



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

“LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN LA DANZA Y BAILE CONTEMPORANEO EN LA SECCIÓN DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA”

Tesis de Grado, previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR:

DARWIN MANUEL SOTO JIMENEZ

DIRECTOR:

Dr. Mgs. Milton Eduardo Mejía Balcázar.

Loja – Ecuador

2015

CERTIFICACIÓN

Dr. Mgs. Milton Eduardo Mejía Balcázar.

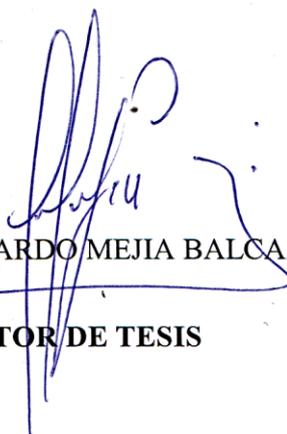
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICA:

Que el trabajo tesis denominado “**LAS CAPACIDADES FISICAS Y SU INCIDENCIA EN LA DANZA Y BAILE CONTEMPORANEO EN LA SECCION DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**”, de la autoría del señor egresado de la Carrera de Cultura Física Darwin Manuel Soto Jiménez, aspirante a licenciado en Ciencias de la Educación, el mismo que ha sido asesorada y revisada cuidadosamente en todo su proceso, por lo que se autoriza su presentación para la respectiva calificación privada y posterior defensa pública.

Lo certifico para los fines correspondientes

Loja, Junio de 2015



DR. MILTON EDUARDO MEJIA BALCAZAR

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo Darwin Manuel Soto Jiménez con numero de cedula 1103478226 declaro ser autor del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos, de 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

Firma:



Autor: Darwin Manuel Soto Jiménez

No: 1103478226

Fecha: Junio-09 de 2015

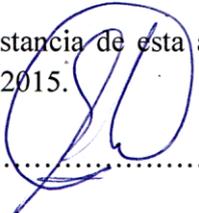
CARTA DE AUTORIZACION DE TESIS POR PARTE, DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACION DEL TEXTO COMPLETO.

Yo, Darwin Manuel Soto Jiménez autor de la tesis titulada LAS CAPACIDADES FISICAS Y SU INCIDENCIA EN LA DANZA Y BAILE CONTEMPORANEO EN LA SECCION DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA como requisito para optar el Grado de Licenciado en las Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, 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 la redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan 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, a los 09 días del mes de Junio de 2015.

Firma:.....


Autor: Darwin Manuel Soto Jimenez

Dirección: Ciudadela Unión Lojana

Correo Electrónico: peposoto1980@gmail.com

Teléfono: 2 547807

Código Regional: 593

Código Local: 072

Teléfono Celular: 0991553677

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Mg.Sc.

TRIBUNAL DE GRADO:

Dr. Sixto René Ruiz Salazar (Presidente)

Dr. Mg. Sc. Luis Benigno Montesinos Guarnizo

Mgs. Yindra Flores Cala

AGRADECIMIENTO

La presente tesis pudo ser realizada gracias al apoyo de la Sesión de Danza y Baile del Cudic el cual me proporciono la ayuda para ejecutar el proyecto.

Mi más sincero agradecimiento al Lic. Reinaldo Efraín Soto, Director de la Sección de Danza quien brindo su apoyo, desinteresadamente para que el proyecto pueda ser realizado en la Sección.

Gracias a la Universidad Nacional de Loja, Carrera de Cultura Física.

Mi sincero agradecimiento al Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar Director de Tesis, por su valiosa orientación y sustento para la conclusión de la misma.

Y, desde luego a todas las personas que aportaron para que este proyecto pueda realizarse de la mejor forma posible.

DARWIN MANUEL SOTO JIMENEZ

DEDICATORIA

Ésta tesis es dedicada a mi familia a: TOHA, KAMIRY, KALEYA, AMAYA, fuente de inspiración para superarme y proyectarme como una mejor persona cada día.

A mi Madre y mis Hermanos quienes con su ayuda y apoyo lograron que cumpla con una meta más en mi vida.

DARWIN MANUEL SOTO JIMENEZ

MATRIZ DE ÁMBITO 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							Notas observación
				Nacional	Regional	Provincia	Cantón	Parroquia	Barrio comunidad	Otras desagregaciones	
Tesis	DARWIN MANUEL SOTO JIMENEZ “LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN LA DANZA Y BAILE CONTEMPORANEO EN LA SECCION DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA”	UNL	2014	Ecuador	Zona 7	Loja	Loja	SAGRARIO	SAGRARIO	CD	Licenciado en ciencias de la Educación mención: Cultura Física y Deportes

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

CANTON LOJA



CROQUIS DEL LUGAR DE LA INVESTIGACION



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TITULO
 - b. RESUMEN
SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - j. BIBLIOGRAFÍA
PROPUESTA ALTERNATIVA
 - k. ANEXOS

a. TÍTULO

**“LAS CAPACIDADES FISICAS Y SU INCIDENCIA EN LA DANZA Y BAILE
CONTEMPORANEO EN LA SECCIÓN DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA”**

b. RESUMEN

La presente investigación titulada “LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU INCIDENCIA EN LA DANZA Y BAILE CONTEMPORÁNEO EN LA SECCIÓN DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, planteo el problema ¿cómo las capacidades físicas están incidiendo en las presentaciones de danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja!, el objetivo es conocer cómo inciden las capacidades físicas en las presentaciones de danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja recurriendo para ello en la revisión científica profundizando en los temas; la Danza, Baile Contemporáneo, las capacidades físicas y aplicando los métodos de carácter deductivo, inductivo, analítico y sintético para investigar el problema, para el cumplimiento de los objetivos se utilizaron técnicas de encuesta principalmente. El universo de la presente tesis estuvo conformado por treinta bailarines, con una edad promedio de 16 años de la Sección de Danza y Baile de la Universidad Nacional de Loja, se pudo determinar los siguientes resultados que la mayoría de los bailarines sienten la necesidad de un programa de preparación física, concluyendo en que la falta de un programa de preparación física no permite un desarrollo de las capacidades físicas, lo que afecta a la presentación de los grupos de danza y baile contemporáneo de la sección de danza y baile de la Universidad Nacional de Loja, lo que conlleva al problema, sugiriendo considerar mi propuesta denominada “programa de preparación física para los bailarines de la sección de danza y baile de la Universidad Nacional de Loja”, como parte de la formación profesional.

SUMMARY

This research entitled "PHYSICAL SKILLS AND ITS IMPACT ON THE CONTEMPORARY DANCE DANCE DANCE IN THE SECTION OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF LOJA, raise the question how physical abilities are influencing the contemporary dance performances and dance section Dance of the National University of Loja !, the goal is to understand how they affect the physical abilities in presentations of dance and contemporary dance in the dance section of the National University of Loja by resorting to scientific review in deepening the topics; Dance, Contemporary Dance, physical and character using methods deductive, inductive, analytic and synthetic to investigate the problem for the fulfillment of the objectives capacities survey techniques were used mainly. The universe of this thesis consisted of thirty dancers, with an average age of 16. Section Dance of the National University of Loja, it was determined the following results that most of the dancers feel the need for a fitness program, concluding that the lack of a physical training program does not allow for development of physical abilities, which affects the presentation of dance groups, contemporary dance Dance section of the National University Loja, leading to the problem, suggesting consider my proposal called "fitness program for dancers of the Dance section of the National University of Loja" as part of vocational training.

c. INTRODUCCIÓN

Las capacidades físicas básicas, también llamadas cualidades físicas básicas, podemos definir las como las predisposiciones o caracteres (posibilidades, características que el individuo posee) innatos en el individuo, susceptibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural. El acondicionamiento físico del bailarín es indispensable, este puede ser orientado o constituido como hábito personal, sin embargo necesita de una guía práctica de orientación de ejecución de ejercicios, intensidad, y duración, para orientar su formación y acondicionamiento permanente, sea durante la sesión de ensayos o en la fase previa a las presentaciones. Durante las jornadas de entrenamiento, el bailarín experimenta la mayor cantidad de cansancio, el mismo que puede disminuirse con un programa de entrenamiento y calentamiento eficaz orientado de forma directa a la actividad que se realiza, por tanto, es importante brindarle un espacio de diversidad de ejercicios para que los puede realizar sea en la sesión de ensayos o de manera independiente.

La presente tesis titulada “LAS CAPACIDADES FISICAS Y SU INCIDENCIA EN LA DANZA Y BAILE CONTEMPORANEO EN LA SECCION DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA” tiene como problema “cómo las capacidades físicas están incidiendo en las presentaciones de danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja”, planteándose como objetivo general conocer cómo inciden las capacidades físicas en las presentaciones de danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la universidad nacional de Loja y tres objetivos específicos 1) Determinar la incidencia de las capacidades condicionales en los bailarines de danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja, 2) Conocer la incidencia de las capacidades coordinativas en danza y

baile contemporáneo en la sección de danza de la universidad nacional de Loja 3)
Proponer un programa para mejorar las capacidades físicas previo a las sesiones de ensayos de los bailarines de la Sección de Danza y baile de la Universidad Nacional de Loja.

La revisión de la Literatura recopila información concisa relacionada al tema propuesto, profundizando en temas como Danza, Baile Contemporáneo, Capacidades Físicas, la metodología empleada acorde a los requerimientos de la investigación con métodos como, inductivo, deductivo, analítico, sintético, para los objetivos planteados para la investigación se aplicó la encuesta a los bailarines de la Sección de danza para determinar el nivel de preparación física que tenían, para la evaluación de la propuesta alternativa se realizó un pretest y un post test con el fin de determinar el estado físico en el que se encuentran los bailarines y el progreso o retroceso, la población fue de 30 bailarines cuya edad comprende los 16 años. La información obtenida por las encuestas y test se organizó en cuadros y gráficos, los mismos que permiten comprender e interpretar la información. Tomando en cuenta los datos más relevantes y los criterios expuestos en el marco teórico, se logró detectar el problema relevante de la falta de preparación física que tienen los bailarines de la Sección de Danza de la Universidad Nacional de Loja. Concluyendo en la falta de un programa de preparación física no permite un desarrollo de las capacidades físicas, lo que afecta a la presentación de los grupos de danza y baile contemporáneo de la Universidad Nacional de Loja.

La interpretación del pre test y el post test que se les realizó a los bailarines nos demuestra que hay una mejora en la fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación y equilibrio.

Se recomienda incorporar sesiones de ensayos acorde a la actividad y coreografía a realizar. Por tanto debe seguirse los patrones de calentamiento dirigido

d. REVISIÓN DE LITERATURA

LAS CAPACIDADES FÍSICAS.

Según Generelo y Lapetra (1993), basados en las ideas de Hebbelinck (1984), hay dos tipos de condición física:

- A. General: Parte del nivel mínimo y dota al sujeto del grado de eficacia necesario para su actividad cotidiana y de ocio.
- B. Especial: Parte del nivel general y es particular de cada deporte.

Según Hebbelinck (1984), existen los siguientes niveles de aptitud física:

- 1°. - Nivel mínimo: umbral entre los estados sano y enfermo.
- 2°. - Nivel general: es el nivel normal o medio. Valor promedio de una población sana.
- 3°. - Nivel ideal: valor óptimo base para alta capacidad y eficacia funcionales.
- 4°. - Nivel especial: Valores excepcionales y atípicos. Adaptación unilateral a una actividad específica (deporte).

Porta (1988) define los componentes de la condición física como el conjunto de factores, capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto como energía potencial, de cuyo desarrollo puede obtenerse un buen nivel de aptitud física.

También han recibido los nombres de características corporales, capacidades corporales, características psicofísicas, características básicas motrices-deportivas, factores de rendimiento físico, fundamentos del rendimiento, características del rendimiento, formas de trabajo motor, capacidades motrices condicionales.

La capacidad física es un componente básico de la condición física del individuo, y por ende se considera como uno de los elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva. Como consecuencia lógica el entrenamiento de cada una de las capacidades

físicas implica el mejoramiento del rendimiento físico, dado que todo individuo tiene en alguna medida desarrollada la fuerza la resistencia, velocidad etc.

