manteniendo de la Motricidad del Adulto mayor
- Aplicar la propuesta alternativa mediante un taller de ejercicios metodológicos que contribuyan a mejorar la motricidad en inter-relación con la danza folklórica.
- Validar la propuesta alternativa y evaluar el grado de mantenimiento o mejoramiento de la motricidad en los adultos mayores Felices al Atardecer del Hogar Social Reina del Cisne del barrio San Pedro de Bellavista de la ciudad de Loja.

Metodología

Método científico como el Histórico lógico análisis síntesis deducción, se realizaran ejercicios tomando en cuenta las etapas de la metodología para la enseñanza de las danzas folklóricas

Primera Etapa: Investigación etnográfica de la danza.

Segunda Etapa: Desarrollo de la corporalidad

Tercera Etapa Producción artística escénica

Etapa de investigación etnográfica de la danza

Investigación etnográfica a nivel descriptivo y explicativo, se propicia el acopio de información contextual histórica y antropológica sin descuidar las relaciones asociadas a otras manifestaciones folklóricas. Es prioritario buscar información en fuentes primarias, secundarias y las terciarias deben de servir de referencia solamente.

Etapa del desarrollo de la corporalidad

Tiene por objetivo, través de la experimentación del trabajo danzario y la estrategia de solución de problemas, lograr que el Adulto mayor comprenda, analice, enriquezca y valore la calidad de su propia actividad danzaria, y en base a sus descubrimientos, logros y dificultades de su corporalidad (cognitiva, afectiva, emocional y axiológica), aplique sus conocimientos teóricos y contextuales de la danza folklórica y los principios

de la danza para generar su estado cognitivo- emocional ideal para la mejor interpretación y expresión de la danza Folklórica.

Esta etapa es vivencial y de reflexión crítica tratando de lograr la comprensión de las categorías de análisis y de variables de la especie a folklórica que se trabaja. El cuerpo es el que realiza y el que recibe” se puede por ello analizar la gestualidad en relación con el objeto y, desde un punto de vista subjetivo, en sus manifestaciones expresivas por ello es importante cuidar la motricidad expresiva - movimientos expresivos y reacciones tónicas.

La motricidad transitiva se ejerce sobre el objeto con miras a modificarlo, para realizarlo con eficacia, se ejerce en el curso de las actividades pragmáticas y lúdica implica la regulación minuciosa de la sinergia de los diferentes grupos musculares que permite un buen ajuste del movimiento al fin propuesto. No olvidar que la intencionalidad preside a los movimientos coordinados. Experimentación del movimiento, de la propia cultura sensorial, simbólica y ontológica.

Es a través del cuerpo que los individuos ingresan al mundo social, al universo cultural de los valores del grupo social en que nacen. La danza folklórica es una manifestación específica de la gestualidad, de las técnicas corporales y del imaginario colectivo y del trascender de hombre.

Esta etapa es compleja por ello es preferible organizarla en las fases básicas siguientes:

Fase de experimentación del carácter

Trabaja las apraxias o habilidades motrices de expresión (sentimientos, emociones, sensibilidades, específicas, tomando conciencia de los motivos internos y los estímulos externos) tono de actitud.

Fase de experimentación de la estructura y el mensaje

Trabajar con las apraxias de comunicación o habilidades motrices para comunicar la simbología de los gestos corporales y los desplazamientos con la ejecución de los pasos. (Significado de la estructura, partes y mensaje de la danza)

Fase de experimentación de la forma y los estilos colectivos

Trabaja las apraxias transitivas que permite el desarrollo de las destrezas y que busca la ejecución armoniosa de los movimientos y posturas corporales para su expresión y el disfrute estético, cuidando la cultura corporal del lugar de origen de la danza que se trabaja.

Etapa de la producción danzaría escénica

Esta etapa compendia o integra los aprendizajes y busca, a través de un proceso, de diseño recreado previamente, un producto artístico que demuestre la autenticidad del intérprete, la excelencia en la expresividad, la comunicación y la valoración de la danza folklórica por un público. Para ello puede hacer uso de los recursos escénicos y las tecnologías pertinentes.

En esta etapa hemos diseñado una matriz evaluativa del proceso que permitirá manejar técnicamente este proceso en el cual la especie folklórica, el espacio escénico y el respeto por nuestro patrimonio artístico debe ser una triada que impulse la excelencia de la calidad artística.

Desarrollo de la propuesta

Taller para la enseñanza de la danza folklórica

Elementos que intervienen en el proceso de enseñanza aprendizaje de la danza.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje de la danza folklórica intervienen distintos elementos y son:

El profesor

Es la persona que dirige la clase y provee al alumno en este caso al Adulto Mayor de los conocimientos dancísticos que se requieren en un lugar y un tiempo determinados.

El alumno(a) (Adulto Mayor)

Es el receptor en primera instancia porque atiende a las enseñanzas del profesor, pero es también un emisor que puede enseñarle al profesor y ser al mismo tiempo educando-educador y educador-educando.

La programación didáctica

Guía importante porque en ella realizamos una planeación de la forma en que montaremos bailes a los grupos de alumnos. Esta es una herramienta didáctica que no siempre se utiliza al dar clases de danza. Pero sería interesante incluirla para ver si lo planeado es realizado conforme a la programación didáctica.

El espacio físico

Es importante los montajes de cuadros dancísticos se tienen que realizar en un espacio amplio, Es necesario contar con salones apropiados para ensayar y mejorar la enseñanza-aprendizaje de la danza.

El grupo

Fomentar el trabajo de grupo, contribuir a robustecer los lazos de amistad y el trabajo en equipo a otro, por tanto, los profesores debemos adaptar técnicas grupales para el momento específico en que se encuentre el grupo en que trabajamos.

La dinámica grupal

Para generar el aprendizaje en un ambiente adecuado de trabajo eliminar tensiones y contribuir en la educación del ritmo, es importante investigar sobre técnicas grupales que les permitan llegar a cumplir objetivos establecidos al momento de dar clases de danza.

Proceso de enseñanza aprendizaje de la danza

Este debe ser un conjunto de fases sucesivas aplicadas en el aprendizaje para alcanzar un fin u objetivouna actividad compleja dinámica de variable acción e interacción para llegar de un punto al otro a ejecutarse en distintos ámbitos. Conjunto sistemático de pasos, procedimientos, alternativas que el profesor tiene para enseñar algo.

Se debe valorar que se tiene danzas propias o nativas que vienen a constituirse en esa cantidad de danzas tan propias que siguen manteniendo grupos étnicos como los shuaras, los colorados, etnias culturales que no han sido cambiadas, sino que hasta la actualidad se siguen manteniendo. Otro gran grupo son las danzas tradicionales que como su nombre lo indica son aquellas que han sobrevivido al paso del tiempo y han llegado a nosotros por patrones orales y tradicionales.

Pueden ser nativas como las primeras que se dio como ejemplo pero también pueden ser danzas que vinieron de afuera, que trajeron los conquistadores como parte suya y poco a poco fueron adaptándose a nuestras necesidades a nuestra forma de vida, fueron acriollándose y también pueden ser consideradas danzas folclóricas.

Principios metodológicos para la danza

Citamos aspectos metodológicos de cada uno de los contenidos, con el propósito de facilitar al maestro en sus procesos de enseñanza aprendizaje.

Sistematizar la danza.

Alcance: Lugar natal, nacional, Latinoamericano

Esencial: autóctona, de proyección, didáctica, de consumo, institucional.

Conocer las raíces de la danza folclórica; indígena, mestiza, afro – ecuatoriana.

Delimitar el propósito de la danza folclórica.

Partir de una planificación elemental.

Lograr una total participación de sus integrantes.

Ubicar el lugar de manifestación de la danza.

Conocer la estructura total de la obra, luego particularizar.

Acentuar el aprendizaje de enlaces, de pasos y figuras coreográficas.

CLASIFICACIÓN DE LA DANZA

El profesor o persona que vaya a iniciar en este proceso debe tomar en cuenta las siguientes características:

Por el carácter de las danzas

Por el número de participantes (Adultos Mayores)

Por regiones o zonas geográficas

Por la música o etnias.

La clasificación que se propone a continuación es por el número de participantes y un poco por el carácter de la danza.

Las danzas Colectivas

Son las danzas que se bailan en conjunto, en las que se pueden bailar hombres y mujeres, pero sin formar parejas solo hombres y solo mujeres, hombres y mujeres juntos ejemplo: Marimba en Esmeraldas, El danzante en Pujili.

Las danzas de parejas

Como su nombre lo indica un hombre y una mujer bailando en su mayoría estas danzas son vivaces, alegres manteniendo una relación en contacto y coqueteo permanente.

Parejas en contacto.- la mayoría del tiempo entrelazado durante el baile

Parejas sueltas.- Baile relacionado hombre y mujer así esté a distancia

Las danzas individuales

Consiste en bailar solo un hombre o solo una mujer

Tipos de danza

Danza Folclórica

La danza folclórica como un conjunto de pasos y movimientos corporales finos, coordinados y acompañados, al son de la música auténtica. Acorde a su raíz, estructura, diferentes figuras coreográficas. Puede ser clasificada de la siguiente manera.

Danza folclórica autóctona

Festejos populares a través de la danza original ejecutada por sus descendientes en el mismo lugar de los hechos.

Danza folclórica autóctona de proyección

Es aquella presentación artística con todos sus elementos folclóricos, la que cobra originalidad auténtica en base de profundos estudios de sus raíces, generalmente es apoyada por entidades nacionales.

Danza folclórica de consumo

Se presenta en demostraciones públicas o privadas por grupos autóctonos con alta calidad artística, pero con fines de lucro, característica principal de esta danza es la utilización de pasos, vestimentas, utensilios.

Danza folclórica institucional

Es aquella que preparan las diferentes instituciones educativas, con el propósito de cumplir con algún propósito festivo; es muy sencillo y elemental por el alto costo de los materiales. Generalmente seleccionan a los estudiantes en base a las posibilidades económicas.

Danza folclórica curricular

Es aquella que necesariamente tiene que realizarse en las clases regulares de acuerdo al programa oficial. Las características de esta danza es que tiene que llegar en forma integral a todos los alumnos comprometidos con la institución.

El proceso de enseñanza de la danza folklórica

Estos elementos son esenciales para enseñar a bailar, pero con la idea de que esta acción sea el comienzo para buscar que la danza folklórica ocupe una parte integral dentro de la formación de los educandos.

En las clases de danza es necesario que el profesor comience dando un calentamiento al cuerpo, y no empezar a bailar desde un inicio, porque los Adultos Mayores se pueden lesionar los tendones ó acalambrarse por forzar al cuerpo. Se considera que la utilización del círculo es excelente para iniciar las clases, porque todo el grupo puede observar al profesor en el centro, dando instrucciones, y el usar esa posición facilita el aprendizaje. Es necesario dar un contexto de la danza folklórica que se enseñará, para que los alumnos se ubiquen en un tiempo y lugar determinados que representarán al momento de bailar.

La repetición de pasos básicos es lo primero que se realizará, pues estos pasos y movimientos sencillos serán la base para la realización de movimientos y series cada vez más complicadas.

La forma de enseñar los pasos más simples puede ser en filas horizontales, ubicando a los alumnos separados para que todos observen los movimientos que el profesor realiza hasta adelante. También pueden caminar en líneas diagonales que permitan apreciar el trabajo de los alumnos de manera individual.

Es mejor enseñar a los alumnos primeros los pasos y movimientos sin utilizar la música, porque primero explicamos los pasos y hacemos repeticiones, pero ya cuando el cuadro dancístico tiene forma y la rapidez que exige el baile, entonces están listos los alumnos para realizar el baile con música.

Estimular a los alumnos a seguirlo libremente invitados por la música y por la capacitación inmediata del movimiento.

Ayudar en la práctica, se autocorrijan y evidencien distintos grados de dificultad.

Realizarlo simultáneamente alumnos y profesor, este de espaldas al alumnado lo ejecuta muy lentamente, marcando con la voz los movimientos que realiza y acentuando con el cuerpo o señalando con las manos la dirección del movimiento.

Elegir a los mejores bailarines y ponerlos al lado de las que tienen mayor dificultad.

Es importante que antes de la función, Los Adultos Mayores realicen ensayos con la vestimenta que utilizarán, para que los alumnos(as) se familiaricen con el vestuario.

9. Es importante mantener la disciplina dentro del grupo y saber ganarse la confianza de los participantes

Por último se disfrute de la danza folclórica.

Los elementos antes citados, pueden considerarse básicos para dar clases de danza, dentro de los pocos espacios en que los Adultos Mayores bailan, y de esta manera incidir sobre la enseñanza de la danza, para que sea más reconocida y revalorada su cultura.

La enseñanza de la danza folclórica tiene que ver con la transmisión de pasos, coreografías, pero también contextos de las danzas, significados, valores y virtudes, además de enseñar a bailar, también se transmiten formas de entender la realidad, formas de conocer el cuerpo y hablar con él. Del mismo modo aprendemos a relacionarnos con los demás a través del cuerpo.

Período de planificación

Antes de preparar la danza, el maestro debe prever con anticipación algunos requerimientos de la misma:

- Aspecto Médico, Evaluación Inicial y Motivacional
- Preparación Motriz
- Calentamiento
- Iniciación y Proceso de Enseñanza-Aprendizaje
- Estructurar la coreografía
- Evaluación Final

Aspecto Médico y Motivacional

Las personas que participaran en el taller deben presentar diagnósticos médicos de la Doctora del Centro, es necesario y obligatorio que se sometan a un chequeo médico para participar en los test y en la actividad. Tener en cuenta que la motivación del adulto mayor viene dada por factores tales como el repertorio musical, el ánimo que le transmita Instructor y sus compañeros.

Período de preparación Motriz

Los Adultos mayores deben iniciar primeramente con esta preparación para mejorar la coordinación motriz, ubicación del tiempo y espacio para ello utilizara la

actividad corporal con música, actividades gimnásticas porque el danzante necesita educar el sentido rítmico.

Respiración

Desarrollar el sistema respiratorio imitando con los movimientos actividades de la vida diaria, como por ejemplo: si, no, llanto, silencio, sordo, leer, trabajar, etc. Comunicación a base de mimo. Resistencia general orgánica a través de actividades.

Coordinación Motriz

Coordinación dinámica general, esto se puede hacer con la aplicación de diferentes ritmos.

Coordinación dinámica específica: ojo-pierna, ojo-cabeza, ojo-mano, etc.

Realizar ejercitaciones con el fin de que los Adultos Mayores se familiaricen en el movimiento coordinando: cabeza, cadera, pies y manos.

Ubicación del espacio y tiempo

Exploración del espacio: grande, mediano, pequeño a través de formaciones círculos y dispersión voluntaria. Apreciación de distancias: corta, media, una y doble. Apreciación de trayectoria: recta, curva, circular, ondulada, cruzada, etc. Cambio de dirección y sentido: norte, sur, este, oeste y en sentido izquierda, derecha, adelante y atrás. Forma de agrupación y dispersión: individual, parejas, grupos. Apreciación de velocidad: lenta rápida controlada, uniformemente acelerada.

Calentamiento

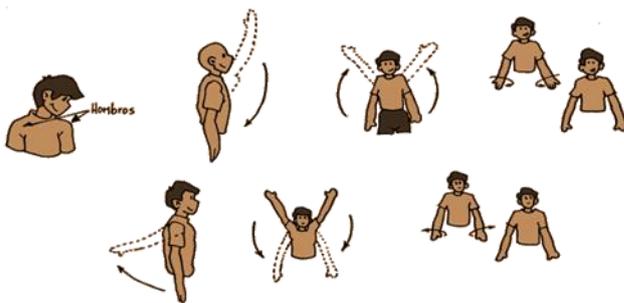
Es recomendable iniciar primeramente con un breve calentamiento con el fin de elevar la temperatura de los músculos, mejorar la coordinación motriz, elasticidad corporal y ubicación del tiempo y espacio; para ello utilizara la actividad corporal con música, porque el Adulto Mayor danzante de, necesita educar el sentido rítmico perdido con el paso de los años.

Comenzando con la cabeza y el cuello se realizan movimientos a la derecha y a la izquierda, como negando algo, movimientos arriba y abajo, como afirmando algo; movimientos de costado tratando que la oreja toque el hombro y movimientos circulares primero por cuartos (derecha, abajo, izquierda, atrás) y después el círculo completo en ambas direcciones.



Siguiendo con los hombros se realizan movimientos levantándolos hacia las orejas, como diciendo no sé y posteriormente se realizan círculos de hombros hacia delante y hacia atrás.

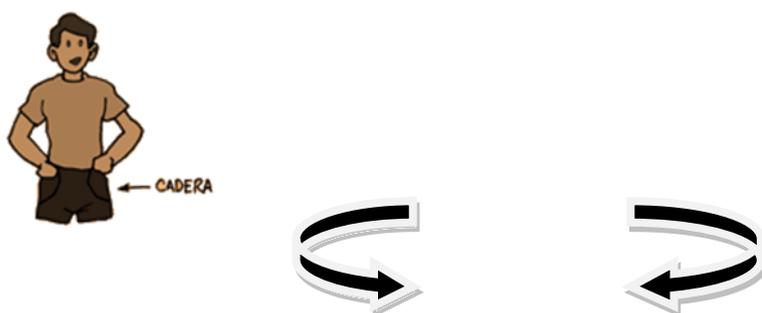
Continuando con los brazos, con los puños cerrados se realizan círculos de muñeca; luego con todo el brazo (estirado) se hacen círculos grandes hacia delante y atrás, brazos arriba, al frente, horizontal y bajamos los brazos. Brazos arriba, al frente, horizontal y bajamos, brazos horizontales y cerrados



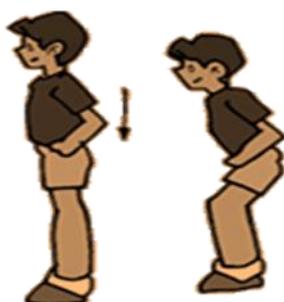
Para el tronco, teniendo las piernas juntas se realizan movimientos de flexión lateral y rotación.



Para la cadera, teniendo las piernas separadas, juntas y manos en la cadera se realizan movimientos.



Para las rodillas, flexionamos las piernas varias veces.



En la Edad Adulta es importante que se realicen movimientos sencillos en donde se incluyan movimientos que estimulen la coordinación psicomotriz.

Pasos de iniciación para la danza

Para desarrollar esta fase los niños tienen que aprender primeramente unos pocos pasos básicos, porque con esta base, se abstrae la idea general de la danza, determina lugar, motivo, pasos específicos, vestimenta, materiales, en fin la costumbre total que se desea interpretar e internalizar.

La danza en la educación básica se debe partir desde el punto de vista local e institucional, escolar o curricular, como parte del programa oficial; no sugerimos de todos los elementos constitutivos, de la danza folclórica autóctona pero si de una información general al respecto.

Dependiendo del año o nivel, hay que llegar a la utilización de coreografías, combinación de pasos, interpretación del mensaje, internalización del contenido, para lo cual se ofrece el siguiente tratamiento:

- ✓ Planificación de la danza seleccionada, incluyendo datos específicos del lugar, motivos, nombre, pasos, figuras coreográficas, vestimenta y música.
- ✓ Narrar brevemente el mensaje de la danza, utilizando, cuadros, afiches, sliders para motivar la clase.

- ✓ Escuchar y familiarizarse con la música, especificando los pasos a utilizarse.
- ✓ Recorrer caminando y sin música toda la trayectoria de la coreografía, incluyendo el inicio y finalización de la danza para que el niño retenga el tamaño de la misma.
- ✓ Ejercitar la combinación de pasos y fusión de figuras coreográficas.

En la combinación de pasos se puede utilizar:

- ✓ El conteo
- ✓ Ritmo musical
- ✓ Puntos referenciales, o sea, determinar un lugar en el espacio, para que todos y cada uno de los educandos conforme vaya llegando cambios de figura.
- ✓ Cambio ondulado, cambiar uno por uno, esperando al compañero que termine su movimiento.
- ✓ Indicación directa, puede ser a través de gestos, sonidos o golpes convenidos de mutuo acuerdo.
- ✓ Ejercitar todo el contenido de la danza con el contenido respectivo.
- ✓ Repasar voluntariamente hasta sistematizar su estructura total.

Pasos básicos de la danza folklórica

Se llama básico al paso común o característico con que se baila una pieza musical, puede hacerse en el mismo lugar o con dispersión voluntaria y dirigida. En el tratamiento de los básicos se puede dirigir por los ritmos musicales; es decir, practicar Pasos de San Juan, danzante, yumbo, bomba del chota, etc.,

Primer Paso Básico

Pasos básicos de folklore nacional: Primer paso (izquierdo): Se avanza un paso con el pie izquierdo, apoyando este plenamente con la nota acentuada del compás. Se da medio paso con el pie derecho, asentando su punta a la altura de la mitad del otro. Se da medio paso con el izquierdo, apoyando su punta a la altura de la mitad del otro. Se da medio paso con el izquierdo, apoyando su punta un pie delante del derecho.

Segundo paso Básico

En este segundo paso se lo hace lateralmente primeramente el pie izquierdo regresa al centro y luego el derecho alternadamente.

Estos dos pasos básicos se los debe al principio hacer estáticamente y sobre todo sin música, hasta que los adultos mayores automaticen el movimiento y luego se añade esta para realizarlos con música y formaciones coreográficas que se necesiten de acuerdo al tipo de presentación.

Desarrollo de los ritmos practicados en la propuesta

- **PASILLO**
- **PASACALLE**
- **YARAVI**
- **SAN JUANITO**
- **ALBAZO**
- **TONADA**
- **BOMBA DEL CHOTA**
- **AMORFINO**
- **ALZA**
- **CAPISHCA**
- **DANZANTE**
- **YUMBO**
- **FOX INCAICO**
- **AIRE TIPICO**

Instructor: Santiago Javier Ramón Calvache

Lugar:Salón Social Hogar Reina del Cisne

Fecha:06 de Marzo del 2014

Ejemplo de sesiones

Sesión completa N° 1

Se divide a la clase en dos grupos, cada uno tiene que caminar al ritmo de la música, cuando la canción suene, utilizando varios géneros, los adultos mayores realizaran un movimiento de piernas y cuando suena la segunda canción se combina con un movimiento de brazos donde se variaran los ejercicios.

Todos deben desplazarse al ritmo de la música cuando suene una señal y cuando suene la segunda harán otros nuevos movimientos

Todos se desplazan al ritmo de la música y cuando suene una señal, todos deben inventarse un movimiento de piernas; cuando suenen dos, deben realizar un movimiento de brazos

Sesión completa N° 2

Sin música, los alumnos se desplazan con diferentes ritmos y ejecutando percusiones con las manos y los pies, cada alumno puede hacer su propio ritmo.

Marcar el ritmo constante los alumnos repartidos por la cancha se desplazan con el ritmo marcado.

Marcar el ritmo con palmadas, de manera que los alumnos tengan que movilizar un segmento corporal cada vez que oigan una de esas palmadas como movimiento de brazos, cabeza, hombros y piernas.

Colocar a lo/as alumnos frente al profesor quien realizara un balanceo de los brazos.

Los estudiantes deben adaptar el ritmo impuesto por el profesor.

BENEFICIOS APORTA LA ALTERNATIVA

Los principales beneficiarios de la presente propuesta alternativa serán los adultos

Mayores Felices al Atardecer del Hogar Reina del Cisne.

Puesto que a través del diagnóstico en el test de motricidad y de un programa técnico metodológico direccionado 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 lo más importante es que el adulto mayor mejorara su vida tanto física y emocional.

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 en un proceso de seis meses.

En el hogar, 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 de los Directivos del Hogar Reina del Cisne

.Factibilidad técnica:

Su ejecución se apoya en la existencia de infraestructura del hogar, así como también en la dirección de personal calificado para su ejecución.

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 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 estilo de vida de los adultos mayores.

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 tarde.

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.

DESARROLLO DE RITMOS A PRACTICAR EN ESTA PROPUESTA

1. PASILLO

2. PASACALLE

3. YARAVI

4. SAN JUANITO

5. ALBAZO

6. TONADA

7. BOMBA DEL CHOTA

8. AMORFINO

9. ALZA

10. CAPISHCA

11. DANZANTE

12. YUMBO

13. FOX INCAICO

14. AIRE TIPICO

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

Esta nueva alternativa metodológica requiere de un proceso permanente de autoevaluación reflexiva que impulse a sistematizar los saberes para enriquecer la labor profesional.

El método pedagógico

La metodología para la enseñanza de la danza folklórica conceptualiza operacionalmente el método pedagógico como la decisión en base a una visión estructurada, para la organización y ejecución del proceso de enseñanza. Integra en su proceso etapas y fases, posee objeto y ámbito de trabajo y organiza detenidamente los conceptos y las relaciones de los procesos cognitivos (operaciones y los procesos de pensamiento), los procesos afectivos y emocionales y el proceso volitivo en el cual incluimos los valores.

Esta propuesta metodológica tiene como objetivo principal solucionar el problema de la repetición, el estereotipo, la enseñanza improvisada, sin reflexión, sin valores y sin bases científicas.

Tiene como objeto de estudio el trabajo corporal integral y trascendente por ello conceptualizamos al *“trabajo danzario como el proceso creativo e integral que permite mostrar las posibilidades que tiene el cuerpo humano para producir arte a través del movimiento, persiguiendo objetivos diversos desde el goce personal hasta el encuentro con la historicidad, la cosmovisión y perspectivas de futuro.”* (MillyAhón, 2002).

.Las perspectivas que adopta la metodología son:

- Multidisplinaría centrada en la Epistemología de la investigación, valoración de los saberes tradicionales y el desarrollo integral del ser humano en sus variadas vertientes.
- Multiexperiencial, toma en cuenta la multiculturalidad, la influencia del medio ambiente, en la personalidad del individuo, se desarrolla como una estrategia para reforzar las interacciones del individuo con los diversos contextos del entorno de donde procede la danza trabajada.
- Corporal en danza folklórica, destinados a la interpretación escénica de excelente calidad.

Capacidades que se puede desarrollar con la aplicación de la metodología:

CONCLUSIONES

La metodología de la enseñanza de la danza folklórica busca una educación significativa en la cual los aprendizajes previos tienen especial peso, y en estos aprendizajes previos la heredad de la cultura del hogar y de la comunidad van a facilitar o obstaculizar los nuevos aprendizajes y la transferencia a situaciones nuevas, vía la revisión, modificación y enriquecimiento del nuevo conocimiento. A esto se acompañará la atención selectiva, el recuerdo, la retención, desarrollo de las habilidades cognitivas, ganar percepciones claras, precisas, completas estos, son elementos de esta metodología. No suplen los contenidos operan sobre ellos.

Es necesario reafirmar, de manera enérgica, un principio fundamental: la educación debe contribuir al desarrollo global de cada persona en cuerpo, mente, inteligencia, sensibilidad, sentido estético, responsabilidad individual y espiritualidad. Todos los seres humanos deben estar en condiciones, en particular gracias a la educación recibida en su niñez y juventud, de dotarse de un pensamiento crítico y autónomo y de elaborar un juicio propio, para determinar por sí mismos qué deben hacer en las diferentes circunstancias de la vida.

La evolución general de las sociedades y el formidable poder adquirido por los medios de comunicación han agudizado el temor a una deshumanización. Ahora, más que nunca, la función esencial de la educación es conferir a todos los seres humanos la libertad de pensamiento, de juicio, de sentimientos y de imaginación que necesitan para que sus talentos alcancen la plenitud y seguir siendo artífices, en la medida de lo posible, de su destino.