Las cualidades físicas son: Resistencia, Fuerza, Velocidad y Movilidad, se clasifican en dos grupos, las tres primeras se constituyen en Condicionantes y la última y sus componentes en Coordinativas.

Capacidades Condicionales.- Son aquellas que determinan cambios orgánicos como por ejemplo: energéticos, metabólicos y plásticos (restauración), los componentes del mismo son: Fuerza, Resistencia, Velocidad, estas tres denominadas protagonista o agonistas, luego aparece la Flexibilidad, denominada posibilista, justamente por que ayudan a las demás a actuar.

Velocidad.- Es la capacidad que permite al ser humano realizar contracciones y relajaciones musculares en el menor tiempo posible.

También se puede considerar como la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en una unidad de tiempo.

En la misma forma, se puede clasificar dependiendo del momento en el que se aplica a la misma, así tenemos:

a. Velocidad de reacción, o velocidad de arranque: Capacidad de responder con una acción motora ante un determinado estímulo.

Velocidad de reacción simple: es la respuesta a un estímulo preestablecido.

Velocidad de reacción compleja: es la respuesta instantánea a algo inesperado, no previsto.

b. Velocidad acíclica: Capacidad para realizar un movimiento o ejercicio de cadena abierta, es decir un ejercicio que cuente con una fase inicial, una fase principal y una fase final, en la unidad de tiempo.

c. Velocidad de desplazamiento, cíclica o velocidad de Traslación: Capacidad para realizar ejercicios de cadena cerrada, es decir, ejercicios que cuentan, con una fase inicial, una principal, una final y la fase de enlace, en la unidad de tiempo.

d. Frecuencia de movimiento: Es la ejecución del movimiento de los segmentos corporales con la mayor rapidez posible.

La velocidad se modifica de acuerdo al grado de fatiga, varía cuando se trata de las posibilidades que puede tomar el estímulo

Resistencia.

Capacidad del organismo de oponerse al agotamiento por períodos prolongados de tiempo.

- a. Resistencia de baja duración: Compreendida de 40 segundos a 120 segundos.
- b. Resistencia de media duración: Compreendida de los 2 a los 11 minutos durante la ejecución de ejercicios en este período de tiempo, se alcanza una fase estable, es decir, el organismo está estrechamente relacionado con el consumo máximo de oxígeno y se va incorporando paulatinamente a los procesos aeróbicos.
- c. Resistencia de larga duración: Compreendida de 11 minutos en adelante.

Fuerza

Capacidad del organismo para vencer, soportar o levantar un peso o masa mediante la acción muscular.

- a. Fuerza resistencia: Capacidad que permite al organismo incrementar el rendimiento contra el cansancio.
- b. Fuerza Explosiva: Capacidad para vencer una resistencia relativamente baja con una máxima velocidad.
- c. Fuerza Rápida: Capacidad neuromuscular para vencer una resistencia que no alcanza cargas límites con una aceleración que tampoco llega al límite.

d. Fuerza máxima: Capacidad para superar grandes masas con velocidad constante.

Flexibilidad

Capacidad que permite movimientos de gran amplitud, su fundamento se encuentra en la movilidad articular y la elasticidad muscular.

a. Flexibilidad Especial: Es la movilidad articular que se utiliza con miras a la ejecución de un movimiento específico.

Capacidades Coordinativas: Son las acciones que regulan y controlan el movimiento, ejemplo: Diferenciación, Orientación, Acoplamiento, Readaptación, Equilibrio, Reacción y Ritmo (según Dietrich Harre), también se puede considerar: Agilidad, Habilidad, Destreza, Aprendizaje Motor etc.

Diferenciación: es la capacidad de lograr una coordinación muy fina de fases motoras y movimientos parciales individuales, la cual se manifiesta en una gran exactitud y economía del movimiento total. Imaginen a un saltador de garrocha (pértiga) realizando su salto, moviendo cada segmento de su cuerpo en forma diferencial a medida que avanza hacia el listón, salta y cae sobre el colchón.

Orientación: es la capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo, en relación a un campo de acción definido y/o a un objeto en movimiento. He aquí una capacidad fundamental para deportes de conjunto como el hockey.

Acoplamiento: es la capacidad de coordinar movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza para obtener un objetivo motor determinado. El nado sincronizado o la gimnasia rítmica o artística pueden quizá ser los mayores exponentes.

(Readaptación) Cambio: Es la capacidad de adaptación de un individuo a las nuevas situaciones que se presentan durante la ejecución de una actividad física que presenta numerosas interferencias del entorno. Otra capacidad íntimamente relacionada con los deportes con pelota, donde el jugador analiza constantemente la situación de sus compañeros y adversarios, además de la suya propia.

Equilibrio: es la capacidad de mantener o recuperar la posición del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento. Esta capacidad varía mucho según la disciplina, pero puede verse en su plenitud en deportes tales como el ciclismo o el esquí.

Ritmo: Es la capacidad de producir mediante el movimiento un ritmo externo o interno del ejecutante / La repetición regular o periódica de una estructura ordenada. Obviamente, no hablamos de bailar bien cuando hablamos de ritmo, sino de poseer un “sentido del ritmo”. En carreras como la maratón, este sentido del ritmo es fundamental.

LA DANZA

La Historia de la danza estudia la evolución de la danza a través del tiempo. Desde la prehistoria el ser humano ha tenido la necesidad de comunicarse corporalmente, con movimientos que expresaban sentimientos y estados de ánimo. Estos primeros movimientos rítmicos sirvieron igualmente para ritualizar acontecimientos importantes (nacimientos, defunciones, bodas). En principio, la danza tenía un componente ritual, celebrada en ceremonias de fecundidad, caza o guerra, o de diversa índole religiosa, donde la propia respiración y los latidos del corazón sirvieron para otorgar una primera cadencia a la danza.¹

El baile de los coribantes inventado por los curetos o coribantes, ministros de la religión bajo los primeros titanes, lo ejecutaban al son de tambores, de pífanos, zampoñas y al tumultuoso estrépito de los cascabeles, lanzas, espadas y escudos. La fábula dice que

con el ruido de dicho baile salvaron de la barbarie de Saturno al pequeño Júpiter, cuya educación les había sido confiada.

Las danzas o bailes campestres, que se dice fueron inventados por el dios Pan, se ejecutaban en los bosques y parajes deliciosos por jóvenes de ambos sexos coronados de ramos de encina y guirnaldas de flores.

Antigua Grecia



Música y bailarina griega, s. V adC.

Grecia fue el primer lugar donde la danza fue considerada un arte, teniendo una musa dedicada a ella: Terpsícore. Los primeros vestigios provienen de los cultos a Dioniso (ditirambos), mientras que fue en las tragedias, principalmente las de Esquilo, donde se desarrolló como técnica, en los movimientos rítmicos del coro.

Los griegos conocieron este arte desde tiempo inmemorial, y en el octavo libro de La Odisea vemos que los feacios obsequiaron ya en aquellos remotos tiempos al hijo de Laertes recién llegado a la corte de Alcínoo con un baile ejecutado por una tropa de jóvenes al son de la armoniosa lira de Demódoco, los que bailaron con tanto primor y ligereza que Ulises quedó arrebatado por la encantadora movilidad de sus pies. A las sabias leyes de Platón se debió el que este arte llegase al último grado de perfección entre los griegos, como que Ateneo nos dice que los escultores más hábiles iban a

estudiar y dibujar las varias actitudes de los bailarines, para copiarlas después en sus obras.

Platón reconoció tres especies de danzas, dos de «honestas» y una de «sospechosa»:

- La primera, de pura imitación, que con dignidad y nobleza se ajusta a las expresiones del canto y de la poesía.
- La segunda, destinada a procurar la salud, ligereza y buena gracia en el cuerpo.
- La tercera o sospechosa era de las bacantes y otras semejantes que con pretexto de cumplir con ciertos ritos religiosos imitaba la embriaguez y se abandonaban a toda suerte de excesos. Por esta razón, al paso que juzgó las dos primeras de la más grande utilidad para la república, desterró la última como contraria a la moral y buenas costumbres.



Coro de danzarinas en un friso de Samotracia, s. V adC.

Los griegos introdujeron el baile en la escena, cuya invención se atribuye a Batilo de Alejandría y a Píladés: el primero lo unió a la comedia y, el segundo, a la tragedia. Esta diversión, que forma uno de los principales placeres de la juventud, no podía menos de gustar a los romanos y a los demás pueblos que les sucedieron.

Como es considerado el inventor de las danzas con que los griegos y romanos adornaron sus banquetes. Primero fueron como unos intermedios de aquellas comidas que la alegría y la amistad ordenaban en las familias, pero el placer, la glotonería y el vino dieron después mayor extensión a este divertimento, degenerando de su primitivo origen.

Sócrates es alabado por los filósofos que le sucedieron porque bailaba con primor. Platón mereció ser vituperado por haber rehusado bailar en un baile que daba un rey de Siracusa: y Severo Catón, que en los primeros años de su vida no cuidó de instruirse en un arte que ya se miraba entre los romanos como un objeto serio, creyó que debía sujetarse a los 59 años de edad a las ridículas instrucciones de un maestro de baile en Roma.



Joven y bailarina, s. V adC.

Los griegos y la mayoría de los pueblos antiguos introdujeron el baile en la mayor parte de sus ceremonias sagradas y profanas. El baile o danza sagrada es de todas la más antigua. Los judíos la practicaban en las fiestas mandadas por la Ley y para celebrar algún acontecimiento interesante. Después del paso del mar Rojo, Moisés y su hermana María bailaron en unión con otros hombres y mujeres y David hizo lo mismo delante del Arca en señal de alegría. La danza o baile astronómico inventado por los egipcios e imitado luego por los griegos se reducía a representar al son de tocatas armoniosas y por medio de pasos medidos y figuras bien diseñadas el movimiento y curso de los astros. El baile armado o «danza pírrica», cuya invención se atribuye a Pirro hijo de Aquiles, que la ejecutó por primera vez delante de la tumba de su padre, se hacía con la espada, la lanza y el escudo. En medio de ella ejecutaban todas las evoluciones militares de

aquellos tiempos, y formaba una parte de la educación de la juventud de Lacedemonia. Este baile se llamaba también por los griegos menafítico y se decía lo había inventado Minerva para celebrar la victoria de los dioses y el abatimiento de los titanes. Los espartanos iban al combate danzando. La danza de los festines se ejecutaba en los intermedios o después de los banquetes. El sonido de muchos instrumentos reunidos invitaba a los convidados a nuevos placeres: los poetas dicen que Baco inventó este baile cuando volvió de Egipto.

Se llamaba «baile de la inocencia» a una danza que se hacía en Lacedemonia por las doncellas de aquella ciudad enteramente desnudas delante del altar de Diana, con graciosas y modestas actitudes y con pasos lentos y graves. Helena se ejercitaba en este baile cuando fue vista por Paris, el que, enamorado, la robó. Licurgo, al reformar las leyes de los lacedemonios, conservó esta danza, la que probablemente no consideraría perjudicial a las buenas costumbres.

Los «bailes fúnebres» se ejecutaban en las exequias y funerales. En los de un rey de Atenas, por ejemplo, una escogida tropa vestida de largas ropas blancas rompía la marcha. Dos órdenes de jóvenes precedían al féretro circuido de otros dos coros de doncellas. Llevaban todos coronas y ramos de ciprés y formaban bailes graves y majestuosos al son de sinfonías lúgubres. Luego venían los sacerdotes de las diversas divinidades del Ática, adornados con los signos distintivos de su carácter. Caminaban lentamente y en cadencia, cantando himnos en alabanza del difunto rey. Los bailes fúnebres de los particulares ejecutados sobre este modelo eran proporcionados a la dignidad de los muertos.

El inicio teatral antiguo se dividía en cuatro partes:

1. Trágico. Era propio del trágico toda la seriedad y dignidad necesaria para inspirar la tristeza, la compasión, el terror y todos los sentimientos análogos a la acción que se quería representar.
2. El baile cómico, llamado cordacio, era acompañado de las posiciones más indecentes y licenciosas, en tanto grado que Teofrasto dice que un hombre no se hubiera atrevido a bailar el cordacio sin haber perdido antes toda especie de pudor o sin estar embriagado.
3. Satírico. La tercera especie de baile se llamaba attellanes y era lo que en la satírica griega se decía sykinnis, destinado a la burla y mordacidad.
4. Pantomímico. La cuarta parte y la más famosa reunía el carácter de todas las demás: los pantomimos sin necesitar ni de la propia voz, ni del oído de los espectadores, daban a entender con la mayor claridad por medio de pasos y acciones expresivos cuanto querían.

Antigua Roma



Bailarina con patera y rhytos, s. I dC.

Entre los romanos se usaba una especie de danza que mejor debería llamarse pantomima en los entierros o funerales. Un hombre tomaba el vestido del difunto y, cubierta su cara con una máscara, iba delante de la pompa lúgubre remedando las costumbres y modales más conocidos del sujeto que representaba, de modo que venía a ser un orador fúnebre sin hablar una palabra, de todas las costumbres del muerto.

El baile o danza de los salios fue instituido por Numa Pompilio, segundo rey de Roma, en honor de Marte, el que ejecutaban doce sacerdotes llamados salios escogidos de las más ilustres familias de Roma.

El baile del Himeneo o «danza nupcial» estaba en uso entre los romanos. Se ejecutaba en los matrimonios de los antiguos por jóvenes y doncellas coronados de flores, que con sus figuras y con sus pasos expresaban la alegría que reina en una feliz unión. Con el tiempo este baile, tan sencillo en su origen, pasó a ser un vivo ejemplo y una pintura la más obscena de las funciones más secretas del matrimonio. La licencia y el libertinaje llegaron a tal punto que el Senado se vio precisado a echar de Roma a todos los danzarines y maestros de semejante baile.

Todos los pueblos, como hemos dicho, tuvieron sus bailes sagrados, que eran considerados como una parte del culto que debía tributarse a sus divinidades. Los galos, los españoles, los alemanes, los ingleses tenían sus danzas sagradas. En todas las religiones antiguas fueron los sacerdotes danzadores por estado. Si hemos de dar crédito a Scaligero, los obispos fueron llamados *præsules* en la lengua latina (a *præsiliendo*) porque ellas principiaban la danza sagrada. Así es que en casi todas las iglesias que se construyeron en los primeros tiempos se dejaba un terreno elevado al que se daba el nombre de coro; este era una especie de teatro separado del altar, tal como se ve aún en el día de hoy en las iglesias de san Clemente o de san Pancracio de Roma, en el que se ejecutaban las danzas sagradas con la mayor pompa en todas las fiestas solemnes.

Aunque estos bailes hayan sido sucesivamente desterrados de las ceremonias de la Iglesia, no obstante se conservan todavía en algunos pueblos católicos en honor de los misterios más augustos de esta religión.

Edad Media

La danza medieval tuvo escasa relevancia, debido a la marginación a la que la sometió la Iglesia, que la consideraba un rito pagano. A nivel eclesiástico, el único vestigio eran las «danzas de la muerte», que tenían una finalidad moralizadora. En las cortes aristocráticas se dieron las «danzas bajas», llamadas así porque arrastraban los pies, de las que se tiene poca constancia. Fueron más importantes las danzas populares, de tipo folklórico, como el pasacalle y la farándula, siendo famosas las «danzas moriscas», que llegaron hasta Inglaterra (Morris dances). Otras modalidades fueron: el carol, elestampie, el branle, el saltarello y la tarantela.

Renacimiento

La danza renacentista tuvo una gran revitalización, debida al nuevo papel preponderante del ser humano sobre la religión, de tal manera que muchos autores consideran esta época el nacimiento de la danza moderna. Se desarrolló sobre todo en Francia –donde fue llamado ballet-comique–, en forma de historias bailadas, sobre textos mitológicos clásicos, siendo impulsado principalmente por la reina Catalina de Médicis. Se suele considerar que el primer ballet fue el Ballet comique de la Reine Louise (1581), de Balthazar de Beaujoyeulx. Las principales modalidades de la época eran la gallarda, la pavanay el tourdion. En esta época surgieron los primeros tratados sobre danza: Domenico da Piacenza escribió *De arte saltandi et choreas ducendi*, siendo considerado el primer coreógrafo de la Historia; Thoinot Arbeau hizo una recopilación de danzas populares francesas (*Orchesographie*, 1588).

Barroco

La danza barroca siguió desarrollándose nuevamente en Francia (ballet de cour), donde hizo evolucionar la música instrumental, de melodía única pero con una rítmica adaptada a la danza. Fue patrocinada especialmente por Luis XIV, que convirtió la danza en grandes espectáculos (Ballet de la Nuit, 1653, donde intervino el rey caracterizado de sol), creando en 1661 la Academia real de Danza. Como coreógrafo destacó Pierre Beauchamp, creador de la danse d'école, el primer sistema pedagógico de la danza. Las principales tipologías fueron: minuet, bourrée, polonaise, rigaudon, allemande, zarabande, passepied, gigue, gavotte, etc. En España también se dieron diversas modalidades de danza: seguidilla, zapateado, chacona, fandango, jota, etc.

En el siglo XVIII -la época del Rococó- continuó la primacía francesa, donde en 1713 se creó la Escuela de Ballet de la Ópera de París, la primera academia de danza. Raoul-Auger Feuillet creó en 1700 un sistema de notación de danza, para poder transcribir por escrito la diversa variedad de pasos de danza. En esta época la danza comenzó a independizarse de la poesía, la ópera y el teatro, consiguiendo autonomía propia como arte, y formulando un vocabulario propio. Se empezaron a escribir obras musicales solo para ballet, destacando Jean-Philippe Rameau, creador de la opéra ballet, y comenzaron a surgir nombres de bailarines destacados, como Gaetano Vestris y Marie Camargo. A nivel popular, el baile de moda fue el vals, de compás $\frac{3}{4}$, mientras que en España surgió el flamenco.

Durante el neoclasicismo el ballet experimentó un gran desarrollo, sobre todo gracias al aporte teórico del coreógrafo Jean-Georges Noverre y su ballet d'action, que destacaba el sentimiento sobre la rigidez gestual del baile académico. Se buscó un mayor naturalismo y una mejor compenetración de música y drama, hecho perceptible en las

obras del compositor Christoph Willibald Gluck, que eliminó muchos convencionalismos de la danza barroca. Otro coreógrafo relevante fue Salvatore Viganò, que dio mayor vitalidad al «cuerpo de ballet», el conjunto que acompaña a los bailarines protagonistas, que cobró independencia respecto de estos.

Romanticismo

La danza romántica recuperó el gusto por los bailes populares, las danzas folklóricas, muchas de las cuales sacó del olvido. Surgió el clásico vestuario de ballet (el tutú), aparecido por vez primera en el Ballet de las Monjas de Robert le Diable (1831), de Giacomo Meyerbeer. Se empezó a componer música puramente para ballet, destacando Coppélia(1870), de Léo Delibes. En el aspecto teórico, destacó la figura del coreógrafo Carlo Blasis, principal creador del ballet moderno en cuanto codificó todos los aspectos técnicos concernientes a la danza: en El código de Terpsícore (1820) relacionó la danza con las otras artes, efectuando estudios de anatomía y movimientos corporales, ampliando el vocabulario relativo a la danza, y distinguiendo varios tipos de bailarines según su físico. También introdujo el baile sobre las puntas de los pies, en el que destacaron Marie Taglioni y Fanny Elssler. En bailes populares, continuó la moda del vals, y aparecieron la mazurca y la polca.⁸

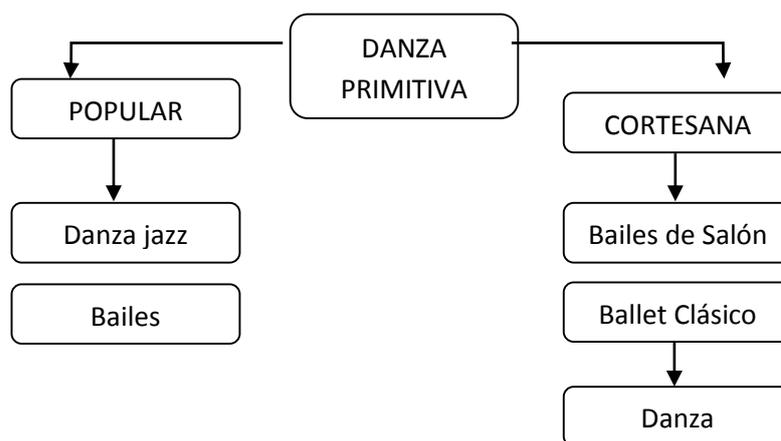


Representación de El cascanueces, de Piotr Chaikovski.

A mediados del siglo XIX, con el nacionalismo musical, el centro geográfico en cuanto a creación e innovación pasó de París a San Petersburgo, donde el Ballet Imperial alcanzó cotas de gran brillantez, con un centro neurálgico en el Teatro Mariinski –y, posteriormente, en el Teatro Bolshói de Moscú–. La figura principal en la conformación del ballet ruso fue Marius Petipa, que introdujo un tipo de coreografía narrativa donde es la propia danza la que cuenta la historia. Hizo ballets más largos, de hasta cinco actos, convirtiendo el ballet en un gran espectáculo, con deslumbrantes puestas en escena, destacando su colaboración con Piotr Chaikovski en tres obras excepcionales: La bella durmiente (1889), El cascanueces (1893) y El lago de los cisnes (1895). A nivel popular, el baile más famoso de la época fue el can-can, mientras que en España surgieron la habanera y el chotis.

<http://moldes1.tripod.com/tecnica/historia.html>

.Este fenómeno de desarrollo y evolución de la danza puede graficarse así



BAILE CONTEMPORÁNEO

Se lo ubica principalmente entre finales del siglo XIX y principios del siglo XX, su aparición se debe principalmente a las restricciones del ballet clásico y busca entonces

explotar de manera diferente las capacidades del movimiento del cuerpo, pasando de la sutileza de lo clásico a las expresiones bruscas y populares.

Isadora Duncan (1877 - 1927).- fue bailarina y coreógrafa, y se la considera como la creadora de la danza moderna, Durante su etapa londinense Isadora, siempre inquieta y autodidacta, pasa largas horas en el Museo Británico. Le fascinan las expresiones artísticas de la Grecia clásica, y muy especialmente los vasos decorados con figuras danzantes. De ellas adoptará algunos elementos característicos de su danza, tales como inclinar la cabeza hacia atrás como las bacantes. Es en esta época cuando comienza a consolidarse el estilo único de Isadora. Se trata de una danza muy alejada de los patrones clásicos conocidos hasta entonces, incorporando puestas en escena y movimientos que tenían más que ver con una visión filosófica de la vida ligada quizá al expresionismo (línea de pensamiento artístico incipiente por aquella época), y por tanto a una búsqueda de la esencia del arte que solo puede proceder del interior.

Isadora era plenamente consciente de que su estilo suponía una ruptura radical con la danza clásica, y en este sentido se veía a si misma como una revolucionaria precursora en un contexto artístico de revisión generalizada de los valores antiguos. Al mismo tiempo que su estilo se iba consolidando, Isadora estudiaba en profundidad la danza y la literatura antigua a través de los museos, particularmente el Louvre de París, la National Gallery de Londres y el Museo Rodin.

Los temas de las danzas de Isadora eran clásicos, frecuentemente relacionados con la muerte o el dolor, pero en oposición a los asuntos de la danza clásica conocida hasta entonces, que giraban en torno a héroes, duendes y trasgos. Su puesta en escena era también revolucionaria, y en cierto sentido minimalista: apenas algunos tejidos de color azul celeste en lugar de los aparatosos decorados de los montajes conocidos hasta

entonces y una túnica vaporosa que dejaba adivinar el cuerpo y entrever las piernas desnudas y los pies descalzos, frente a los vestidos de tutú, zapatillas de punta y medias rosadas de rigor en el ballet clásico. Isadora bailaba sin maquillaje y con el cabello suelto, mientras que lo habitual en aquella época era maquillarse a conciencia y recogerse el pelo en un moño o coleta.