Finalmente creemos que cada profesor puede y debe generar estrategias para aplicar las bondades de la metodología de la enseñanza de la danza folklórica que exige un cambio de modelo aprendido y para ello el profesor requiere capacitarse permanentemente, entendiendo la necesidad primordial es seguir estudiando y experimentando para lograr con éxito integrar sus nuevos conocimientos y la permanente sistematización de sus saberes para alcanzar exitosamente la formación integral del educando.

- **TÉCNICAS DEL CUERPO:** La modalidad del desarrollo del movimientos que se apropia un sujeto para instalar un gesto, este desarrollo depende de las experiencias anteriores e implica los saberes gestuales y las experiencias humanas anteriores, por ello las conductas motrices del cuerpo humanos están socializadas (Pelosse).
- **SIMBOLIZACIÓN,** según Lalande es el “*símbolo es el signo concreto que evoca algo ausente e imposible de percibir*”. La imaginación simbólica se funda en la experiencia específica de los estados emocionales, se basa en que la esperanza no puede fallar y el deseo no puede engañar. Ideas bajo la influencia del deseo.
- **DISFRUTE ESTÉTICO:** Juicio del gusto. El gusto estético es universal y no solo opera alternativamente en los niveles sensoriales y racionales o en los dos al mismo tiempo, sino que correlaciona la experiencia estética pasada con la presente, a partir de lo cual, focaliza los criterios de la valoración del presente comparándolas con el ideal estético.

Es una actividad sensible y reflexiva en sí. Son variables del disfrute estético la conmoción, la reflexión y la contemplación.

BIBLIOGRAFÍA

1. AHON, MILLY “Didáctica integral para la danza folklórica por pareja”, Lima Perú URP, 2002, Pág. 157.
2. ARCE, M. (1994) “La evaluación de valores y actitudes”. Madrid, España
3. BARRY J. WADSWORTH “Teoría de Piaget del Desarrollo Cognitivo y afectivo”. Editorial Diana, 1989. México. Pág. 232.

Costo: \$ 00,00 (dólares), los mismos que fueron solventados por el investigador

Evaluación: Al finalizar el taller se llevó a cabo la evaluación del mismo a través de una encuesta y el segundo test motriz funcional con la finalidad de verificar si el objetivo trazado se ha cumplido.

Recursos:

- Humanos (Autoridades, Personal Médico, Trabajo Social, Docente de Cultura Física y Voluntarios)
- Materiales (Salón, amplificación, marcadores, pizarra de tiza líquida, otros).
- Económicos (Docente Instructor)

Información Adicional: Secretaría del Hogar

j. BIBLIOGRAFÍA

Robinson Claxton Castaño. (18Sep2010). Definición adulto mayor. Recuperado de <http://es.scribd.com/>

Alineta. (Mayo2011). Psicomotricidad y Vejez. Recuperado de <http://www.buenastareas.com/>

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

Moreno (2002) sostiene: Psicología de la actividad física y el deporte, manuscritos, Universidad del Tolima.

4 Vítor da Fonseca profesor de educación inicial en Brazil

- 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 lesactivitats 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). Mouvementetdéveloppement 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.



1859

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA:

"BENEFICIO DE LA DANZA FOLCKLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014" PROPUESTA ALTERNATIVA.

Proyecto de Tesis previa a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención Cultura Física y Deportes.

AUTOR: Santiago Javier Ramón Calvache

ASESORA: Dra. Rosa Álvarez Tacuri. Mg.Sc.

LOJA-ECUADOR
2014

a. TEMA

***BENEFICIO DE LA DANZA FOLCLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIO EN
LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS
ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL
REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA
CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014, PROPUESTA ALTERNATIVA.***

b. PROBLEMÁTICA

1. CONTEXTO INSTITUCIONAL

El Hogar Social Reina del Cisne está situado en la Provincia de Loja, cantón Loja, parroquia sucre, perteneciente al Barrio San Pedro de Bellavista, junto a la Iglesia y frente al parque de la música y en sus alrededores El cuartel de la Policía Nacional, La Escuela Alonso de Mercadillo, La Escuela Matilde Hidalgo de Procel.

Ubicado en la Calle Argentina 15-107 y Paraguay, telf.: 2570-005 – hsrcisne@yahoo.es. Teniendo un horario de atención de 08:00 a 12:00 y de 14:00 a 18:00.

Tiene una infraestructura física con una área total de 17 metros de frente por 46 metros de profundidad, distribuidos en 3 bloques de hormigón armado y mixtos, en el bloque 1 funciona: Área de Salud en el bloque 2 funciona: Área Privada En el bloque 3 funciona: Área Social y la Iglesia símbolo del catolicismo del Barrio y de la congregación con una planta con doble altura y mezzanine.

El Hogar Social Reina del Cisne, en el año 1987, La Fraternidad de Hermanas Franciscanas, “Grandes y maravillosas son tus obras, Oh señor” (Salmo 104,5). Con estas palabras del salmista quiero hablar y bendecir a Dios que es grande y hace fructificar la semilla, dando trabajo al quien lo necesita y pan a quien tiene hambre... semilla sembrada hace 25 años en esta comunidad lojana de san Pedro de Bellavista. Aquí ha germinado este grano, porque la tierra estaba bien abonada, aquí a crecido la pequeña planta de ayer transformándose hoy en un vistoso árbol que acoge a muchos hombres y mujeres, niños, adultos mayores, enfermos en busca de salud y alivio a sus dolores, los preocupados encuentran palabras de aliento, sentido a su vida y muchos recuperan sus deseos de vivir y luchar.

La obra ha crecido, brindando sus gamas de colores a la mirada atenta de quienes se acercan para saborear los frutos que ya se cosechan, a través de los diversos servicios médicos: Fisioterapia, física y rehabilitación, medicina general, odontológico, laboratorio clínico, ecografías, rayos X, enfermería, Farmacia, apoyo gerontológico ambulatorio y a domicilio, trabajo social, Gimnasia, Danza, bailo terapia y demás atenciones, en forma bastante integral.

Por todo esto, digo que la obra “Hogar Social reina del Cisne” camina a pasos de gigante, o a brincos de gacela por los montes.... Doy gracias a dios por su asistencia en los momentos de prueba, por la compañía en los avances y por su protección frente a las tempestades. Muchas gracias a las hermanas pioneras que iniciaron con el mínimo de medios, y en los últimos años a la Hna. IrildeDutra y demás hermanas que han ayudado a jalinear esta empresa, que hoy tenemos a la vista para el servicio de la comunidad lojana, en búsqueda de extender el reino entre los más necesitados. Solo puedo proclamar con el salmista: “CANTARE ETERNAMENTE POR LA MAÑANA TU MISERICORDIA Y EN NOCHE TU DELIDAD” (Salmo 91,3)

El Hogar Reina del Cisne acoge a 165 adultos mayores del cantón Loja, quienes cada jueves se dedican al cultivo de plantas, manualidades, baile y canto. Unas 12 personas son las encargadas de prestar atención a este sector vulnerable de la sociedad, incluida la atención en salud.

2.- SITUACIÓN ACTUAL DEL PROBLEMA:

El problema se ubica en el contexto, que en la sociedad actual es consciente de la necesidad de la práctica y actividades lúdicas - recreativas, ya que su importancia en los últimos años a movido a gran cantidad de personas en forma increíble y de hecho a su práctica, llenando de ilusiones y alegrías también a los adultos mayores, tratando de integrarse e identificarse con algún grupo que le otorgue seguridad, planificación, organización en todas las actividades en beneficio de su salud y la utilización del tiempo libre.

La danza no es tan solo una actividad de recreación sino es una actividad que evoluciona cada vez más apoyada de diferentes ciencias como por ejemplo, la nutrición, la biomecánica, la psicología, la sociología, la investigación, etc. En consecuencia los instructores deben estar al tanto de todo esto y con sus respectivas actualizaciones, ya que todas estas herramientas al aplicarlas en su trabajo inciden en los resultados.

Por ello y de acuerdo a los diálogos sostenidos con los adultos mayores Felices al Atardecer del Hogar Social Reina del Cisne, los integrantes tienen interés que se realice una propuesta alternativa de planificación para mejorar la actividad lúdica, su calidad de

vida y por lo tanto la utilización de su tiempo libre. Ya que por varios motivos los objetivos anteriormente no se han cumplido.

Motivos como:

- ✓ 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 de profesionales.

Las causas del problema y sus consecuencias esta determinado en los antecedentes expuestos, ya que la problemática que se ha señalado suscite en los sectores rurales de todo el país, en particular en losadultos mayores Felices al Atardecer del Hogar Social Reina del Cisne, objeto de investigación, donde a través de diálogos con las autoridades, personal que labora en el centro e integrantes se ha llegado a la conclusión de que existe una inadecuada utilización del tiempo libre, no existiendo una verdadera planificación para realizar actividades dirigidas a mejorar su calidad de vida.

De lo anterior se puede concluir en los siguientes problemas:

3.- PROBLEMA PRINCIPAL

¿POR QUÈ UN PROGRAMA DE DANZA FOLKLÒRICA NACIONAL ES UNA ACTIVIDAD QUE AYUDA AL MANTENIMIENTO Y MEJORAMIENTO DE LA MOTRICIDAD EN DE LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA?

4. PROBLEMAS DERIVADOS:

SUB-PROBLEMA 1:

La inadecuada práctica de la danza propicia un incorrecto nivel de vida sana.

SUB-PROBLEMA 2:

La falta de conocimiento sobre la conducta motriz, no permite la consolidación de hábitos, destrezas y capacidades.

SUB-PROBLEMA 3:

El desconocimiento de la planificación y organización no admite la danza organizada especializada.

c. JUSTIFICACIÒN

El proyecto de tesis denominado: “BENEFICIO DE LA DANZA FOLCKLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIOEN LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014, PROPUESTA PRÀCTICA METODOLÒGICA.

Este tema está acorde con los conocimientos académicos adquiridos durante la formación en la Universidad Nacional de Loja, siendo el problema motivo de investigación un asunto en vigencia, porque no existe institución benéfica alguna donde los facilitadores e integrantes que dan y reciben cultura física y deportes le hayan dado importancia en el tratamiento de la planificación de las actividades físico – recreativas, aunque este tema no parece complejo, abarca un amplio campo y merece atención por tratarse del quehacer educativo, al que muchas autoridades y facilitadores no le han brindado importancia necesaria para analizarlo, por estas razones considero que el tema propuesto es factible de trabajarlo con los adultos mayores felices al atardecer del hogar reina del cisne, los mismos que contribuirán a superar las deficiencias y obtener resultados positivos con enorme relevancia en los hábitos motores para mejorar la calidad de vida.

Este proyecto de investigación será de utilidad para las autoridades, facilitadores de cultura física, adultos mayores e instituciones afines de la ciudad de Loja, con el fin de que conozcan sobre los beneficios de esta obra y se pueda implementar acciones que permitan a los involucrados en esta problemática concientizarse del problema y elevar el nivel de esfuerzo en pro de el mejoramiento de la práctica de la danza.

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

Se debe establecer alternativas de solución que permitan un cambio en los Adultos Mayores Felices al Atardecer del Hogar Reina del Cisne, para motivar y dinamizar un verdadero proceso de utilización del tiempo libre. Este proyecto se realizara con el fin de dar a conocer a este centro un nuevo método mediante un trabajo lúdico y artístico pero a su vez técnico, ya que un trabajo lúdico y técnico a mas de desarrollar lo físico y emocional se desarrolla valores, trabajo en equipo y todo lo que ello involucra.

A la vez esta investigación me servirá para cumplir con el requisito que solicita la Universidad Nacional de Loja para obtener el título académico profesional de Licenciado en Cultura Física y deportes.

d. OBJETIVOS

GENERAL:

Conocer, verificar, evaluar y diseñar una propuesta alternativa de la danza folclórica para mejorar la calidad de vida en los adultos mayores felices al atardecer del hogar social Reina del Cisne del barrio san Pedro de Bellavista de la ciudad de Loja

ESPECÍFICOS:

- ✓ Conocer las características y técnicas de la Danza Folklórica
- ✓ Identificar las capacidades Físicas del Adulto Mayor
- ✓ Verificar la motricidad y su influencia de la danza.
- ✓ Evaluar el grado de mantenimiento y mejoramiento de su motricidad.
- ✓ Diseñar un propuesta alternativa de la Danza Folklórica para el Manteniendo de la Motricidad del Adulto mayor

ESQUEMA DEL MARCO TEÒRICO

CATEGORIA I

1.- DEFINICIÒN DE ADULTO MAYOR

1.1. CAMBIOS EVOLUTIVOS DEL ADULTO MAYOR.

1.1.1. FISIOLÒGIA

1.1.2. PSICOLÒGICA

1.1.3. ESQUELÈTICO- MUSCULAR

1.1.4. FÍSICO

1.2. FACTORES QUE ACELERAN EL ENVEJECIMIENTO

1.3. ACTIVIDADES FÍSICAS PARA EL ADULTO MAYOR

CATEGORIA II

2.1. DEFINICIÒN DE DANZA

2.2. HISTORIA DE LA DANZA

2.3. LA DANZA EN LA EDAD MEDIA

2.4. LA DANZA EN EL SIGLO XX

2.5. CARACTERÍSTICAS DE LA DANZA

2.6 POSTURA BASICA CORRECTA PARA PRACTICAR LA DANZA.

2.6.1. CABEZA

2.6.2. HOMBROS

2.6.3. BRAZOS Y PIERNAS

2.6.4. CODOS

2.6.5. PECHO

2.6.7. ESPALDA

2.6.8. LUMBARES

2.6.9. PELVIS

2.6.10. RODILLAS

2.6.11. PIES

2.7. CALENTAMIENTO PARA LA CLASE DE DANZA

2.8. EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

2.8.1. MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA EL CUELLO FLEXIÓN DE CUELLO.

2.8.2. MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LOS HOMBROS

2.8.3. MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LA CADERA

2.8.4. MOVIMIENTOS ARTICULARES PARA LAS RODILLAS

2.8.5. CIRCUNDUCCIÓN DE TRONCO

2.9. CLASIFICACIÓN GENERAL DE LA DANZA

2.9.1. CLÁSICOS

2.9.2. MODERNOS

2.10 CLASIFICACIÓN DE LA DANZA FOLKLÓRICA NACIONAL DEL ECUADOR.

2.10.1 PASILLO

2.10.1.1 HISTORIA DEL PASILLO

2.10.1.2 EN ECUADOR

2.10.2 PASACALLE

2.10.3 YARA VI

2.10.4 SAN JUANITO

2.10.4.1 ETIMOLOGÍA

2.10.4.2 ORIGEN

2.10.4.3 DANZA

2.10.4.4 VARIACIONES

2.10.5 ALBAZO

2.10.6 TONADA

2.10.7 BOMBA DEL CHOTA

2.10.8 AMORFINO

- 2.10.9 ALZA
- 2.10.10 CAPISHCA
- 2.10.11 DANZANTE
- 2.10.12 YUMBO
- 2.10.13 FOX INCAICO
- 2.10.14 AIRE TIPICO

2.11 LOS ORÍGENES DE LA DANZA EN LOJA

CATEGORÌA III

3.1. DEFINICIÒN DE MOTRICIDAD

3.2. CLASIFICACIÒN DE MOTRICIDAD

- 3.2.1. MOTRICIDAD GRUESA:
- 3.2.2. MOTRICIDAD FINA

3.3. HÀBITOS MOTORES

- 3.3.1. EL HÀBITO MOTOR INICIAL
- 3.3.2. EL HÀBITO MOTOR ACTUALIZADO
- 3.3.3. HÀBITO MOTOR DIFERENCIADO.