Es comprensible que el estilo de Isadora chocase en un principio al público del momento, acostumbrado al lenguaje de la danza clásica. Isadora hubo de aguantar abucheos e interrupciones de diversa índole en sus sesiones de danza durante algún tiempo, siendo notable en este sentido la polémica que se desató durante una gira por América del Sur en 1916.

Loie Fuller.- (Illinois, 15 de enero de 1862 – París, 1 de enero de 1928) fue bailarina, actriz, productora y escritora estadounidense que adquirió una gran fama al concentrarse en los efectos visuales; utilizó tejidos que flotaban y luces multicolores. Marie Louise Fuller nació en Fullersburg (Illinois, Estados Unidos). Actuó como profesional siendo niña y se la consideraba una bailarina autodidacta.

El legado principal de Fuller, es haberle otorgado nuevas formas a la danza, inspirada principalmente en las nuevas tecnologías de la época.- Para 1915 Ruth Dennis y Tad Shawn, explotan en su escuela de danza los movimientos de la danza india, española y africana, incorporándole a la danza movimientos de artes marciales (tai chi)

Las ideas de estos artistas tienen gran repercusión en la Alemania, y da origen en este país a la danza expresionista, inspirándose en el equilibrio de la rítmica, solfeo y gimnasia. En definitiva avocaron a que la actividad dancística se convierta en el uso del cuerpo como un instrumento expresionista emocional.

Para la zona de América Latina, la danza contemporánea se desarrolla dentro de las esferas de la iniciativa privada, no así en Cuba, donde el apoyo de gobierno es notablemente marcado. Por tanto, el nivel de desarrollo de las escuelas de danza contemporánea en América latina se base principalmente en la creación de compañías y academias a partir de 1950 iniciándose en México y luego en los siguientes países latinos.

En el caso del Ecuador, la danza contemporánea, se puede evidenciar en la historia de la Compañía Nacional de Danza de Ecuador, la misma que está presente 37 años, Entre sus impulsores están: la maestra Noralma Vera; directores como Marcelo Ordóñez, Laura Solórzano, Arturo Garrido y María Luisa González.

El elenco de baile y danza contemporánea del ballet de la Universidad Nacional de Loja, cubre una gran cantidad de actividades, las mismas que ponen en constante actividad y riesgo al bailarín, siendo indispensable pensar en los protocolos y requerimientos de carácter físico, para que se pueda cubrir las actividades programadas; debiendo considerarse también que previo a las mismas se practican largas horas de ensayo.

Es importante tener presente que esta expresión se usa comúnmente para referirse a prácticas coreográficas diversas (a veces realmente diferentes), las cuales pueden incluso ser contradictorias en sus propuestas estéticas. Por lo tanto, la expresión ‘ historia de la danza contemporánea ’ servirá aquí principalmente como una referencia cronológica. Una discusión acerca del carácter ‘contemporáneo’ de los artistas que mencionaré y/o sus obras, podrá venir en otras de nuestras páginas.

Podríamos decir que tanto el ballet como la danza moderna son ancestros de la danza contemporánea. El ballet crea un marco general para la danza de concierto así como una

técnica utilizada o rechazada por la danza contemporánea. La danza moderna por su parte, es al mismo tiempo su anti-referencia y una especie de pariente ancestral, relacionado directa o indirectamente.

Por lo tanto, habría una historia de la danza contemporánea que precede a la que comienza en los años 50: la historia del ballet y de la danza moderna, que sirve a la sociedad para que consecuentemente surja la danza contemporánea.

Como la información acerca de la historia de la danza contemporánea se ha vuelto progresivamente más disponible con el tiempo, los datos acerca de este período histórico son mucho más abundantes que los de la danza moderna o los del ballet. Además, continúan creciendo y se modifican día tras día. Por lo tanto, el texto que aparece a continuación incluye solamente una selección de artistas o tendencias importantes, los cuales han sido reconocidos por su trabajo creativo. El resto de esta historia que será omitido en esta página en particular aparecerá en páginas o discusiones que publicaremos en un futuro próximo.

Un consejo de lectura antes de comenzar: si estás buscando a un coreógrafo o compañía específicos que no aparecen aquí, puedes buscar también en nuestra página de compañías de danza contemporánea: [contemporary dance companies](#).

Esa sección de **contemporary-dance.org** aún no ha sido traducida al español, pero como es simplemente un directorio, no tendrás dificultades. Afortunadamente, hoy en día la mayoría de las compañías de danza contemporánea tienen sitios web muy completos, en dónde puedes consultar sus datos e incluso hacerte una idea de sus trabajos con fotos y videos.

Merce Cunningham es estudiante de Martha Graham. Después de ser bailarín principal en su compañía por varios años, inicia su carrera como coreógrafo independiente en

1942. Acompañado por la música de John Cage, Cunningham presenta un solo titulado “*Totem ancestor*”, con el cual comienza su período de investigación individual.

A partir de 1943, y siempre acompañado por Cage, Cunningham realiza una serie de conciertos y giras, con el propósito de exponer sus nuevas ideas concernientes a la danza.

En 1953, crea un grupo en el *Black Mountain College* (Carolina del Norte), el cual le permite desarrollar un método lleno de nuevos postulados artísticos. Cunningham innova desde prácticamente todas las perspectivas posibles: la coreográfica, la composicional, la técnica-interpretativa, la musical y la filosófica, entre otras.

La historia de la danza contemporánea lo considera como el primer coreógrafo que se proclama en contra de las concepciones establecidas de la danza moderna, y que asume una actitud independiente en relación con su trabajo artístico.

Elenco de la Universidad Nacional de Loja.

En 1980 se creó el Centro Universitario de Difusión Cultural CUDIC, con propósito de difundir nuestros valores culturales y realizar extensión universitaria a los rincones más apartados de la geografía regional, nacional e internacional, a través variadas agrupaciones artísticas. Es así como nace el Grupo Universitario de Danzas Folklóricas, con 20 integrantes, destinada a la recreación, creación, cultivo, fomento y difusión de las tradiciones y costumbres de nuestro Ecuador en el campo de la danza.

Han pasado más de 30 años y hemos crecido cualitativa y cuantitativamente. Hoy la SECCIÓN DE DANZA, cuenta con más de 200 bailarines, 10 agrupaciones y cuatro líneas de trabajo.

Ha recorrido el Ecuador y participado en importantes festivales, encuentro y concursos a nivel internacional visitando países como Argentina, Brasil, Chile, Perú, Colombia, Venezuela y España, entre otros.

Elencos que conforman la sección de danza

Línea de Folklore	<ul style="list-style-type: none"> • Ballet Folklórico Internacional • Ballet Folklórico Nacional • Grupo Folklórico Infantil • Ballet Folklórico de Adultos • Grupo Juvenil Nocturno
Línea de contemporáneo	<ul style="list-style-type: none"> • Elenco de danza Contemporánea DANZARES
Línea de Baile Moderno	<ul style="list-style-type: none"> • Grupo infantil TRIBAL KIDS • Grupo Juvenil TRIBAL TEENS • Elenco de Planta TRIBAL DANCERS
Escuela Internacional de Ballet	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel Elemental • Nivel Inicial 1 • Nivel Inicial 2

RESUMEN

Presentaciones Cumplidas

AGRUPACIONES	LOCALES	NACIONALES	INTERNACIONALES
Línea de Folklor	61	8	3
Línea de Baile Moderno	41	11	1
Línea de Danza Contemporánea	34	4	

Festivales internacionales

EVENTO	LUGAR	FECHA
VI Encuentro Internacional de Danza,	Manta- Ecuador	23 Agosto
IV Festival de Danza “FESTIMUNDO 2011”	Piura- Perú	14 Octubre
Feria Internacional de Turismo	Trujillo- Perú	22 Noviembre

International Championship Dance en Ecuador All Dance 2011	Salinas- Ecuador	05 Noviembre
Festival Binacional Ecuador- Perú 2011	San Miguel Checa- Perú	25 Noviembre

Concursos, Trofeos y Reconocimientos

CATEGORIA	GRUPO	LUGAR, INSTITUCION
Trofeo : Dúo Open Show	Elenco de Danza Contemporánea Danzares	Torneo: All Dance Salinas 2011

Eventos Académicos, Talleres, etc

NOMBRE	FECHA
2da y 3ra Evaluación Técnica y Académica de la Escuela ReyBallet, (Nivel Elemental)	Marzo y junio
Evaluación Técnica y Académica y Gala Final de la Escuela ReyBallet, (Nivel Elemental)	Junio
1ra Evaluación Técnica y Académica de la Escuela ReyBallet, (Nivel Inicial 1)	Diciembre
Talleres Vacacionales de Danza, Baile y Ballet	15 de Julio al 15 de Septiembre

El elenco de baile y danza contemporánea del ballet de la Universidad Nacional de Loja, como se puede apreciar de los cuadros expuestos, cubren una gran cantidad de actividades, las mismas que ponen en constante actividad y riesgo al bailarín, siendo indispensable pensar en los protocolos y requerimientos de carácter físico, para que se pueda cubrir las actividades programadas; debiendo considerarse también que previo a las mismas se practican largas horas de ensayo.

Como podemos apreciar, no existe dentro de la programación anual, etapas destinadas específicamente a la preparación física, así como también tiempo dedicado a la relajación o descanso.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

MATERIALES:

Los materiales que se utilizaron en el proceso de la investigación fueron, papel, tanto para impresiones como para foto copiados en el uso del internet, el uso de sistemas informáticos a través de una computadora, para la aplicación de la propuesta se utilizó transporte, Cámara Fotográfica, Libros, revistas, documentos específicos, accesorios, (Dvd, flash memori) los cuales me ayudaron para poder realizar la entrevista, consultas bibliográficas, entrevistas.

MÉTODOS:

La Recolección de información partió desde el campo documental, mediante consulta bibliográfica, y elaboración de resumen y análisis al marco jurídico.

Para alcanzar los objetivos propuestos, la investigación con los siguientes métodos:

Método deductivo, permitió caracterizar la realidad del bailarín tanto en su estructura como en las condiciones y posibilidades de sus capacidades físicas para destilar el movimiento corporal.

Método Inductivo, facilito direccionar el proceso de investigación desde la elaboración de los cuestionarios, test, para recabar datos específicos de cada una de las capacidades físicas del bailarín.

Método analítico, pude caracterizar cada una de las de realidades físicas de los bailarines y determinar algunas conclusiones y fundamentar mi propuesta.

Método Sintético, pude resumir la información recabada y de manera concreta redactar el informe de tesis.

Además en menor proporción el Método Estadístico para medir y valorar diferencias y avances de los bailarines y poder hacer las recomendaciones.

TECNICAS E INSTRUMENTOS

Se utilizó como técnica para el siguiente trabajo el test de Cooper con el cual me pude dar cuenta el estado de los bailarines, y como instrumento se utilizó la encuesta para poder tener los resultados.