CATEGORÌA IV

4.1. CALIDAD DE VIDA

4.2. VALORACION FÌSICA Y MEDICA DEL ADULTO MAYOR

4.3. CAPACIDADES FÌSICAS HACER EVALUADAS

- 4.3.1 TEST DE STEP
- 4.3.2 TEST DE FUERZA
- 4.3.3 TEST DE EQUILIBRIO DINÀMICO

- 4.3.4 TEST DE EQUILIBRIO ESTÀTICO
- 4.3.5 TEST DE EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA
- 4.3.6 TEST DE SENTIDO RÍTMICO
- 4.3.7 TEST DE SENTIDO CINESTÈSICO

CATEGORIA V

5.1 BENEFICIOS DE LA DANZA

- 5.1.1 BENEFICIOS FÍSICOS
- 5.1.2 BENEFICIOS PSÍQUICOS

e. MARCO TEÒRICO

CATEGORÌA I

1.1. DEFINICIÒN DE 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.

1.2. 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.

1.2.1. 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.

1.2.2 PSICOLÓGICA

2 Tomado de la Lic. Mónica 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.

1.2.3 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.

1.2.4 FÍSICO

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

1.3. FACTORES QUE ACELERAN EL ENVEJECIMIENTO

Los 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.

MORENO A. (2002) Psicología de la actividad física y el deporte, manuscritos, Universidad del Tolima.

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 carnosidad.
3. Las glándulas sudoríparas se atrofian, obstaculizando el normal proceso de sudoración 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 cardiaco, por lo que no toleran las frecuencias cardiacas 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.

1.4. 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 hidro gimnasia, 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.

CATEGORÌA II

2.1 DEFINICIÓN 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.

2.2 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 extáticas. 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.

2.3 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.

2.4 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, Stravinski, 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 Isidora 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 chacha. 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.

2.5 CARACTERÍSTICAS 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 sentimientos 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).5

El 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 patea, ese anti baile que es negativo que lo llaman baile (Pogo) porque justamente constituye para mí 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 más 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".

2.6 POSTURA BÁSICA CORRECTA PARA PRACTICAR LA DANZA



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

2.6.1. 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 obstruirla garganta. No tiene que haber rigidez en el cuello.

2.6.2. 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 manteniéndolos brazos pegados al cuerpo.

2.6.3. 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.

2.6.4. 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)

2.6.5. 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.

2.6.6. ESPALDA

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

2.6.7. 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.

2.6.8. 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.

2.6.9. 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.

2.6.10. 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.

2.7. CALENTAMIENTO PARA LA CLASE DE DANZA



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

2.7.1 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.⁷Nadare, 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.

2.7.1.1. 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

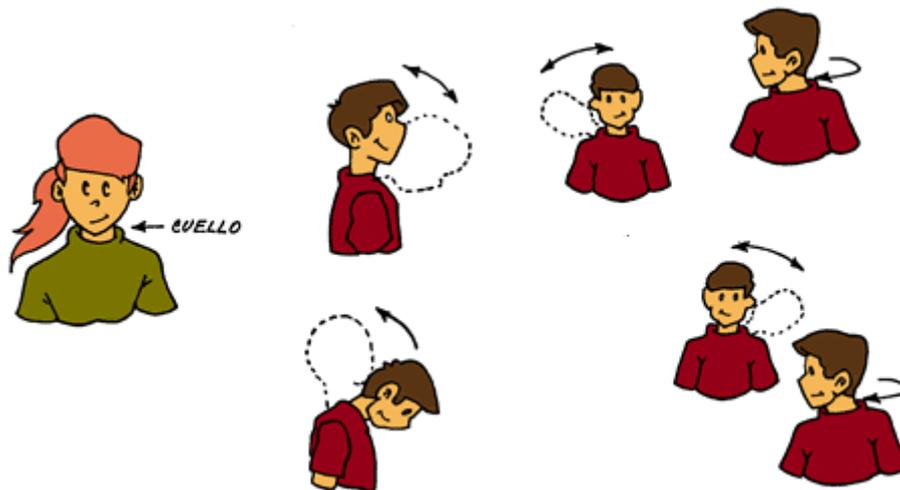


Fig.5.1:(Movimientos articulares para el cuello)

2.7.1.2. Movimientos articulares para los hombros

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

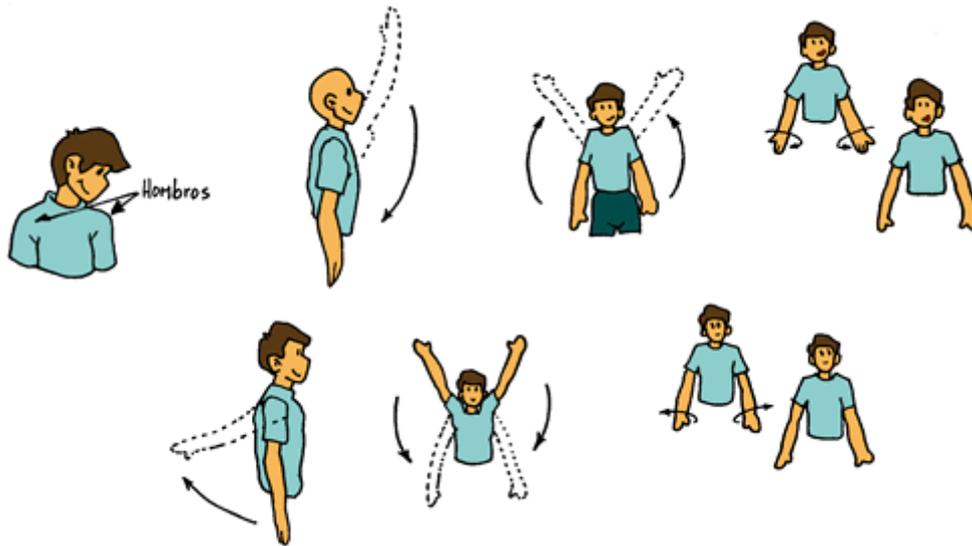


Fig.5.2:(Movimientos articulares para los hombros)

2.7.1.3. Movimientos articulares para el tronco

Descartar los ejercicios de Flexión, extensión y de híper-extensión. Trabajar con ejercicios de, inclinación a la derecha, inclinación a la izquierda, rotación a la derecha, rotación a la izquierda.

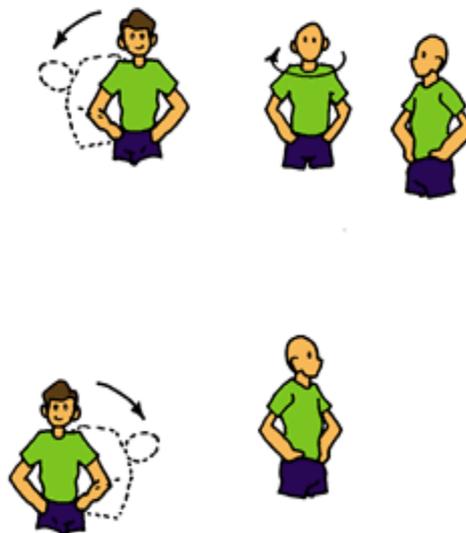


Fig.5.3:(Movimientos articulares para el tronco)

2.7.1.4. Movimientos articulares para la cadera

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

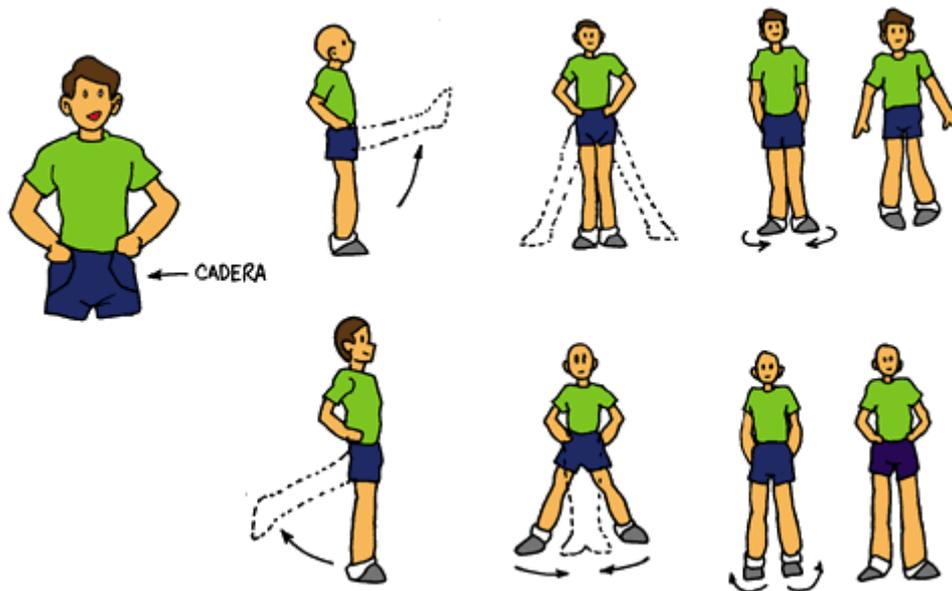


Fig.5.4:(Movimientos articulares para la cadera)

2.7.1.5. Movimientos articulares para las rodillas

Flexión, extensión.

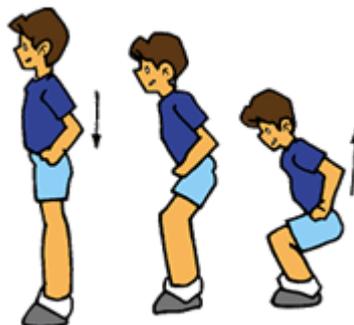


Fig.5.5:(Movimientos articulares para las rodillas)

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.

2.7.1.6. Circunducción de tronco

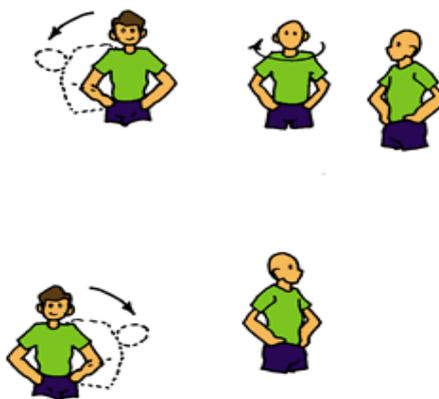
El primer movimiento que se va a realizar es: la inclinación a la izquierda si se comienza por el lado izquierdo, o inclinación a la derecha si se empieza por el lado derecho. En el ejemplo se va a comenzar por el lado derecho.

El segundo movimiento es la hiperextensión, 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.



Circunducción de tronco

2.8 CLASIFICACIÓN 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.

2.8.1. 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

2.8.2. 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
- Break dance
- 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.

2.9. CLASIFICACIÓN DE LA DANZA FOLKLÓRICA NACIONAL 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 escharijayac, jayac, pueblo nuevo, entre otros.

2.9.1PASILLO



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).

2.9.1.1 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, encompás de 2/4, como es el que tienen ambas.

2.9.1.2 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 rockolera 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 Valspero 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 formo 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. Villa mar, 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 roció, 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, Lámparilla, 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 MúsicaCompositionContest, compositores que han logrado una modernidad y fusión especial entre lo moderno ecuatoriano y la música académica.

2.9.2 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, está 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 de la chulla quiteña.

2.9.3 YARAVÌ



Es una especie de balada indo-andina, extensiva a todos los pueblos del área andina. Se le conoció 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 elegíaco 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 dicen “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 yaravíes predominan los tonos alegres. Los yaravíes 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 yaraví 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 incásicos 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 Yaraví indígena, que está escrito dentro de la escala pentafónica menor. El Yaraví criollo, escrito en el compás Ternario simple tres cuartos.

2.9.4 SAN JUANITO



El San Juanito 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

2.9.4.1 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.

2.9.4.2 ORIGEN

El San Juanito 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 San Juanito 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.

2.9.4.3 DANZA

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

2.9.4.4 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 *San Juane*. Cuando el género se extendió a nivel nacional en la cultura mestiza se prefirió llamarlo como San Juanito, que por lo general se interpreta con guitarra y se lo baila durante todo tipo de festividades.

2.9.5 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 prioste (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)

2.9.6 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

capela (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 cabresteo.

2.9.7 BOMBA DEL CHOTA



Es un baile tradicional del Valle del Chota. El baile es una hibridación indo- hispano afroamericana .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, guasa, rapa y en algunas ocasiones “banda mocha” compuesta de puros y hojas de naranja.

2.9.8 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.