POBLACION Y MUESTRA:

El universo de la presente tesis estuvo conformado por 30 bailarines de la sección de danza y baile de la Universidad Nacional de Loja, la edad promedio es de 16 años se trabajó con ellos ya que sus cualidades biológicas eran favorables y propicias por los test físico que se les aplico, mostrando gran interés y colaboración en la realización de la tesis y se propició un gran compañerismo en el transcurso del evento.

f. RESULTADOS

ENCUESTA REALIZADA A LOS BAILARINES DELA SECCIÓN DE DANZA Y
BAILE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Tabla No. 1

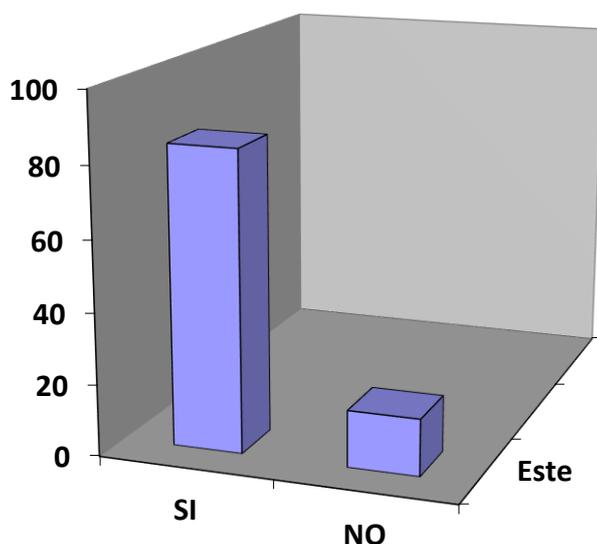
¿Conoce Usted que para bailar se necesita realizar esfuerzo físico?

ALTERNATIVA	f	%
SI	25	83,33
NO	5	16,67
TOTAL	30	100

Fuente: Encuesta aplicada a los bailarines de la Sección de Danza UNL

Autor: Darwin Manuel Soto Jiménez

Año: 2014



INTERPRETACIÓN

El esfuerzo físico es parte esencial de toda actividad laboral. No sólo es un componente de los trabajos «pesados» (minería, construcción, siderurgia), sino que es un elemento de fatiga importante, aunque menos evidente, en otros trabajos como mecanografía, enfermería, montaje de pequeñas piezas, confección textil, etc. Incluso el

mantenimiento de una misma postura (de pie o sentado) durante 8 horas puede ser causa de lesiones corporales. <https://www.google.com.ec/concepto>

El estado físico de una persona es alcanzar el máximo desarrollo de las condiciones físicas del humano.

El objetivo de esta pregunta fue llegar a conocer si los bailarines sabían que para bailar se necesita esfuerzo físico y se llegó a la conclusión que:

De los bailarines encuestados un 83,33%, considera que es indispensable contar con un buen estado físico para la danza, por cuanto el desgaste físico en una coreografía es mayor, y el 16.67 %, considera que la danza no se vincula directamente al estado físico sino a que dicha actividad la puede realizar cualquier persona.

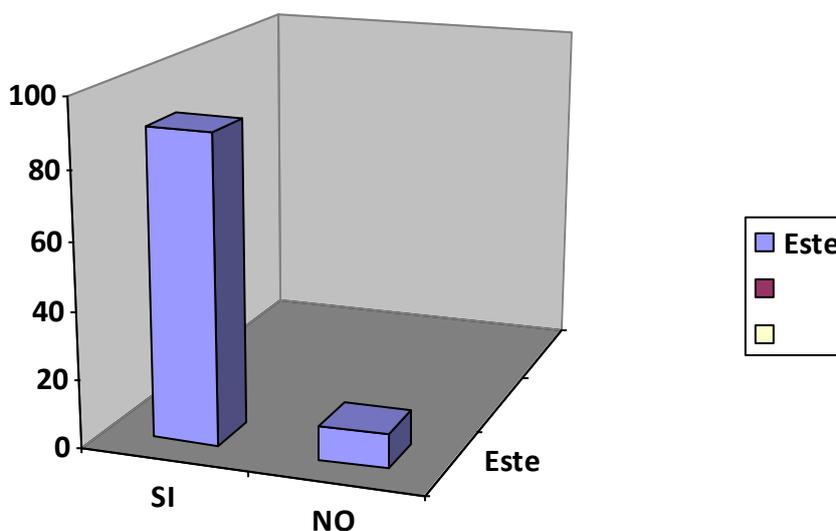
Tabla No. 2

¿Cuándo usted danza siente que necesita esforzarse cada vez más?

ALTERNATIVA	f	%
SI	27	90
NO	3	10

Fuente: Encuesta aplicada a los bailarines de la Sección de Danza UNL
 Autor: Darwin Manuel Soto Jiménez

Año:
2014



INTERPRETACIÓN

Es cuando alguien se esfuerza con sus propias fuerzas y sus propios recursos, aunque el resultado de su esfuerzo propio no necesariamente sea para su propio beneficio.

El 90% de los bailarines se prepara o considera como preparación a las actividades que realiza únicamente dentro de las sesiones de ensayo del CUDIC, esto es según la información que consta en capítulos anteriores 30 minutos diarios, en contraste el 10% restante realiza actividades exteriores, esto es ensayos en su casa, rutinas de gimnasio, o actividades extras a la jornada diaria en la institución y que las realiza para incidir en su preparación como bailarín.

Tabla No. 3

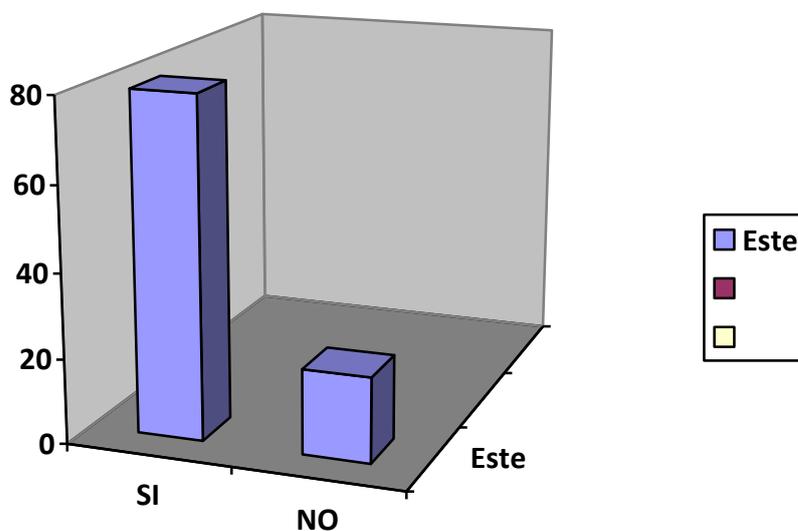
¿Cree usted que la flexibilidad es esencial para poder bailar?

ALTERNATIVA	f	%
SI	24	80
NO	6	20

Fuente: Encuesta aplicada a los bailarines de la Sección de Danza UNL

Autor: Darwin Manuel Soto Jiménez

Año: 2014



INTERPRETACIÓN:

Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.

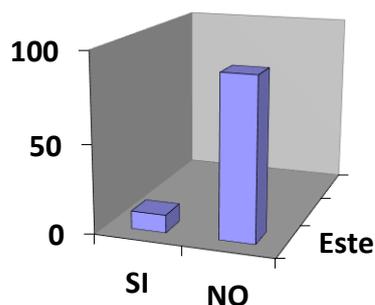
En un 80% consideran que la flexibilidad es de suma importancia para ser bailarín, y un 20% lo considera innecesario, por tanto podemos prever un bajo índice de conformidad con respecto a la elasticidad hasta la presente fecha, lo que no significa necesariamente que estén bien dirigidos.

Tabla No. 4

¿La fuerza que usted realiza a la hora de ensayar es igual a la que realiza en una presentación?

ALTERNATIVA	f	%
SI	3	10
NO	27	90

Fuente: Encuesta aplicada a los bailarines de la Sección de Danza UNL
Autor: Darwin Manuel Soto Jiménez
Año: 2014



INTERPRETACIÓN

La fuerza es una capacidad o cualidad física básica que nos permite superar una resistencia u oponernos a ella, y que se encuentra relacionada con el aparato locomotor, además de guardar una gran relación con el sistema nervioso central, y así como, con los sistemas cardio-vascular y respiratorio.

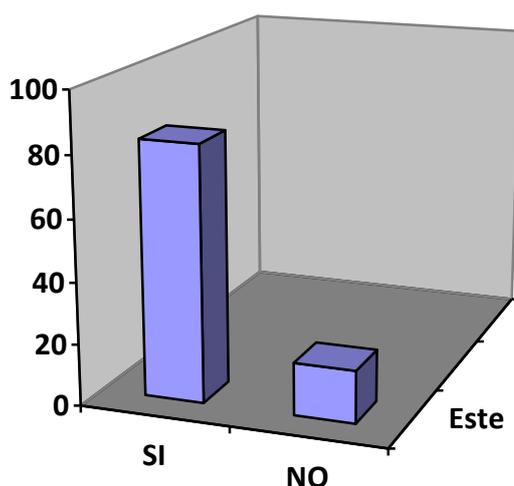
Los bailarines, en su mayoría dicen que la fuerza no es igual, es así que solo el 10% de los bailarines dicen que sí porque los ensayos son la base para una Presentación, lo que sin lugar a dudas deja ver que existe un poco de control y efectividad en las rutinas que actualmente se aplican.

Tabla No. 5

¿Durante una presentación usted realiza velocidad en los movimientos?

ALTERNATIVA	f	%
SI	25	83,33
NO	5	16,67

Fuente: Encuesta aplicada a los bailarines de la Sección de Danza UNL
Autor: Darwin Manuel Soto Jiménez
Año: 2014



INTERPRETACIÓN

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. La rapidez de movimientos en las acciones deportivas es primordial, ya que la efectividad en su ejecución depende, en gran medida, de la velocidad con la que se realice. Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible.

De manera genérica, podemos decir, que la velocidad aumenta en función de la fuerza. A los 23 años, aproximadamente, habremos alcanzado el 100% de nuestras posibilidades ante esta capacidad. La velocidad se desarrolla, como vemos, a muy temprana edad, pero hemos de decir que, tras la flexibilidad, es la capacidad que involuciona más deprisa, pues se produce una pérdida progresiva a partir de los 25 años.

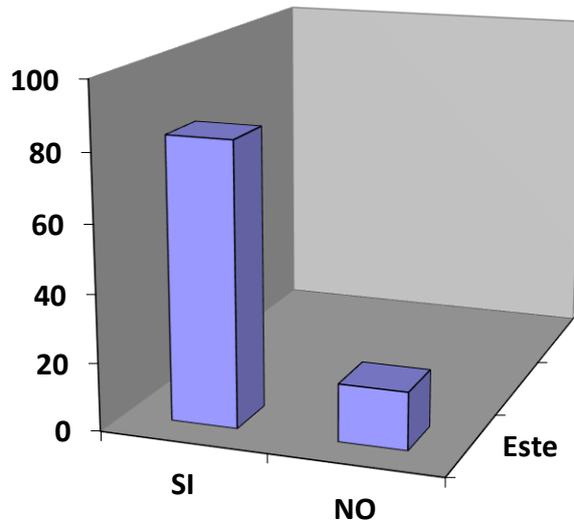
Es evidente que los bailarines en este nivel utilizan algo principal como la velocidad, y se evidencia que solo el 16,67% no realiza con eficiencia velocidad en los movimientos, y que el restante 83,33% si lo hace, esto implica un bajo índice de riesgos para el cansancio en los bailarines durante las presentaciones.

Tabla No. 6

¿Cree usted que el ritmo es fundamental para ser bailarín?

ALTERNATIVA	f	%
SI	25	83,33
NO	5	16,67

Fuente: Encuesta aplicada a los bailarines de la Sección de Danza UNL
Autor: Darwin Manuel Soto Jiménez
Año: 2014



INTERPRETACIÓN

El ritmo puede definirse como la combinación armoniosa de sonidos, voces o palabras, que incluyen las pausas, los silencios y los cortes necesarios para que resulte grato a los sentidos. <http://definicion.de/ritmo/#ixzz3aeGS6FDE>

La gran mayoría de encuestados opinan que en efecto es necesario tener un buen ritmo para ser bailarines y tan solo un 16,67% de las personas encuestadas opinan que el ritmo se lo adquiere con el tiempo de entrenamiento

Tabla No. 7

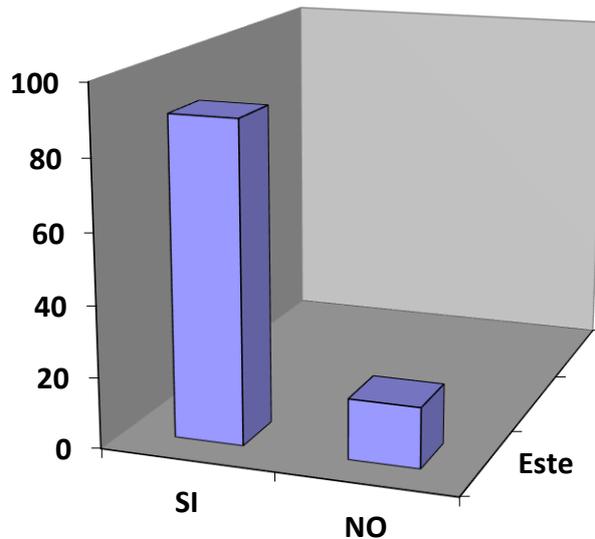
¿Al momento de Presentarse usted coordina bien los movimientos dancísticos?