2.9.9 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 tenia 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).

2.9.10 CAPIHCA



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.

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.

2.9.11 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.

2.9.12 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.

2.9.13 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 puntas fónicas, tienen un tiempo lento por lo cual es más para escuchar que para bailar.

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

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

2.9.14 AIRE TÍPICO



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 impropia a los Aires Típicos se los llama Cachullapis y algunos lo conocen como rondeña.

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

2.10. Los Orígenes de la Danza en Loja



¿Cuándo? ¿De Dónde? ¿Cómo?

La Loja actual, la que conocemos desde la colonia, se asienta sobre el mismo escenario físico de los antiguos paltas. Los límites históricos de la nación palta son, casi sin variaciones, los mismos de la actual provincia de Loja: esto, como es natural, acrecienta en el lojano el "sentido de pertenencia". Sin embargo, los escasos estudios relacionados con el pasado preincaico de los territorios que actualmente constituyen la provincia de Loja (algunos de aceptable nivel teórico pero muy parciales, han sido realizados sobre áreas bastante puntuales), no nos permiten llegar a conclusiones valederas y que puedan ser aceptadas con carácter definitivo acerca del origen de nuestros antecesores y de los territorios que ocuparon.

Se manejan tres hipótesis al respecto: para algunos -y tal vez esta sea la tesis que tiene más asidero-, los paltas son considerados como originarios de la Amazonía, como un grupo jíbaro (arawako) que, tramontando la Cordillera de los Andes, se asienta en los

territorios de la actual Loja, rompiendo la unidad "Puruhá-Mochica" de los poblamientos de la Sierra andina. La vinculación histórica de nuestra provincia con la Amazonía es evidente, y está claro que el origen de la población palta es diferente al de las comunidades del resto de la Sierra ecuatoriana. Loja, en este aspecto, rompe la continuidad de origen que se da en el resto de la Sierra.

Otra propuesta, nos habla de la semejanza de los pueblos del Sur de la provincia con los pueblos moche y chimú del Norte del Perú; y, una tercera, basada en estudios arqueológicos de nuestra cerámica, encuentra en ella fuertes elementos mayas, lo que ha dado pie para que se hable de la influencia de las culturas mesoamericanas sobre los antiguos paltas.

Me parece que lo interesante de estas hipótesis es que ninguna de ellas tiene carácter excluyente: es claro que la condición de los macizos andinos que, como ya lo vimos antes, en esta parte del continente se "agachan" -el término, muy acertado, es de Lorgio García, editorialista de la edición lojana del diario La Hora- y no rebasan los tres mil metros de altura, debe haber facilitado el que grupos humanos jíbaros, de origen arawako, tramonten la cordillera y se asienten en estas tierras de clima benigno y con un gran potencial productivo. Además, por las mismas condiciones de zona de transición que ofrece nuestra provincia, la influencia de los pueblos yungas del Norte peruano y cañarís del Sur ecuatoriano, debe haberse manifestado con fuerza.

Creo que los hechos, planteados de esta manera, son de gran interés para efectos de este ensayo; pues, es evidente que ya en nuestros ancestros hay la influencia de viejas y avanzadas culturas que, sin lugar a dudas, son las tres más desarrolladas civilizaciones del continente prehispánico.

Esta propuesta encuentra sustento en don Jacinto Jijón y Caamaño, quien, en su Antropología Prehistórica del Ecuador, dice que "Los Paltas y los Malacatos ocupaban la actual Provincia de Loja y por el Sur llegaban hasta Jaén". Luego, agrega: "Sabemos por el testimonio de Benavente que el jíbaro y el Malacatos eran un mismo idioma; poseemos cuatro voces paltas que comprueban se trataba de un dialecto jíbaro".

El doctor Max Uhle encontró objetos de la cultura Tiahuanaco en las excavaciones que realizó en Loja. Y, el mismo Jijón y Caamaño, ya citado, agregó que "Loja fue la provincia del Ecuador que demostró la mayor influencia tiahuanaco".

Los arqueólogos estadounidenses Collier y Murra, en cambio, encontraron en una rica colección arqueológica perteneciente al padre Lequerica, en Loja, muestras que, según ellos, podrían ser mayaid (maya).

Don Juan de Salinas y Loyola, uno de los fundadores de Loja, por su parte, en sus relaciones dirigidas a la Corte de España, dice textualmente: "En el valle (de Cuxibamba) donde está poblada la ciudad (de Loja) hay algunos indios naturales del, y así mismo todos los caciques de todas las provincias y pueblos tienen allí poblados indios por ser la tierra fértil; y tienen sus heredades que siembran y benefician, de las que sigue mucho provecho ... Los naturales dichos son muy bien agestados, y los de la nación de Palta bien dispuestos. Todos ellos viven sanos, y así hay muchos viejísimos". Y agrega -préstese atención a la siguiente cita-: "En términos de la dicha ciudad hay tres diferencias de gente, naciones o lenguas. La una lengua se dice cañar y la otra palta, y la otra Malacatos (así) que estas dos últimas, aunque difieren algo, se entienden, y así son diferentes en hábitos y trajes. Las naciones (cañarís y paltas) tenían sus términos (sus límites) donde se dividen las poblaciones y provincias de los unos y los otros".

Con relación a la cultura palta, añade Salinas: "Es gente de pocos ritos. Reverencian al sol por los efectos que naturalmente ven de su claridad fructificar los frutos, a quien todo lo atribuyen. Tenían ganados y ovejas de los del Perú, y así sus camisetas y mantas y demás ropa era de lana razonablemente labrada; también alcanzan algodón y lo benefician, de que así mismo se visten; hablan en general una lengua, que llaman Palta".

El Dr. Pío Jaramillo Alvarado, luego de resumir en el Capítulo II de la Historia de Loja y su Provincia las más sobresalientes informaciones sobre la prehistoria de la provincia de Loja, expresa sus criterios al respecto en los siguientes términos: "Lo evidente es que Túpac-Yupanqui y Huaina-Cápac encontraron una población autóctona en el ámbito de la provincia de los Paltas ... Los paltas vestían un ropaje típico regional, y su cultura aunque primitiva, no era la de los jíbaros que habitaban en la región oriental limitada por una gran cordillera, y que en su barbarie vivían desnudos y eran, si no antropófagos, disecadores de cabezas humanas, práctica desconocida por los paltas...

"Mas, con evidencia, realizaban incursiones guerreras y asaltos a los valles de Piscobamba, Cuxibamba y Catamayo, como se comprueba en la relación de Cabello Balboa, con relación a la guerra suscitada por Guanca-Auqui contra los pacamoros, o sea las jibarías de Chinchipe y Palanda, lindantes con los valles de Piscobamba, por la Cordillera de Yangana en el Nudo de Sabanilla. Confundir al jíbaro de características físicas y morales inalterables, con otras tribus amazónicas, y más aún con el indígena de la serranía, es desconocer la idiosincrasia jíbara, irreductible por los conquistadores y misioneros de la época colonial, y que, cuando se le obligó al rudo trabajo de la minería, realizó un levantamiento general por el que dio fin, sangrientamente, a la explotación minera y a las ciudades incipientes como Zamora, Valladolid, Logroño, Sevilla de Oro y otras poblaciones de la región oriental, habitada por los jíbaros".

Sobre los territorios y las costumbres paltas, tal vez el testimonio del cronista de Indias, Cieza de León, sea el más antiguo y digno de ser mencionado: "A una y otra parte donde está fundada esta ciudad de Loja hay muchas y muy grandes poblaciones, y los naturales valles casi guardan y tienen las mismas costumbres que usan sus comarcanos; y para ser conocidos tienen sus llautos y legaduras en las cabezas. Usaban de sacrificios como los demás, adorando por Dios al Sol y otras cosas más comunes, en lo que toca a la inmortalidad del ánima, todos entienden que en el interior del hombre hay más que cuerpo mortal. Muertos los principales, engañados por el demonio con los demás de estos indios, los ponen en sepulturas grandes, acompañados de mujeres vivas y de sus cosas más preciadas... y aun hasta los indios pobres tuvieron gran diligencia en adornar sus sepulturas...

"El temple de estas provincias es bueno y sano; en los valles y riberas de los ríos es más templado que en la serranía; lo poblado de las sierras es también de buena tierra... Hay muchos guanacos y vicuñas, que son de la forma de ovejas, y muchas perdices y unas pocas menores que gallinas y otras mayores que tórtolas ... Críanse en los términos de esta ciudad de Loja muchas manadas de puercos de la casta de los de España, y grandes hatos de cabras y otros ganados, porque tienen buenos pastos y muchas aguas de los ríos que por todas partes corren los cuales abajan de las sierras y son las aguas de ellos muy delgadas; tiénese esperanza de haber en los términos de esta ciudad ricas minas de plata y oro... Legumbres se crían bien en esta nueva ciudad y en sus términos. Los naturales

de las provincias sujetos a ellos unos son de mediano cuerpo y otros no; todos andan vestidos con sus camisetas y mantas, y sus mujeres lo mismo".

Los datos suministrados por Cieza de León y Cabello Balboa, dice el Dr. Pío Jaramillo Alvarado, "al ser estudiados desde el punto de vista etnológico, confirman que el territorio de los paltas comprende el espacio que se extiende desde la Cordillera Andina Oriental, hacia el Occidente, teniendo como punto de origen, el Nudo de Sabanilla, que comprende los valles de Vilcabamba, Piscobamba, Malacatos, Cusibamba, Almendral y Sabiango, hasta la frontera del río Macará y Tumbes; por el Norte, el río Jubones, y su origen, el río León, en el límite de la provincia de los cañarís"

La lengua palta, no hay duda, estuvo emparentada con la lengua hablada por los pueblos jíbaros asentados en los territorios que actualmente constituyen la provincia de Zamora Chinchipe, y fuertemente influenciada por el idioma quechua-andino, pero manteniendo siempre su identidad.

Loja es una provincia -debido a increíbles coincidencias geográficas e histórico-culturales- única, llena de características que le dan una personalidad diferente a quienes la habitan, y en la que, históricamente, se ha venido configurando una identidad cultural sui generis, propia, que explica un comportamiento social de sus habitantes muy peculiar.

En conclusión, nuestros antecedentes históricos regionales son muy antiguos, de milenios ya. Su origen se difumina en la noche de los tiempos: son los antecedentes de la aguerrida y organizada nación palta, con idioma, mitos religiosos y cultura propios. Nación vigorosamente unida, que resiste con valor y no se somete jamás a la arremetida inca. Estos ancestros de milenios nos dan cohesión, nos dan piso histórico, fuerza, identidad.

Tomado del Libro Identidad y Raíces de Félix Paladines P.

CATEGORIA III

3.1. 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).⁴

La 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
Vítor da Fonseca profesor de educación inicial en Brasil

3.2. CLASIFICACIÓN DE MOTRICIDAD

Motricidad: Está referida al control que el adulto es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. La motricidad se divide en gruesa y fina, así tenemos:

3.2.1. 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.

3.2.2. 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, conscientemente, 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.

3.3. HABITOS MOTORES

El hábito motores la capacidad adquirida con entrenamientos de ejecutar el movimiento en el grado óptimo de automatismo, mantenimiento bajo control de conciencia solamente alguna de los componentes más importantes del movimiento. Este hábito se divide en tres:

3.3.1. El hábito motor inicial

Es la capacidad de ejecutar los ejercicios en condiciones de entrenamiento con seguridad y calidad. Así a menudo el ejercicio parece ser aprendido y hasta ejecutado perfectamente al ser realizado en una unión con otros ejercicios bien conocidos o después del descanso. Pero el entrenador no debe confundirse, ya que esto puede llevar a un fracaso casi garantizado en condiciones de competición.

3.3.2. El hábito motor actualizado

Surge únicamente después de asimilar el ejercicio en condiciones cercanas a la competición: ejecutando junto con otros elementos difíciles, aguantando el cansancio, etc. Si este trabajo de ejercicio está realizado, entonces ya se puede incluir en el programa de competición.

3.3.3. Hábito motor diferenciado.

El índice importante de alta calidad de ejecución de los ejercicios es la capacidad de diferenciar los parámetros del movimiento. Se trata de las capacidades de diferenciar pasivamente (capacidad de distinguir perfectamente, valorar los aspectos del movimiento) y activas (corregir conscientemente altura, distancia de traslado, velocidad, etc.). Para conseguir este nivel de dominio de ejercicios se necesita el entrenamiento regular según 'el refuerzo variable', cuando los ejercicios importantes, de riesgo, etc. No solo repiten, sino que se ejecutan con determinadas variaciones de sus parámetros o del contenido de la combinación etc.

CATEGORÌA IV

4.1. CALIDAD DE VIDA

La presente investigación pretende ahondar en la temática de calidad de vida poniendo énfasis en el carácter subjetivo del concepto, es decir, la importancia de las diferencias personales que se encuentran influidas directamente por la cultura, la historia, la temporalidad. En otras palabras, las variables del entorno que repercuten en nuestra espiritualidad.

Para lograr lo mencionado, se ha realizado un análisis teórico de los planteamientos de diversos investigadores/as con el fin de hacer una integración del concepto de calidad de vida siempre considerado desde el punto de vista de la subjetividad.

Palabras Clave

Subjetividad, Calidad De Vida, Cultura, Temporalidad.

A lo largo de la historia distintos grupos de pensadores y pensadoras (filósofos/as, científicos/as, etc.), han tenido en sus discursos y estudios muy presente la inquietud de saber y de explicar el estado de felicidad. Al terminar el siglo pasado y a comienzo de éste, se abrió paso a los estudios acerca de Calidad de Vida, concepto que se define muy bien como "bienestar subjetivo".

Para comenzar a abordar el tema de calidad de vida, se quisiera recalcar la importancia que tiene el carácter subjetivo de éste. Y para ello nos basaremos en la siguiente definición de subjetivo: "Perteneiente o relativo al sujeto, considerado en oposición al mundo externo. Relativo a nuestro modo de pensar o de sentir, y no al objeto en sí mismo".

En las personas, la forma de sentir o pensar acerca de algo esta influido directamente por los factores del entorno, en especial, la cultura. De esta manera, si se graficara el proceso, las personas (definidas como seres sociales) se transforman en la intersección de éstos factores, es decir, "nosotros, los seres humanos operamos en nuestra vida en muchos y diferentes dominios de realidad, los cuales como diferentes redes de conversaciones y explicaciones se interceptan en nuestros cuerpos. En otras palabras, el ego es un modo dinámico en un espacio multidimensional de identidades humanas, y el yo – el humano individual – es la corporalidad que realiza la

intersección de las redes de conversaciones que constituyen el ego". Si se le da otra lectura a éste planteamiento, se puede decir que sostiene que los seres humanos poseen encapsulada cierta forma de sentir y pensar (nuestra subjetividad), es decir, el propio vivenciar subjetivo se ve limitado por la cultura en la que se está inserto, de esta manera, si una mujer Africana está a punto de contraer matrimonio no va a sentir y pensar lo mismo acerca del matrimonio que una mujer Ecuatoriana que esté en la misma situación, simplemente porque son dos personas distintas que se construyeron en lugares distintos, con características distintas, con representaciones sociales distintas y rituales distintos de matrimonio.

De acuerdo a lo anterior, si se está determinado por la cultura en la que se esté inserto, podría pensarse que la calidad de vida se daría igual para las distintas culturas y entonces pudiera definirse el concepto abordando los distintos factores de cada cultura, pero no basta con eso. Hay un espacio en el medio de las intersecciones de factores que influyen en el accionar como la tan mencionada cultura, la historia personal, la ubicación sociocultural y geográfica en donde se nace, etc. y ese espacio es lo que le da a cada persona su manera de sentir la vida, sus expectativas, sus metas, sus deseos, su sentido de vida, etc. y que se relaciona directamente con la libertad (siempre entendiéndola como limitada por los factores del entorno). "La libertad, rectamente comprendida es un cumplimiento por la persona de la ordenada secuencia de eventos de su vida. La persona libre se mueve voluntaria, libre y responsablemente para desempeñar su importante papel en un mundo cuyos eventos determinados pasan por él y por su elección y voluntad espontánea" . Es ésta libertad la que diferencia el ser de cada persona, ese espacio que queda en el corazón y que está intersectado por muchos factores es lo que hace elegir cosas distintas, en otras palabras es la subjetividad propia.

Desde esta perspectiva, no se puede hablar de calidad de vida sin considerar las diferencias individuales, sin considerar la importancia de lo subjetivo que rodea a ésta y lo más importante sin olvidar que se está hablando de la felicidad de las personas.

Como se mencionó anteriormente, muchas personas han intentado teorizar acerca del concepto de calidad de vida, y la forma en que las personas la alcanzarían. Estas teorías, por lo general, se encuentran sesgadas por la visión o enfoque al que se encuentra adscrito quien la plantea, por lo tanto, presentan limitaciones en sus conceptos. En este sentido, es interesante preguntarse qué tanto tiene en consideración la subjetividad, las

diferencias personales y la espiritualidad (tales como las vivencias, experiencias, estilos de crianza, lugar de nacimiento, entre otros) al momento de definir el concepto de calidad de vida y bienestar subjetivo. Estos factores cumplen un rol fundamental en lo que la persona va a entender o va a buscar para su bienestar subjetivo o calidad de vida y cómo enfrentarán las adversidades.

Si bien en el último tiempo se ha avanzado hacia una concepción post material en lo que se refiere a las formas en que las personas obtendrían bienestar subjetivo, aún se manejan teorías que no abordan los aspectos más espirituales y subjetivos por medio de las cuales se comprende el mundo y se construye la realidad.

Es comprensible que cuando se trata de organismos que desean implantar políticas o mediciones de calidad de vida dentro de alguna población (por ejemplo, la OMS), sea necesario operacionalizar el concepto en elementos más "objetivos" u observables y que se hace más difícil abocarse a elementos más individuales o subjetivos. En este sentido, Wilson ha sido acertado en lo que se refiere al planteamiento de necesidades centrales dentro de las diferentes culturas, como por ejemplo la alimentación, las que podrían utilizarse en este sentido. Pero también cada persona encontrará la forma de utilizar los satisfactores y de suplir sus necesidades.

Observando las teorías que existen sobre calidad de vida, Diener ha sido uno de los que más ha considerado los aspectos subjetivos y personales dentro de sus planteamientos. Algunos de los aspectos que ha tomado en cuenta se encuentran la cultura, la separación de aspectos cognitivos y afectivos y deja el espacio para una evaluación personal dentro de su concepción de calidad de vida. En cuanto a las teorías planteadas por Diener, las que se conocen como "arriba – abajo" y "abajo – arriba", se consideran rescatables -desde la postura de las autoras del artículo- el espacio que deja abierto para considerar una reflexión y lectura propia de la persona sobre las situaciones, podría entonces considerarlas como satisfactorias o insatisfactorias de acuerdo a su valoración subjetiva. Desde este punto de vista, para las personas no es la situación en sí misma la que provocaría satisfacción, sino la evaluación personal de ésta. En otro ámbito pero dentro de estas mismas teorías, de la que se conoce como "abajo – arriba" se considera rescatable la referencia a las pequeñas felicidades que se pueden experimentar a diario, la conciencia de que se puede ser felices en todo momento y no ver la felicidad sólo como una meta a largo plazo

Otra teoría planteada por Diener que considera aspectos subjetivos y personales es la que se conoce como teoría teleológica o finalista. Esta que reconoce el bienestar subjetivo como posible de alcanzar por medio del establecimiento, acercamiento y cumplimiento de las propias metas. Dentro de esta teoría Diener presenta entre los factores relevantes al contexto o cultura. En esta consideración es posible apreciar un acercamiento a lo subjetivo y las diferencias personales dentro del concepto calidad de vida. Al plantear que no todas las metas producirán bienestar subjetivo, Diener está considerando la acción de la propia persona en la consecución de éste, ya que no sería la meta en sí la que haría que la persona lo alcanzara, sino la elaboración de las propias capacidades, de las posibilidades de alcanzar las metas, de la valoración de la sociedad, etc.

En las sociedades actuales existe una tendencia a sentir temor a vivir el día a día, a mirar hacia delante y no ver nada. Al plantear metas se hace real el futuro, lo que permite, de alguna forma apaciguar la ansiedad que ello produce, mejorando la calidad de vida y obteniendo bienestar subjetivo.

Dentro de las teorías cognitivas, es la de comparación social la que mejor plantea aspectos subjetivos en el concepto de calidad de vida. Esta teoría es bastante real, en el sentido que dentro de las sociedades la comparación existe en la mayoría de los ámbitos. En cuanto a la subjetividad, se plantea que la comprensión de comparación es parte de las elaboraciones de la persona; la forma en que construye el mundo le va a dar a entender las pautas por las cuales debe recibir la información que le entregan las demás personas; de acuerdo a la imagen que tenga de sí misma va a compararse con realidades "mejores" o "peores". Todo esto dependerá de la propia concepción de su realidad, de su vida personal, de sus vivencias, etc. Por último, es necesario una observación de la propia vida y de la propia realidad para llegar a una conclusión luego de hacer una comparación con otras personas o grupos, lo cual es parte de un proceso evidentemente subjetivo, ya sea cognitivo o emocional. A partir de esto, de las comparaciones, la persona considerará el propio bienestar subjetivo o calidad de vida.

Esta teoría plantea también la imposibilidad de que la persona logre bienestar subjetivo si sus cercanos significativos no lo poseen o no se encuentran bien. En esto se encuentran involucrados factores emocionales, por lo tanto, subjetivos.

En cuanto a las teorías que no consideran la subjetividad dentro de sus planteamientos, se cree que la teoría de la actividad es una de ellas, ya que es demasiado amplia en su concepción, en el sentido que no especifica qué se entenderá por actividad, o si existe elaboración por parte de la persona al momento de realizar la actividad. Es posible deducir que sería la actividad por sí misma la que otorgaría bienestar subjetivo, sólo realizándola se obtendría. En base a esto se considera que es bastante reduccionista y deja de lado elementos relevantes al momento de hablar de personas que se encuentran insertas en una sociedad, entre éstos, los factores personales, las diferentes concepciones de actividad, las historias de cada persona, es decir, los componentes que conforman la subjetividad de la persona.

Siempre desde el eje de la subjetividad, el hecho de entender conceptualmente "calidad de vida", se requiere comprender que, al concebirse: "vida" se hace referencia a una forma de existencia superior a lo físico únicamente puesto que se debería considerar el ámbito de relaciones sociales del individuo, sus posibilidades de acceso a los bienes culturales, su entorno ecológico-ambiental, los riesgos a que se encuentra sometida su salud física y psíquica, entre otros elementos; en otras palabras, además de sus nexos con los demás en la esfera social y comunitaria, trasciende a su individualidad. Pues bien, por lo tanto, "Calidad de Vida es un concepto relativo que depende de cada grupo social y de lo que éste defina como su situación ideal de bienestar por su acceso a un conjunto de bienes y servicios, así como al ejercicio de sus derechos y al respeto de sus valores"; es así como cada grupo social identifica las tendencias en materia de bienestar, por ello se hace preciso diferenciar los diversos modos de vida, aspiraciones e ideales, éticas e idiosincrasias de los conjuntos sociales, para distinguir los diferentes eslabones y magnitudes, pudiendo así dimensionar mejor las respectivas variaciones entre unos y otros sectores de la comunidad, por citar un ejemplo, en el caso de las sociedades que ya han resuelto sus necesidades básicas, en términos de bienes y servicios, sus objetivos de bienestar se orientan más hacia la realización personal familiar y profesional del grupo social, es decir, dada la existencia de sociedades más desarrolladas que otras, los estándares de bienestar son diferentes y así las definiciones de calidad de vida. Y tal como plantea Blanco (1988) Los valores, apetencias e idearios varían notoriamente en el tiempo y al interior de las esferas y estratos que conforman las estructuras sociales. La calidad de vida estaría además construida histórica y culturalmente con valores sujetos a las variables de tiempo,

espacio e imaginarios, con los particulares grados y alcances de desarrollo de cada época y sociedad, y su consecuente forma particular de mirar el mundo: Subjetividad. Explicado de otra manera, sería utópico aspirar a la unificación de un único criterio de calidad de vida.

Desde lo anterior, el concepto calidad de vida es considerado como subjetivo y que a través de todo el mundo la calidad de vida varía en la cultura en la cual se enmarque, en el espacio y en el tiempo. Gallopín (1980), menciona que precisamente el punto central depende de la situación, y que el conjunto de las variables ambientales más pertinentes puede y debe ser diferente en diversos contextos. Lo que en un medio ambiente determinado es positivo o negativo, dentro de ciertos límites extremos inferiores y superiores, puede cambiar mucho según las distintas situaciones y, salvo en el caso de variables como las que influyen en la salud humana (que es una tendencia objetiva de la calidad de la vida), resulta casi imposible ordenar la calidad del medio ambiente sobre una base universal.

No obstante, existen tendencias -por así llamarlos- que se consideran como básicas para poder evaluar una vida como poseedora de calidad o bien tendencias objetivas, estas son fundamentalmente la satisfacción de las necesidades básicas tal y como lo planteó Maslow, y ello queda en evidencia si se le pregunta a una persona qué es calidad de vida, muchos lo relacionan con el acceso a un trabajo digno y bien remunerado que les permita acceder a bienes y servicios básicos como vivienda, educación, salud y nutrición, servicios públicos, movilidad vial, recreación, seguridad, entre muchos otros.

La evaluación del concepto presenta una situación parecida. Para algunos autores los enfoques de investigación de este concepto son variados, pero podrían englobarse en dos tipos: Enfoques cuantitativos, cuyo propósito es operacionalizar la Calidad de Vida. Para ello, han estudiado diferentes tendencias: Sociales (se refieren a condiciones externas relacionadas con el entorno como la salud, el bienestar social, la amistad, el estándar de vida, la educación, la seguridad pública, el ocio, el vecindario, la vivienda, etc.); Psicológicos (miden las reacciones subjetivas del individuo a la presencia o ausencia de determinadas experiencias vitales); y Ecológicos (miden el ajuste entre los recursos del sujeto y las demandas del ambiente) y, Enfoques cualitativos que

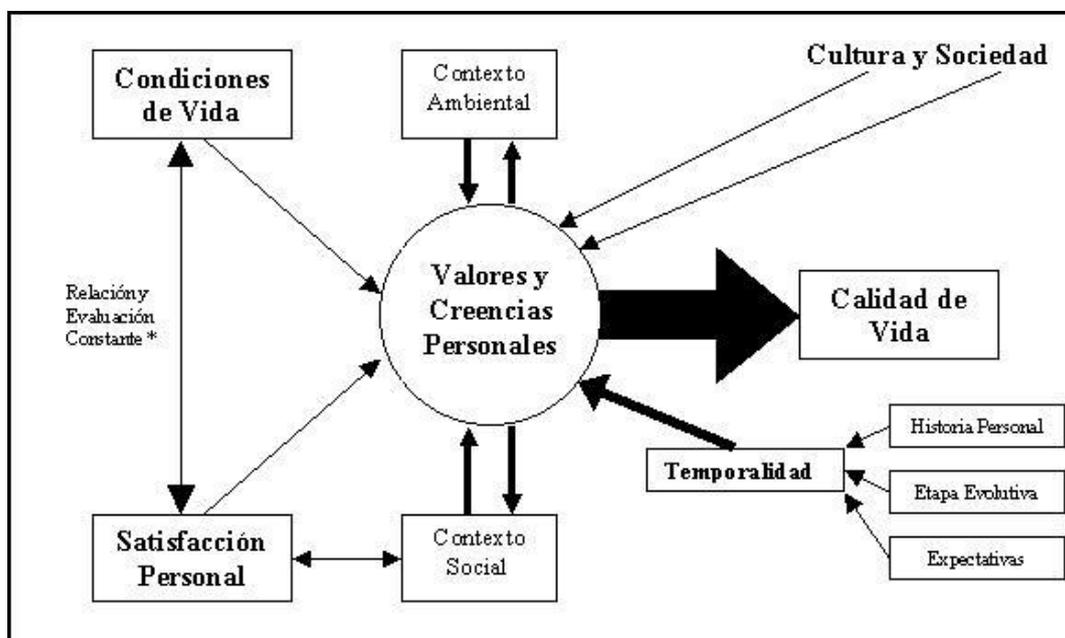
adoptan una postura de escucha y atención a la persona mientras relata sus experiencias, desafíos y problemas y cómo los servicios sociales pueden apoyarles eficazmente.