ALTERNATIVA	f	%
SI	27	90
NO	3	10

Fuente: Encuesta aplicada a los bailarines de la Sección de Danza UNL

Autor: Darwin Manuel Soto Jiménez

Año: 2014



INTERPRETACIÓN

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos gestos deportivos. Podemos hacer cualquier tipo de movimientos: rápidos -velocidad-, durante mucho tiempo -resistencia- y para desplazar objetos pesados - fuerza-. Para "convertir" estos movimientos en gestos técnicos, precisan de coordinación.

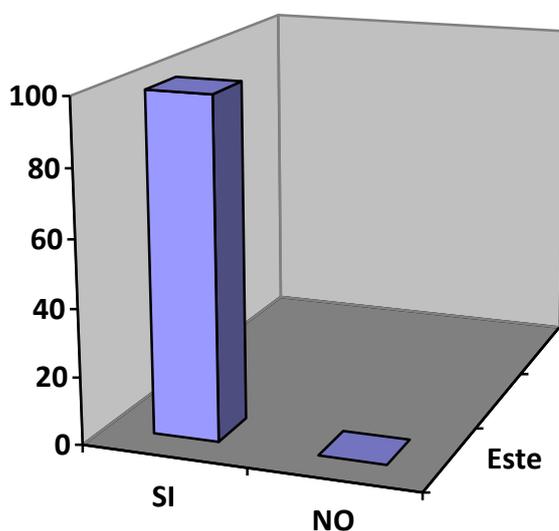
Por lo general en una presentación se desarrollan alrededor de 5 a 10 coreografías, cada una se sortea en espacios entre 6 a 10 minutos, por lo que en la presente pregunta se evidencia, que un alto número de bailarines tienen buena coordinación al momento de presentarse ya que es un requisito fundamental para las coreografías lo que constituye el 90%, mientras que tan solo el 10 % aun no coordina bien los movimientos a la hora de presentarse.

Tabla No. 8

¿Necesita usted tener una buena orientación y equilibrio para su desenvolvimiento en el diseño coreográfico que ejecuta en una presentación?

ALTERNATIVA	f	%
SI	30	100
NO	0	0

Fuente: Encuesta aplicada a los bailarines de la Sección de Danza UNL
 Autor: Darwin Manuel Soto Jiménez
 Año: 2014



INTERPRETACIÓN

La Orientación en el área de la Educación Física debemos plantearla como una actividad que al finalizar permitirá a los alumnos desenvolverse con mayor autonomía en el medio natural; que la descubrirán como un método de desarrollo de la condición física mucho más entretenido y divertido que otros que ya conocían; que les servirá para ampliar sus conocimientos en determinados temas (mapas, geografía, brújulas, ...); que les permitirá ampliar el abanico de actividades que tenían para ocupar su tiempo de ocio (mayores posibilidades en el senderismo, excursionismo, acampadas, excursiones en

bicicleta, ...) y, por último les permitirá conocer en mayor o menor profundidad un deporte que era desconocido para la mayoría y poder participar en sus competiciones.

Podemos darnos cuenta que el 100% de los bailarines necesitan tener una buena orientación y equilibrio para poder ejecutar los montajes coreográficos que luego los presentaran en escenarios.

Tabla No. 9

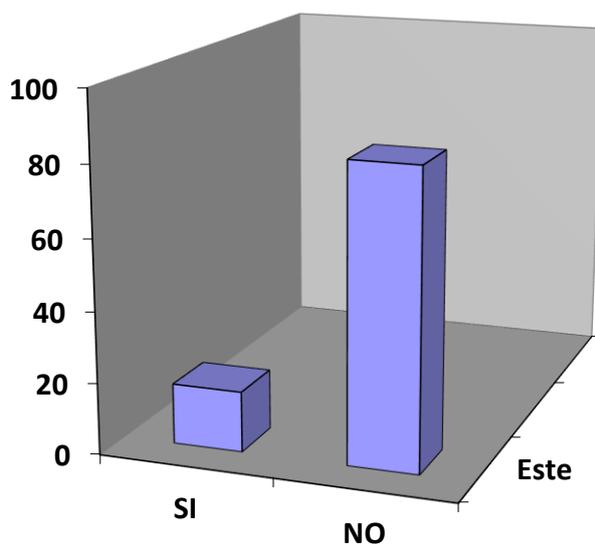
¿La resistencia con la que cuenta su cuerpo es totalmente suficiente al momento de tener una presentación de treinta minutos consecutivos?

ALTERNATIVA	f	%
SI	5	16,67
NO	25	83,33

Fuente: Encuesta aplicada a los bailarines de la Sección de Danza UNL

Autor: Darwin Manuel Soto Jiménez

Año: 2014



INTERPRETACIÓN

Definimos resistencia como la capacidad psicofísica de la persona para resistir a la fatiga. En otros términos, entendemos por resistencia la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible.

De las respuestas obtenidas, se puede evidenciar solo un 16,67% de los bailarines encuestados se encuentran en óptimas condiciones para presentarse, mientras que un 83,33% de los bailarines dicen que en realidad necesitan resistencia física para poder estar en óptimas condiciones al momento de presentarse y no tener cansancio físico.

RESULTADOS DEL TEST FISICO APLICADO A LOS BAILARINES DE LA SECCION DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Cuadro Nro.10

PRE TEST				POST TEST			LOGROS CON EL PROGRAMA
	F*	%	PARAM	F	%	PARAM	Porcentaje ganancia
Fuerza (bb, pp, abd)	20	66	BUENO	30	100%	MB	100%
	10	34	REGULAR	0	-----		
Velocidad (tiempo /100m)	25	84	REGULAR	30	100%	MB	100%
	5	16	MALOS	0	-----		
Resistencia (recorrido 30 min)	22	73	BUENOS	30	100%	MB	100%
	8	27	REGULAR	0	-----		
Flexibilidad (de pie y sentado)	20	66	BUENO	30	100%	MB	100%
	10	34	REGULAR				
Coordinación (ritmo y reacción)	25	84	BUENOS	30	100%	MB	100%
	5	16	REGULAR	0	-----		
Equilibrio	27	90	BUENOS	30	100%	MB	100%
	3	10	REGULAR				

ANALISIS:

Al aplicar un test inicial se pudo comprobar que el 66% de los bailarines estaba con una fuerza buena mientras que el 34% regular, en velocidad el 84% era regular y el 16% malos, mientras que en la resistencia el 73% eran buenos y el 27% regular; en la flexibilidad el 66% eran buenos y el 34 regular; con relación a la coordinación el 84% eran buenos y el 16% regular y en el equilibrio el 90% buenos y el 10% regular; con lo obtenido iniciamos en el proyecto planteado.

luego test final de valoración para el trabajo de la propuesta programa de preparación física para los bailarines de la sección de danza y baile de la Universidad Nacional de Loja, el 100% de los bailarines tenían una Muy Buena fuerza, una muy buena velocidad, muy buena resistencia; flexibilidad muy buena, coordinación muy buena y equilibrio muy bueno. Lo que nos permite decir que el involucramiento de los bailarines a la propuesta fue positiva, nos lleva a considerar que los sistemas aeróbicos que son

ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno; y los sistemas anaeróbicos que son ejercicios de alta intensidad y de poca duración, en el cual no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o fosfocreatina y la glucosa, se los trabaja en forma adecuada pero no constante.

La mejoría de los bailarines físicamente fue notable, mejoraron un 34% en fuerza, 16% en velocidad, 27% en resistencia, 34% en flexibilidad, 16% en coordinación y 10 % en equilibrio, por lo que se garantiza el resultado del test físico.

g. DISCUSIÓN

HIPOTESIS UNO

ENUNCIADO

“La falta de un programa de preparación física no permite un desarrollo de las capacidades físicas, lo que afecta a la presentación de los grupos de danza y baile contemporáneo de la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja”

ANÁLISIS

Para el presente análisis se utiliza los datos de la encuesta; ¿conoce usted que para bailar se necesita realizar esfuerzo físico? El 83,33% nos afirmó la pregunta mientras que el 16,67% nos dijo que no; ¿Cuándo usted danza siente la necesidad de esforzarse cada vez más? El 90% nos dijo que si, mientras que el 10% dijo que no; ¿cree usted que la flexibilidad es esencial para poder bailar? El 80% nos afirmó la pregunta mientras que el 20% nos dijo que no; ¿la fuerza que usted realiza a la hora de ensayar es igual a la que realiza en la presentación? El 10% nos dijo que si mientras que el 90% dijo que la fuerza no es igual; durante una presentación usted realiza velocidad en los movimientos? El 83,33% afirman la pregunta y el 16,67% niegan la misma; ¿cree usted que el ritmo es fundamental para ser bailarín? El 83,33% dice que el ritmo es esencial para bailar, mientras que el 16,67% dice que no es necesario; ¿al momento de presentarse usted coordina bien los movimientos? El 90% dijo que si coordinan bien los movimientos, y el 10% dijo que no; ¿necesita usted tener una buena orientación y equilibrio para su desenvolvimiento en el diseño coreográfico que ejecuta en una presentación? El 100% afirmaron la pregunta, ¿la resistencia con la que cuenta su cuerpo es totalmente suficiente al momento de tener una presentación de treinta minutos

consecutivos? El 16,67% dice que si y el 83,33% nos dicen que no, con lo que podemos decir que hay una desproporción en cuanto al tiempo dedicado al calentamiento respecto del trabajo muscular. mientras que en el test físico, la mejoría de los bailarines físicamente fue notable, mejoraron un 34% en fuerza, 16% en velocidad, 27% en resistencia, 34% en flexibilidad, 16% en coordinación y 10 % en equilibrio, por lo que se por lo que se garantiza el resultado del test físico.

INTERPRETACIÓN

Podemos interpretar que la mayoría de los bailarines de la sección de danza dela Universidad Nacional de Loja, nunca a tenido preparación física antes, durante ni después de un ensayo y mucho menos de una presentación por lo que se les dificulta mucho y al momento de presentarse por un lapso de treinta minutos ellos empiezan a agotarse luego de tres coreografías, debido a que no tienen una buena resistencia física para bailar.

Con las respuestas de las preguntas se demuestra que los bailarines no tienen un acondicionamiento físico para el trabajo que hacen en los ensayos como en la presentación lo cual les provoca un gran agotamiento a la hora de hacer sus actuaciones o presentaciones.