A lo largo del tiempo, el concepto de Calidad de Vida ha sido definido como la calidad de las condiciones de vida de una persona, como la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales, como la combinación de componentes objetivos y subjetivos, es decir, Calidad de Vida definida como la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta, y, por último, como la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales, no obstante, se estarían omitiendo aspectos que intervienen directamente con la forma de interpretar o no las situaciones como positivas o no, es decir, aspectos que influyen la escala de valores y las expectativas de la personas: la cultura.

Adicionando a las concepciones anteriores el aspecto cultural, se propone el siguiente modelo de calidad de vida (ver figura 1): considerando a priori que ya existe cobertura de ciertas necesidades básicas para la sobrevivencia del ser humano, ya que si ellas no se encuentran cubiertas no puede ascenderse o construir. Pues bien, Se concibe al ser humano inmerso dentro de sociedad enmarcada en un lugar determinado (físico e histórico) y una cultura que ha adquirido mediante socialización; ambos elementos regulan e incluso limitan -si bien no de forma terminante- las concepciones de mundo del sujeto. Desde esta arista, el sujeto se ubica para evaluar más o menos consiente lo que le acontece y, sin duda, no es sencillo, puesto que aquel proceso se encuentra mediado por una cantidad de factores anexos a los globales antes mencionados, por nombrar algunos: el nivel evolutivo, la comparación con otros, su historia personal, el momento actual, las expectativas futuras, etc. Todo ello se conjuga y permiten que el sujeto a cada momento de la vida, la conciba de cierta forma, y la vivencia acorde a dicha evaluación. Por último, si bien se ha planteado calidad de vida desde una evaluación mediada por una multiplicidad de factores, no podemos obviar las características personales, el estado que se adiciona al resto de los factores antes mencionados complejizando más aun este proceso, desde aquí recatamos la subjetividad, esta forma de concebir el mundo tan particular como humanos existen

en la Tierra, que a la vez está mediada por el proceso de socialización y la cultura en la cual se desenvuelve y lo regula.

Pues bien, la calidad de vida es una categoría multidimensional, presupone el reconocimiento de las dimensiones materiales, culturales, psicológicas y espirituales del hombre, combate el concepto de hombre unidimensional y uniforme y obliga a desplegar mucha creatividad para aprender la diversidad humana. Lo anterior se acopla a la perfección a la mayoría de las tendencias actuales quienes rechazan el concebir al humano como ser lineal, ello se considera obsoleto, ya que desde su misma corporalidad la complejidad el ser humano es indescriptible, por ello acercarse a los procesos desde una forma holística permite mayor comprensión de esta madeja de factores mutuamente influyentes; por ello el concepto de Calidad de Vida depende en gran parte de la concepción propia de mundo que tiene el sujeto en particular: la interpretación y valoración que le da a lo que vive y espera. En otras palabras y a modo de síntesis se recalca el valor de la interpretación que se realiza a los hechos y lo objetivo que se tiene en la vida, es decir, el baluarte inmensurable de lo subjetivo: "los lentes con los que nos paramos y vemos el mundo".



4.2. VALORACIÓN FÍSICA Y MEDICA DEL ADULTO MAYOR8



El 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.

4.3. CAPACIDADES FÍSICAS HACER EVALUADAS

- AGILIDAD
- EQUILIBRIO
- FUERZA ESTÁTICA
- RESISTENCIA AERÒBICA
- COORDINACIÒN / PRECISIÒN

4.3.1 TEST DE STEP



Propósito: Alternativa al test aeróbico de marcha de 2 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 antero superior. Se puntúa el número de veces que la rodilla derecha alcanza la altura requerida.

4.3.2 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.

4.3.3 TEST DE EQUILIBRIO DINAMICO

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.

4.3.4 TEST DE EQUILIBRIO ESTÁTICO



Objetivo: Equilibrio Estático

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.

Puntuación:

- Realizando con soltura 4 puntos
- Realizando correctamente, con discreta pérdida de equilibrio que recupera fácilmente.... 2 puntos
- No puede realizarlo o lo hace con una constante pérdida de equilibrio.1 punto

4.3.5 TEST DE EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA



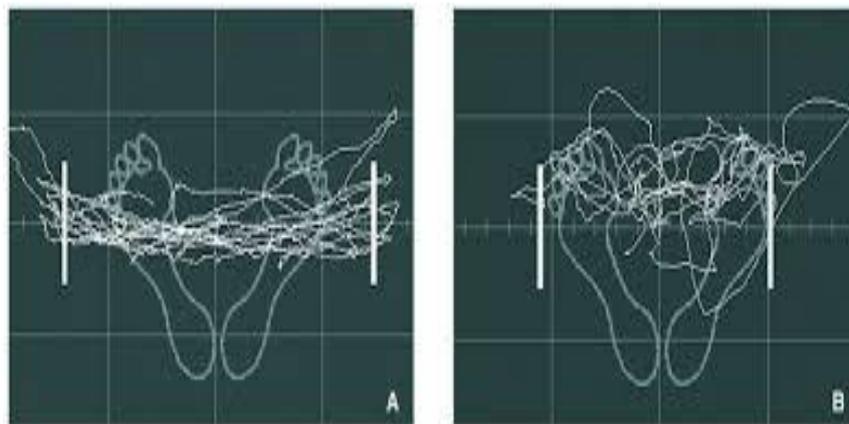
Objetivo: equilibrio estático en posición erecta

Desarrollo:

El examinador se mantiene con un pie el borde de 2cm de ancho, de una tabla de 10 cm de alto, los brazos apoyándose 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.

4.3.6 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 continuación hacer lo mismo, pero cambiando el pie con el que comenzó.

Puntuación:

- Relajándolo con soltura..... 4 puntos
- Ejecución 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
- ejecución correcta solo con un pie. No puede cambiar de pie o necesita ayuda para lograrlo.....1 punto

4.3.7 TEST DE SENTIDO CINESTESICO



Desarrollo:

Paseado 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.

Puntuación:

- Máximo.....20 máximo
- Muy bueno.....17-20 puntos
- Bueno.....14-16 puntos
- Aceptable.....10-13 puntos
- Pobre.....6-9 puntos
- Muy pobre.....0-5 puntos

CATEGORÍA V

5.1 BENEFICIOS DE LA DANZA



La danza folklórica también proporciona seguridad, pues los adultos comparten una actitud desinhibida, relajada, que brinda la oportunidad de expresar alegría y abandonar el estrés o la depresión, sin olvidar que también puede ser la forma de mostrar ante los demás el ingenio de bailar con cierta brillantez y elegancia, actitud que permite que se establezca mejor convivencia de las personas mayores con su entorno cotidiano, pues hay una relación directa entre el bienestar individual y la calidad de los vínculos sociales con hijos, familia y amigos.

Según los investigadores de la Clínica Mayo, el baile proporciona muchos beneficios de salud. Puede ayudar a reducir el estrés, aumentar la energía, y mejorar la fuerza, el tono muscular y la coordinación. Bailando también se pueden quemar tantas calorías como caminar o montar en bicicleta. Los estudios han demostrado que tomar una hora de clase de danza puede quemar hasta 300 calorías.

“los beneficios de la danza en la reducción de riesgo de cardiopatía coronaria, la disminución de la presión arterial y control de peso. Otra ventaja de la danza, es que la

energía que requieren los movimientos de los pasos fortalecen los huesos de las piernas y las caderas, importante para mantener la salud ósea. El baile es una forma única de ejercicio, ya que proporciona al corazón los beneficios de salud de un ejercicio aeróbico al mismo tiempo que le permite participar y fomentar una actividad social. Mientras que los bailarines más avanzados obtienen los beneficios cardiovasculares del entrenamiento en la danza, los principiantes y los que se encuentran en fases intermedias tendrán que complementarlo con otra actividad agradable para equilibrar su rutina de ejercicios. Por ejemplo, si usted va a una o dos clases de danza a la semana, las puede complementar con una buena caminata 15 a 20 minutos o alguna otra actividad aeróbica. Se ha encontrado que el baile también puede reducir el riesgo de la enfermedad del *Alzheimer* y otras formas de demencia en los ancianos. En el estudio, los participantes mayores de 75 años que participaron en la lectura, bailando o tocando instrumentos musicales y juegos de mesa, una vez a la semana tenían un riesgo 7% más bajo de demencia en comparación con quienes no lo hicieron. Los que participaron en estas actividades por lo menos 11 días al mes tenían un 63% de menor riesgo. Curiosamente, el baile fue la única actividad física, de 11 en el estudio, que se asoció con un menor riesgo de demencia. “Esto es quizás porque la música y el baile comprometen la mente del bailarín”. También dijo que el baile puede ser un triple beneficio para el cerebro pues no sólo ayuda en el aspecto físico aumentando el flujo sanguíneo al cerebro, sino también en el aspecto social, ya que contribuye a un menor estrés, depresión y soledad. Además, el baile requiere memorizar pasos y trabajar con una pareja, los cuales proveen desafíos mentales que son cruciales para la salud del cerebro.

5.1.1 Beneficios físicos:

- Mejora la amplitud del movimiento y rango articular.
- Mejora la flexibilidad muscular y otorga un incremento en la capacidad funcional del músculo.
- Mejora la fuerza muscular y la capacidad contráctil.
- Mejora el metabolismo, incrementando el gasto energético y ayudando a mantener el peso dentro de parámetros normales.
- Ayuda a tener un mejor estado óseo y articular.

- Disminuye la fatiga muscular.
- Mejora el trabajo de coordinación y de flexibilidad.
- Incrementa el colesterol bueno (HDL) y disminuye el colesterol malo (LDL).
- Favorece el drenaje de líquidos y toxinas, así como la eliminación de las grasas.
- En edades maduras, es recomendable para la osteoporosis y ayuda a prevenir signos de envejecimiento.
- Corrige trastornos congénitos y malas posturas.
- Estimula el flujo sanguíneo y el funcionamiento del sistema respiratorio.

5.1.2. Beneficios psíquicos:

- Aumenta la autoestima.
- Permite desinhibirse y liberar tensiones.
- Es un buen método para superar la soledad y establecer nuevas relaciones sociales.
- Fomenta la confianza en sí mismo y la claridad del pensamiento.

HIPÒTESIS GENERAL

La incidencia de un programa de danza folklórica SI influye en la motricidad en el adulto mayor del Hogar Reina del Cisne Felices al Atardecer en edades comprendidas de \pm 65 años.

HIPÒTESIS ESPECÍFICAS

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

f. METODOLOGÍA

Esta investigación se apoya en el método hipotético-deductivo, la misma que tiene como procedimiento el análisis comparativo y se complementará con las lógicas de los principios de la investigación participativa, las que se efectivizan con el apoyo de otros métodos que relacionan el conocimiento teórico con lo empírico, por medio de un proceso lógico que vincula la realidad con la abstracción y concreción de análisis de los contenidos de la danza folclórica, con los adultos mayores del Hogar Reina del Cisne Felices al Atardecer de la ciudad de Loja, período 2014, cuyos resultados nos permitirán realizar las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

Todo este análisis nos sirvió de base para formular el siguiente problema:

¿QUÉ BENEFICIO LA DANZA FOLCLÒRICA PROPORCIONA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HABITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA? PERÌODO 2013-2014, PROPUESTA ALTERNATIVA.

Problema que a través de los métodos que a continuación definiré, para que y como se va desarrollar el trabajo de investigación.

Métodos

Método Hipotético – deductivo, hipotético, porque parto de hechos basados en los conocimientos extraídos de las experiencias a través de las encuestas, y deductivo porque indagamos todos los hechos planteados, con el apoyo de las teorías científicas, y

de esta manera contrastar los datos empíricos extraídos de la realidad con los elementos teóricos que se van a utilizar, para emitir juicios de valor con el apoyo de los resultados de la aplicación de la encuesta a los directivos y adultos mayores.

Método descriptivo: La utilización de este método permitirá a los lectores de este trabajo a visualizar, a comprender y seguir los pasos utilizados en este proceso. Este método se desarrollara a través de la descripción de hechos y referentes teóricos que tienen relación con la enseñanza aprendizaje de la danza, lo que permitirá la redacción del informe a través de gráficos cuantitativos, cualitativos, porcentajes y análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

Método teórico-deductivo: Teórico. Porque el tema de investigación parte del producto de la actividad cognoscitiva de la teoría científica de la enseñanza de la cultura física y deportes y de los resultados del hacer practico. Deductivo. Porque parte de un principio general ya conocido para inferir en el consecuencias particulares y alcanzar los objetivos planteados.

Para llegar a cabo esta investigación, recurriré a diferentes fuentes bibliográficas y documentales como: libros, documentos, planificaciones para el área de cultura física y deportes y con ello constatar la realidad de la investigación, y cumplir con el objetivo que me he propuesto.

Técnicas de Investigación

Los instrumentos o técnicas de investigación que utilizaré para obtener datos empíricos que permitan comprobar las hipótesis son:

Se utilizará la entrevista de opinión sobre utilización del tiempo libre, hábitos motores, planificación, instalaciones, metodología que se la aplicara a los directivos y Adultos Mayores del Hogar Reina del Cisne Felices al Atardecerde la ciudad de Loja, período 2013-2014.