DECISIÓN

Realizado el análisis y la interpretación de los resultados explicados anteriormente, se toma la decisión de aceptar la hipótesis, por cuanto la falta de un programa de preparación física no permite un desarrollo de las capacidades físicas, lo que afecta a la presentación de los grupos de danza y baile contemporáneo de la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja.

h. CONCLUSIONES

- * La falta de un programa de preparación física no permite un desarrollo de las capacidades físicas, lo que afecta a la presentación de los grupos de danza y baile contemporáneo de la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja
- * Se concluye que las capacidades condicionales como la fuerza es esencial en el bailarín ya que no solo necesita de trabajo con pesas sino que también adaptarse al peso de su cuerpo para poder realizar lo deseado.
- * La velocidad en los movimientos con la que contaban los bailarines era muy escasa debido a la explosión que tenían durante treinta minutos de presentación lo que les provocaba cansancio a la hora de actuar por lo que con dicho test al concluir aumentamos su velocidad y evitamos el cansancio físico.
- * A su vez las capacidades coordinativas como el ritmo, reacción, adaptación, diferenciación y orientación incide significativamente en los bailarines de la Sección de Danza y Baile de la Universidad Nacional de Loja, ya que con el test realizado ellos fortalecieron aún más estas condiciones elevando el porcentaje de ritmo y reacción, coordinación y equilibrio al momento de presentarse ya que con ello evitaron los errores coreográficos que tenían al inicio.
- * Los bailarines de la sección de danza del CUDIC, si realizan ensayos y jornadas de calentamiento, pero los mismos están en relación con a la actividad que realizan durante la presentación.
- * Los Bailarines de la sección de danza y baile, realizan ensayos tres veces por semana, pero con una carga de tiempo exagerada. (90 minutos), sin previo calentamiento.

i. RECOMENDACIONES

Una vez concluido, espero que mi trabajo investigativo que es las capacidades físicas y su incidencia en la danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja, contribuya positivamente como nueva alternativa para los ensayos de la Sección de Danza y Baile de la Universidad Nacional de Loja.

- Implementar el programa de preparación física para las sesiones de ensayos de los Bailarines de la sección de danza y baile de la Universidad Nacional de Loja.
- Se recomienda que los bailarines asistan a un gimnasio tres veces por semana para que desarrollen y fortalezcan sus músculos tanto del tren superior como del inferior y puedan ser equilibrados en el baile
- Trabajar la velocidad en movimientos todos los días de ensayos para que los bailarines se acostumbren al flujo de una presentación y no sientan cansancio.
- Elaborar y Fortalecer los hábitos de acondicionamiento físico, complementario en el bailarín, lo que le permite no exceder las cargas en músculos, así como atender a un solo programa de acondicionamiento muscular.
- Incorporar en la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja, la propuesta que ofrezco al culminar el presente trabajo.

PROPUESTA DE DESARROLLO

NOMBRE DE LA PROPUESTA

“PROGRAMA DE PREPARACION FISICA PARA LOS BAILARINES DE LA SECCIÓN DE DANZA Y BAILE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.”

(Ver anexo 2.)

	Resistencia aeróbica	Flexibilidad
TIPO DE ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none">- Andar a paso muy rápido- Carrera- Montar en bicicleta- Nadar- Patinar- Practicar deporte- Entrenamiento deportivo- Aerobic- Danza	Ejercicios de estiramiento para: <ul style="list-style-type: none">- Hombros- Tronco- Cuadriceps- Isquiotibiales- Gemelos
FRECUENCIA	2 veces por semana sin incluir las sesiones de Educación Física	Todos los días
INTENSIDAD	Trabajar con una F.C. entre 130-160 P/mi	Mantener posición de 10-15"
DURACIÓN	De 30-45 minutos aproximadamente	10/15 minutos aproximadamente

PRESENTACION

La presente propuesta caracteriza las condiciones físicas que un bailarín que practica la estilización de los movimientos durante un tiempo de presentación para la exhibición constante debe tener.

Así mismo la forma como el ejercicio físico aeróbico planificado, dirigido y evaluado, permiten el desarrollo de las capacidades físicas innatas del ser humano.

De igual manera determina movimientos específicos para aplicarse antes, durante y después del ensayo, controlados y evaluados mediante test físico.

OBJETIVOS

- a) Determinar las condiciones físicas condicionales de cada uno de los bailarines.
- b) Preservar la integridad física y funcional de los bailarines previniendo que no sufran ningún tipo de inconvenientes.
- c) Mejorar las condiciones físicas mediante el desarrollo de las capacidades innatas de los bailarines.

RESULTADOS ESPERADOS

- a. Lograr estilizar el movimiento de los bailarines en todas sus etapas
- b. Mantener una buena salud de los bailarines antes, durante y después de la presentación
- c. Lograr un estado físico que les permita desenvolverse en el tiempo y el espacio sin dificultades y sin límite de tiempo durante la presentación.

FUNDAMENTACION DE LA PROPUESTA

La práctica de ejercicios físicos planificados, dirigidos y controlados se fundamenta en dos ámbitos, teoría y práctica.

Teoría.- caracterizar en transmitir la información en cada una de las clases sobre la importancia del cuidado de los segmentos corporales a ejercitarse y la función que cada uno de los segmentos cumple en el movimiento natural del ejercicio y del desarrollo.

Definir de manera general la estructura y función de los músculos, tendones y articulaciones en la concentración en el ejercicio.

Practica.- la práctica del ejercicio físico en los bailarines de los elencos de danza y baile contemporáneo de la Sección de Danza de la Universidad Nacional de Loja, se sustenta en la necesidad primordial de tener un plan de ejercicios diarios para el bienestar de cada uno de ellos.

DURACION: 55 minutos

FASE	ACTIVIDAD	DURACION
Calentamiento General	<ul style="list-style-type: none"> - Caminar normal - Caminar sobre las puntas de los pies extendiendo los pies alternadamente - Caminar flexionando el tronco hacia adelante - Caminar, extender el tronco y salto hacia arriba en su propio terreno - Caminar acelerando el paso (repitiendo la misma serie) - Todos los ejercicios van acompañados de una correcta respiración. 	7 minutos
Calentamiento especifico	<p style="text-align: center;">FORTALECIMIENTO DE ARTICULACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elevamiento en puntas de pie, flexión, salto, sentado, cubito dorsal, pies levantados, pies extendidos, lo mismo en cubito ventral. - Sentados mano derecha talo derecho, mano izquierda flexión de rodilla y mano derecha arriba, luego parados flexión, extensión con las manos presionando la rodilla. - En la misma posición tronco flexionado las manos a las rodillas movimientos laterales de las mismas. - De la misma posición movimientos circulares de la rodilla - Articulaciones de los huesos de la cadera: de la posición de sentados, pies doblados con los talones juntos al cuerpo manos a la rodilla ejecutamos presión hacia abajo. - En la misma posición la misma presión individual y con ayuda - Luego boca abajo en cuatro apoyos los - Trabajo en parejas: sentados, frente a frente, tomados de las manos y apoyos con las piernas separadas, flexión del tronco hacia adelante 	15 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> - Con el mismo ejercicio movimientos isotónicos - Movimientos tónicos - De pie: separados lo más amplio posible, movimiento del tronco con flexión de la rodilla - Luego solo derecha y luego izquierda - Con ejercicios isométricos cada ocho tiempos lo mismo - De la posición de pie con los brazos levantados flexión y extensión del tronco hacia adelante, atrás, lateral, con insistencias a la derecha y luego a la izquierda. 	
DESARROLLO MUSCULAR	<p>FORTALECIMIENTO MUSCULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pantorrillas; por tres series de 20 repeticiones. Elevación de los talones sobre la punta de los pies - Flexión y extensión del tronco tratando de topar la frente con las rodillas - Sentados, piernas flexionadas hasta topar las rodillas con el pectoral; flexión y extensión del tronco - Acostado cubito ventral, extensión de los brazos y elevación con el tronco - Flexiones de brazos; tres series de 15 repeticiones - Sentados, con apoyo de manos y brazos hacia atrás, rodillas recogidas, elevación de la cadera - Saltos con 2 pies, elevando las rodillas, flexión de rodillas y salto, flexionando el tronco y salto, trote normal 20 repeticiones y cambio de ritmo velocidad tres repeticiones 20 tiempos 	30 minutos
	<p>Extensión de brazos, respiración</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminando lentamente con flexión y extensión del tronco y acompañado de los brazos respirar profundamente por 20 repeticiones - Caminando en puntas de pies respirando y manteniendo los brazos hacia arriba relajamos - Sentados, pies extendidos, manos laterales al piso, inhalamos y exhalamos por 5 tiempos y 	

<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>expulsamos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizamos el mismo ejercicio cambiando a 7 tiempos - Cubito dorsal hacemos lo mismo en 3 tiempos luego con 7 y luego con 10, 20 tiempos inhalamos y exhalamos de inmediato. - Cerramos los ojos y seguir las instrucciones del profesor, y pensar en el ejercicio. - Se finaliza la preparación y luego se ubican para empezar la clase 	<p>13 minutos</p>
--------------------------	---	-------------------

j. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ CASTAÑER, Balcells Marta. Expresión corporal y Danza, Biblioteca.
- ✓ FRANKLIN Erick, Danza. El acondicionamiento físico. Editorial Paidotribo.
- ✓ García JM, Navarro M, Ruiz JA (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid, Gymnos
- ✓ Koutedakis Y, Myszkewycz L, Soulas D, Papapostolou V, Sullivan I, Sharp NCC (1999).
- ✓ McArdle WD, Match FI, Match VL (1990). *Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano*. Madrid, Alianza
- ✓ MEGÍRS Cuenca María Isabel.- optimización En procesos cognitivos y Su Repercusión En El Aprendizaje De La Danza. 200g.
- ✓ MONTERO Leopoldo de la Reina, Manual De Teoría y práctica Del Acondicionamiento Físico.- Madrid 2003.

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS.

- ✓ <http://www.efdeportes.com>
- ✓ http://es.wikipedia.org/wiki/Calentamiento_deportivo
- ✓ <http://elrincondeladanza.blogspot.es/1254853260/>
- ✓ <http://www.todonatacion.com/deporte/calentamiento.php>
- ✓ <http://www.estiramientos.es>
- ✓ <http://www.ejerciciosderelajacion.com/index.html>
- ✓ <http://www.gimnasiototal.com/ejercicios-de-fuerza.html>

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

PERFIL DEL PROYECTO DE INVESTIGACION

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.

LAS CAPACIDADES FISICAS Y SU INCIDENCIA EN LA DANZA Y BAILE CONTEMPORANEO EN LA SECCION DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA”

Tesis de Grado, previo a la obtención del Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación. Mención: Cultura Física y Deportes.

AUTOR:

DARWIN MANUEL SOTO JIMENEZ

DIRECTOR:

Dr. Mgs. Sixto Rene Ruiz Salazar.

Loja – Ecuador

2012

a. TEMA

“LAS CAPACIDADES FISICAS Y SU INCIDENCIA EN LA DANZA Y BAILE CONTEMPORANEO EN LA SECCION DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA”.

b. PROBLEMÁTICA

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La preparación física incide en los bailarines de la Sección de Danza y Baile de la Universidad Nacional de Loja, los cuales desarrollan coreografías que requieren capacidades coordinativas y condicionales por parte del bailarín, el mismo que debe llevar al máximo sus capacidades físicas, tanto para mantener el ritmo en el baile, como también la intensidad durante el tiempo que dura la coreografía.

Estas exigencias físicas solo pueden lograrse con antelación a la puesta en escena de la coreografía mediante sesiones previas llamadas “ensayos”, dedicadas a preparar al bailarín en el contenido, secuencia, pasos y sobre todo en las capacidades físicas.

Antes del inicio de cada Ensayo, es importante que el bailarín establezca un riguroso proceso de adaptación del cuerpo al baile, con ejercicios y rutinas propias de la actividad que va a desarrollar, estas tareas van encaminadas principalmente al desarrollo de la preparación física, motivo principal del presente trabajo de investigación.

2.2. FORMULACION DEL PROBLEMA.

¿“CÓMO LAS CAPACIDADES FISICAS ESTAN INCIDIENDO EN LAS PRESENTACIONES DE DANZA Y BAILE CONTEMPORANEO EN LA SECCION DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA”?

c. JUSTIFICACION

El presente trabajo de Tesis se justifica por los siguientes motivos principales:

Académicos: Este trabajo servirá como guía para la enseñanza del CALENTAMIENTO FISICO, previo al desarrollo de actividades corporales como la Danza, así como también un aporte que puede ser valorado en el segmento de la educación física.

En el ámbito de la Salud, se justifica porque permite a los bailarines de segmento de Danza de la Universidad Nacional de Loja, estar en óptimas condiciones físicas para desenvolverse como difusores culturales de la institución, reduciendo el índice de lesiones y riesgos derivados de la exigencia física del Baile.