Así mismo se utilizará la técnica de la encuesta a través del cuestionario, misma que será presencial y estará dirigida a los Directivos y Adultos mayores del Hogar Reina del Cisne Felices al Atardecerde la ciudad de Loja, período 2013-2014, con preguntas concretas, las cuales nos servirán para conocer cómo se desarrollan los procesos referentes a la temática de la investigación.

Población

La población para el presente estudio es la utilización de una metodología participativa ya que se involucrará a todo el personal que colabora directamente en el Hogar Reina del Cisne y sus actores principales son: las adultas (25) y adultos mayores (5), de un total de 120 sujetos que asisten a las sesiones de bailo terapia semanalmente.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS DATOS

Una vez realizada la organización de la información que apoyará 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.

Para la Valoración de la efectividad utilizaremos un modelo estadístico:

$$r = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(|N\sum x^2 - (\sum x)^2|)(|N\sum y^2 - (\sum y)^2|)}}$$

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

COMPROBACION DE HIPOTESIS

Para realizar esta parte del trabajo de investigativo, será necesaria la utilización del método hipotético – deductivo, con el que se determinará la confiabilidad de los supuestos, a través de la confrontación de los hechos estudiados con las teorías científicas. De esta manera, se establecerá si es pertinente aceptar o rechazar las propuestas hipotéticas. Estos procesos tendrán cumplida realización cuando se haya recopilado, organizado y procesado la información teórica y empírica, procedente de la realidad investigada, cuyos resultados serán presentados a través de gráficos y barras representativas.

PROCEDIMIENTOS

HIPÓTESIS

Con la finalidad de mantener la unidad necesaria entre las diferentes actividades metodológicas, hasta el momento desarrollado, las hipótesis van a ser formuladas en función de los problemas planteados y los objetivos propuestos en el tema:

¿QUE BENEFICIO DE LA DANZA FOLCLÒRICA PROPORCIONA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL

ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA?

HIPÒTESIS GENERAL

- La incidencia de un programa de danza folklórica SI influye en la motricidad en el adulto mayor del Hogar Reina del Cisne Felices al Atardecer del Barrio San Pedro de la Ciudad de Loja, período 2013-2014.

HIPÒTESIS ESPECÍFICAS

- La no existencia de un programa de danza folklórica para el adulto mayor en el Hogar Reina del Cisne Felices al Atardecer del Barrio San Pedro de la Ciudad de Loja, período 2013-2014.
- Personal con conocimientos sobre el área artística y física SI inciden en el desarrollo físico y emocional del adulto mayor del Hogar Reina del Cisne Felices al Atardecer del Barrio San Pedro de la Ciudad de Loja, período 2013-2014.

g. CRONOGRAMA

MESES	SEPTIEMBRE FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO Y JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE Y NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO 2015				FEBRERO 2015				MARZO 2015				ABRIL 2015				MAYO 2015		
	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3								
Actividades																																																			
Elaboración del proyecto	X	X	X																																																
Aprobación del proyecto				X																																															
Trabajo de campo					X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X																																		
Recolección de información																	X																																		
Entrega de tesis																	X	X	X																																
Entrega de documentos																					X	X	X						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
Defensa de la tesis																																																			

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Presupuesto

Bibliografía	\$100.00
Material de escritorio	\$ 80.00
Movilización y transporte	\$ 60.00
Levantamiento del texto	\$ 200.00
Imprevistos	\$ 100.00
Total	\$ 540.00

Financiamiento: Los gastos generados con la presente investigación serán cubiertos por el autor.

Recursos Humanos

Autoridades
Docentes
Alumno
Asesora Académica

Recursos Materiales

Material bibliográfico
Útiles de escritorio
Computadora
Cd, Internet, USB
Bibliotecas
Cámara fotográfica

i. BIBLIOGRAFIA

- 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"
- 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.

ENCUESTA PARA LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR REINA DEL CISNE.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Señores Adultos Mayores, en mi calidad de Alumno de la Carrera de Cultura Física y Deportes, de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el proyecto de tesis denominado: “BENEFICIO DE LA DANZA FOLCLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014, PROPUESTA ALTERNATIVA”

El objetivo es obtener pautas, que permitan ayudar a la solución de esta problemática, por lo que le solicito brindarme la información necesaria y pertinente, a efecto de poder cumplir de forma adecuada con este propósito.

Por lo que desde ya le expreso mi sincero agradecimiento.

Datos generales:

Años que pertenece al Hogar Reina del Cisne Felices al Atardecer
.....

Sexo M () F ()

1. ¿Cuales considera usted que son los motivos para la práctica de la danza folklórica?

10. Me gusta hacer actividad lúdica..... ()

11. Por estar sano y en forma ()

12. Me divierte para ocupar mi tiempo libre..... ()

13. Encontrarme con mis amigos y hacer más amigos.....()

2. ¿Usted cree que de la práctica de la danza folklórica es beneficiosa para la salud?

1. Totalmente de acuerdo ()

2. De acuerdo ()

- 3. En desacuerdo..... ()
- 4. Totalmente desacuerdo..... ()

5. ¿Cuántas veces a la semana práctica la danza folklórica?

- 1. De vez en cuando..... ()
- 2. Una vez por semana..... ()
- 3. Dos a tres veces por semana.....()

6. ¿Cuáles considera usted que son los motivos para no practicar la danza folklórica?

- 1. No tengo tiempo..... ()
- 2. Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo libre.....()
- 3. Por pereza.....(...)
- 4. Por qué no me gusta ()
- 5. Nunca he sido bueno practicando deporte.....()

7. ¿Usted considera que las instalaciones con las que cuenta el Hogar Reina del Cisne son suficientes para la práctica de la danza folklórica?

- 1. Totalmente de acuerdo()
- 2. De acuerdo()
- 3. En desacuerdo.....()

8. ¿Con qué instalaciones cuentan para realizar la práctica de la danza folklórica?

- -----
- -----
- -----

9. ¿Aparte de la danza folklórica que usted practica que otros deportes le gustaría practicar?

.....
.....

10. ¿En la actualidad qué deportes practica con mayor frecuencia?

.....
.....

11. ¿Según su criterio la práctica de la danza folklórica en el Hogar Reina del Cisne, se considera como?

Muy Buena () Buena () Regular () Deficiente ()

Porque?

12. Le gustaría que en el Hogar Reina del Cisne se organice y se planifique la utilización del tiempo libre con programas que beneficien a toda la comunidad?

- Por Edades ()
- Por genero ()

13. Conoce Ud. A que instituciones gubernamentales se les puede solicitar asesoría y ayuda para planificar actividades de esta índole?

-
-
-

14. A su criterio personal que beneficios en general le otorgado la danza folklórica?

-
-
-

Gracias por su Tiempo

ENCUESTA PARA LOS DIRECTIVOS DEL HOGAR REINA DEL CISNE.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Señores Directivos, en mi calidad de Alumno de la Carrera de Cultura Física y Deportes, de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro realizando el proyecto de tesis denominado: “BENEFICIO DE LA DANZA FOLCLÒRICA COMO FACTOR DE CAMBIO EN LOS HÀBITOS MOTORES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR SOCIAL REINA DEL CISNE DEL BARRIO SAN PEDRO DE BELLAVISTA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÌODO 2013-2014, PROPUESTA ALTERNATIVA”

El objetivo es obtener pautas, que permitan ayudar a la solución de esta problemática, por lo que le solicito brindarme la información necesaria y pertinente, a efecto de poder cumplir de forma adecuada con este propósito.

Por lo que desde ya le expreso mi sincero agradecimiento.

Datos generales:

Años que trabaja en el Hogar Reina del Cisne:.....

Sexo M () F ()

1. ¿Cuàles considera usted que son los motivos para la práctica de la danza folklòrica?

1. Le gusta a los adultos mayores.....()
2. Por estar sano y en forma()
3. Se divierten ocupando su tiempo libre.....()
4. Encontrarse con mis amigos y hacer más amigos()

2. ¿Usted cree que de la práctica de la danza folklòrica es beneficiosa para la salud?

1. Totalmente de acuerdo ()
2. De acuerdo ()
3. En desacuerdo..... ()
4. Totalmente desacuerdo..... ()

3. ¿Cuántas veces a la semana se práctica la danza folklórica en el Hogar Reina del Cisne?

1. De vez en cuando..... ()
2. Una vez por semana.....(.....)
3. Dos a tres veces por semana.....(.....)

4. ¿Cuales considera usted que son los motivos para practicar la danza folklórica?

1. Ocupar el tiempo..... ()
2. Realizar actividades en su tiempo libre..... ()
3. Porque les gusta ()

5. ¿Usted considera que las instalaciones con las que cuenta el Hogar Reina del Cisne son suficientes para la práctica de la danza folklórica?

1. Totalmente de acuerdo()
2. De acuerdo()
3. En desacuerdo.....(.)

6. ¿Con que instalaciones cuentan para realizar la práctica de la danza folklórica?

- a. -----
- b. -----
- c. -----

7. ¿Aparte de la danza folklórica que actividades recreativas se practican en el Hogar Reina del Cisne?

.....
.....

8. ¿Según su criterio la práctica de la danza folklórica en el Hogar Reina del Cisne, se considera cómo?

Muy Buena () Buena () Regular () Deficiente ()

Porque?

9. Le gustaría que en el Hogar Reina del Cisne se organice y se planifique la utilización del tiempo libre con programas que beneficien a toda la comunidad?

- Por Edades ()
- Por genero ()

10. Conoce Ud. A que instituciones gubernamentales se les puede solicitar asesoría y ayuda para planificar actividades de esta índole?

-
-
-

11. A su criterio personal que beneficios en general le otorgado la danza folklórica al adulto mayor del Hogar Reina del Cisne?

-
-
-

Gracias por su Tiempo

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
TEST PARA LOS ADULTOS MAYORES FELICES AL ATARDECER DEL
HOGAR REINA DEL CISNE.

No	APELLIDOS Y NOMBRES	EDADES	TEST DE STEP Durante 2 min. (Núm. de pasos)	TEST DE FUERZA (Núm. levant.)	TEST DE EQUILIBRIO DINAMICO (tiempo)	TEST DE QUIEBRIBIO EN UNA SOLA PIERNA (tiempo)	TEST DE SENTIDO RITMICO (puntos)	TEST DE SENTIDO CINESTESICO (puntos)	PUNTUACION
01									
02									
03									
04									
05									
06									
07									
09									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

COORDINADORA (YOLANDA GIL) PROFESOR (SANTIAGO RAMÓN) E INTEGRANTES (ANGEL TOLEDO, PRESIDENTE Y ALBERTO CARRIÓN) DEL HOGAR REINA DEL CISNE FELICES AL ATARDECER.



ADULTOS MAYORES PARTICIPANDO DE UN DIA DE CAMPO EN EL PARQUE LINEAL DE LA TEBAIDA.



SESIÓN DE RECREACIÓN CON LOS ADULTOS MAYORES



LOS ADULTOS MAYORES UTILIZAN LOS APARATOS DE MULTIFUERZA DEL PARQUE LINEAL LA TEBAIDA.



**SESIÓN DE GIMNASIA UTILIZANDO AROS EN EL SALÓN SOCIAL
DEL HOGAR.**



PARTICIPACIÓN EN UN CAMPAMENTO





**GRUPO DE DANZA FEMENINA DE ADULTAS MAYORES FELICES AL
ATARDECER**



PRESENTACIÓN DEL GRUPO DE DANZA EN EL COLISEO CIUDAD DE LOJA.



SESIÓN DE BAILOTERAPIA EN EL SALÓN SOCIAL DEL HOGAR REINA DEL CISNE.



**PRESENTACIÓN DEL GRUPO DE DANZA FELICES AL ATARDECER EN
NAMBACOLA**



**PREPARATIVOS PARA UNA SESIÓN DE GIMNASIA CON
AROS**



PRESENTACIÒN DEL GRUPO DE DANZA FELICES AL ATARDECER EN MALACATOS



SATISFACCIÒN LUEGO DE UNA PRESENTACIÒN



PRIMERAS ESCENAS DE LABORES AL FRENTE DEL GRUPO FELICES AL ATARDECER DEL HOGAR REINA DEL CISNE DESDE EL AÑO 2011 HASTA LA ACTUALIDAD



FOTOGRAFIAS TEST



PRESENTACIÓN Y EXPLICACIÓN TEÓRICA DEL TEST (adultos mayores y pasantes)



Participación en calidad de pasantes, alumnos del colegio La Dolorosa



Test de Equilibrio con ayuda de un pasante



Test de Fuerza



Test de Step



Test de sentido rítmico



Siempre animando al adulto mayor a realizar un buen trabajo



Satisfacción luego de cumplir con el test



Gran satisfacción de los pasantes luego de haber colaborado en la toma de los test.



Previa antes de presentarse en las festividades de San Pedro de Bellavista en el Parque de la Música.



Felicitación al grupo de Danza por parte de la Vice – Prefecta de la Provincia de Loja, Lic. Nívea Vélez (con Bufanda)

ÍNDICE

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO	viii
ESQUEMA DE CONTENIDOS	ix
a. Título	1
b. Resumen	2
Summary	3
c. Introducción	4
d. Revisión de Literatura	7
Definición de adulto mayor	7
Cambios evolutivos del adulto mayor	8
Actividades físicas para el adulto mayor	11
Postura básica correcta para practicar la danza	12
Calentamiento para la clase de danza	14
Clasificación de la danza folklórica Nacional del Ecuador	16
Los Orígenes de la Danza en Loja	27
Definición de motricidad	32
Hábitos motores	34
Calidad de Vida	36
Beneficios de la Danza	36
Proceso de diseño	19

e. Materiales y Métodos	39
f. Resultados	42
g. Discusión	53
h. Conclusiones	60
i. Recomendaciones	61
Propuesta Alternativa	62
j. Bibliografía	86
k. Anexos PROYECTO APROBADO	88
a. Tema	89
b. Problemática	90
c. Justificación	94
d. Objetivos	96
e. Marco Teórico	101
f. Metodología	162
g. Cronograma	167
h. Presupuesto y Financiamiento	168
i. Bibliografía	169
Anexos	171
Índice	191