Socialmente: Permite ofrecer a quienes deseen involucrarse en las actividades de la Danza, un programa de ejercicios para el calentamiento físico, que mejore su capacidad de elasticidad y fuerza física.

d. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL.

Conocer cómo incide las capacidades físicas en las presentaciones de danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la universidad nacional de Loja.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.

Determinar la incidencia de las capacidades condicionales en los bailarines de danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja.

Conocer la incidencia de las capacidades coordinativas en danza y baile contemporáneo en la sección de danza de la universidad nacional de Loja.

Proponer un programa para mejorar las capacidades físicas previo a las sesiones de ensayos de los bailarines de la Sección de Danza y baile de la Universidad Nacional de Loja.

e. MARCO TEORICO

5.1. FUNDAMENTACION TEORICA.

Concepto de Entrenamiento Deportivo

Según Harre (1987) Harre (1987), define la planificación del entrenamiento como: "Diversos tipos de entrenamiento que son enfatizados en las fases apropiadas del año de entrenamiento y en la carrera del deportista, en base a que el desarrollo de algunas capacidades son prerequisites para el desarrollo de otras y que las funciones neuromusculares, cardiorrespiratorias, anatómicas, bioquímicas, fisiológicas, psicológicas y otras se logran progresivamente durante un periodo largo de tiempo".¹

El acondicionamiento físico forma parte del entrenamiento deportivo. Aunque en sus inicios entrenamiento deportivo en el atletismo fue sinónimo de condición física, mientras que en otros deportes consistía en realizar dichos deportes, lo que estaría más cerca de la habilidad que de la condición física.

CARACTERISTICAS DEL ENTRENAMIENTO

Hay tres aspectos o características del entrenamiento que lo definen como tal:

- 1) Es un proceso en el que se producen modificaciones en el estado físico, psíquico, cognitivo y afectivo.
- 2) Tiene como objetivo la optimización del rendimiento.
- 3) Debe realizarse en forma sistemática y planificada.

Bajo esta descripción, la decisión de entrenarse y adquirir las habilidades básicas de una actividad deportiva específica, deben ir de la mano de una planificación con uno o varios objetivos determinados. La elección de los objetivos es el motor que nos

¹<http://www.cedays.com/bibliotecavirtual/articulos/PERIODIZACION%20DEL%20ENTRENAMIENTO%20DEPORTIVO.pdf>

permitirá crecer y sobre todo no desistir cuando las fuerzas flaqueen o cuando las responsabilidades diarias conspiran para romper nuestra rutina.

Se pueden elegir los objetivos, competitivos o por placer, en este segundo caso se puede hacer el entrenamiento, tanto en grupo, como solitariamente, pero en grupo puede resultar menos estresante y relajado, porque compartes un hábito y una obligación con más gente y no te sientes agobiado, aunque también puede pasar que no estén al mismo nivel y no sirva ese entrenamiento.²

ESTRUCTURA CÍCLICA DEL ENTRENAMIENTO

MEGACICLO

1. Abarca toda la vida del deportista.
2. Dura de 8 - 10 años en adelante.
3. Está constituido por un conjunto de Macroциclos.
4. Se los denomina: De Base, de máxima posibilidades y de maestría deportiva (Longevidad deportiva).

MACROCICLO

1. Busca la obtención de la FORMA DEPORTIVA.
2. Está constituido por un conjunto de Mesociclos.
3. Es la onda grande del entrenamiento caracterizada por la tendencia general de las ondas medias en los períodos de entrenamiento.
4. Su duración puede ser de 4-6 meses, hasta 1-2 años.

MESOCICLO

1. Son las etapas relativamente acabadas del proceso de entrenamiento.
2. Duran de 3 a 6 semanas (hasta 2 meses).
3. Están constituidos por la unión de varios Microциclos

² GARCÍA GALLEGU Alejandro .- Planificacion-deportiva.html.- www.g-se.com

4. Forman la onda media del entrenamiento, constituidas por varias ondas pequeñas.

MICROCICLO

1. Son un conjunto de actividades y constituyen la unidad del entrenamiento.
2. Son las ondas pequeñas del entrenamiento
3. Duran unos cuantos días (2 a 7 días- 1 semana)

a. El Calentamiento en los bailarines

El Calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la ejecución de ejercicios físicos, que prepara al individuo en la parte física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

Antes de iniciar la práctica de ejercicios o deportes, una correcta entrada en calor permitirá rendir más, tener un menor riesgo de lesiones y fundamentalmente disponer del máximo de energía para disfrutar plenamente de la actividad.

El calentamiento deportivo es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar probables lesiones.³

El objetivo del calentamiento es ingresar de forma progresiva al nivel de actividad deseado, logrando una adaptación del corazón, circulación y respiración, así como de músculos y tendones, al trabajo.

Existe un concepto ampliamente demostrado científicamente, que el calentamiento muscular previo mejora el rendimiento físico y disminuye el riesgo de lesiones músculo-tendinosas, al mejorar las condiciones de funcionalidad en el momento de inicio de la actividad.⁴

¿Por Qué Calentamiento?

³ http://es.wikipedia.org/wiki/Calentamiento_deportivo

⁴ <http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=article&sid=778>

Porque el objetivo primario del mismo es elevar la temperatura local muscular y tendinosa, lo que determina:

- Una disminución de los períodos de latencia
- Un aumento de la velocidad de contracción y relajación.
- Mejorar la condición en la unidad neuromuscular.
- Disminuir la viscosidad muscular
- Aumentar el flujo sanguíneo local.
- Aumentar el intercambio metabólico.
- Aumentar la actividad enzimática.⁵

¿Cómo hacer una correcta entrada en calor?

Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de la misma: intensidad, duración y contenidos.

La intensidad.- será menor a la de la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central de la sesión. Por ejemplo, si la actividad central fuera el trote, se iniciará caminando suave, luego moderado y finalmente de forma intensa, hasta llegar al trote deseado.

La duración.- estará de acuerdo a la intensidad objetivo, siendo de entre 8 y 15 minutos; considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento.

Los contenidos.- Constituyen la calidad de ejercicios, y el modo de ejecutarlos.

El Rango de Ritmo Cardíaco Minuto (pulso) de orientación, se debe estructurar en función de la edad.

⁵ Ob cit. Danzaballet.

Entrar en calor. una necesidad.

Las investigaciones concuerdan en afirmar que la eficiencia mecánica de un músculo mejora cuando aumenta la temperatura corporal. Un esfuerzo agudo de elevada intensidad sin tener preparada la musculatura, provoca micro rupturas en la fibra muscular.⁶

Esto a largo plazo, y con la acumulación de ejercicio puede generar una lesión mucho más grave, por esta razón es que el calentamiento, tiene una gran función preventiva de lesiones a corto y largo plazo.

La temperatura ambiente condicionará tanto la intensidad como la duración del Calentamiento, ya que como es lógico, alcanzar una buena temperatura muscular es más difícil en climas fríos. Cuando la temperatura externa es baja la fuerza muscular se ve reducida en un 5% por cada grado de temperatura por debajo de los niveles normales. Además de la fuerza muscular, también se ven deterioradas la potencia y la coordinación intermuscular.

El calentamiento bajo estas circunstancias debe, si es posible, desarrollarse en una instalación cubierta, utilizando una vestimenta adecuada y con la ayuda de productos que aumenten la temperatura local. La duración del calentamiento bajo estas condiciones debe ser más extensa y la progresión del crecimiento de la intensidad más moderada

Condición Física

Vamos a presentar diferentes definiciones de condición física. A veces los autores, no definen la condición física, pero determinan cuales son las capacidades físicas que la forman.

⁶ Ob Cit. Danza ballet

La definición que nos parece más adecuada es la de Generlo y Lapetra (1993) que definen acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física.

En 1948, Darling y cols. Definen la condición física como la capacidad individual para una tarea.

En 1964, Fleishman, define la condición física como la capacidad funcional del individuo para rendir en cierta clase de trabajos que requieran actividad muscular (rendimiento motor).

En 1965, Karpovich define la condición física como el grado de capacidad para ejecutar una tarea física específica por encima de condiciones ambientales determinadas.

En 1967, Clarke define la condición física como la capacidad para realizar tareas diarias con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, realizándolas con el menor gasto energético y evitando lesiones⁷

El proceso de evaluación del rendimiento motor en general o bien de alguna de las partes que la integran tiene su origen en Egipto y Grecia, con valoración de condiciones fundamentalmente antropométricas. En el siglo XIX es cuando se empieza a aplicar con base científica, una serie de mediciones para valorar la habilidad o la eficacia del movimiento.⁸

¹ MONTERO Leopoldo de la Reina y otro, MANUAL DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, CV Ciencias del deporte, Madrid 2003.

¹ <http://es.scribd.com/doc/29518559/FISIOLOGIA>

5.2. ESQUEMA DE CONTENIDOS. Los contenidos para estudiar en la presente tesis son los siguientes:

	TEMAS GENERAL	TEMAS
Capítulo I	La Danza: Expresión Corporal.	1.1 Historia. 1.2 Baile Contemporáneo. 1.3 Elenco de la UNL. 1.4 Estado Físico del bailarín. 1.4.1 Estado Físico Actual 1.4.2 Estado Físico Ideal.
Capitulo II	El calentamiento físico.	3.1 Estiramientos. 3.2 Ejercicios de Respiración 3.3 Ejercicios de Relajación 3.4 Ejercicios de Fuerza.
Capitulo III	El Programa de ensayos.	3.1 Calentamiento Previo. 3.2 Aprendizaje de Pasos 3.3 Montaje de la Corografía.
Capitulo IV	Inv. De Campo.	4.1 Análisis de Muestra. 4.2 Tabulación de Datos. 4.3 Fundamentos de Propuesta.
Capitulo V	Exposición Resultados.	de 5.1 Conclusiones 5.2 Recomendaciones

5.3 Propuesta.

6. Anexos.

6. HIPÓTESIS.

“La falta de un programa de preparación física no permite un desarrollo de las capacidades físicas, lo que afecta a la presentación de los grupos de danza y baile contemporáneo de la sección de danza de la Universidad Nacional de Loja”

6.1 VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

- Los programas de preparación física inciden en el desarrollo de las capacidades físicas del bailarín.
- La Falta de programas de preparación física provocan el bajo desarrollo de las capacidades física del bailarín.

6.2 OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Para poder acceder a información que permita medir de manera correcta las variables, es necesario recordar que estamos frente a la administración pública, por lo que es medible desde dos puntos de vista, el del servidor público y el del beneficiario, no estando cubierta este tipo de información como en el caso de las empresas que podrían reservarse por celo o por factores de mercado, pero cuando nos adentramos al escenario publico constituye información libre.

6.3 DEFINICIONES CONEPTUALES.

Sesión de Ensayos: Consiste en el tiempo que se dedica de manera cíclica, de manera diaria o semanal para ejercitar los movimientos y secuencias coreográficas.

Programa de calentamiento: Es la rutina de ejercicios de estiramiento dirigidos a la preparación de los músculos y articulaciones, antes de someterlos a exigencias físicas propias del baile.

Nutrición: Comprende la alimentación del bailarín, la misma que influye de manera directa en la preparación física y el rendimiento, se programa y establece en virtud del tiempo de ensayo y la intensidad del mismo.

Riesgo de Lesiones: Es la realidad existente en cada momento de la ejecución de movimientos, desde el calentamiento hasta la puesta en escena del baile, principalmente de las zonas de mayor exigencia, dedos, tobillos, rodillas, espalda.

La adaptación: El entrenamiento de la condición física está basado en la adaptación del organismo.

La resistencia: Capacidad física y psíquica de resistir la fatiga, a los cuales podríamos añadir la capacidad de recuperarse rápidamente después de esfuerzos.

La flexibilidad: Es la capacidad de los cuerpos de adaptar una determinada forma, sin romperse, y en el sistema músculo esquelético suele atribuirse al complejo articular.

La elasticidad: Es la capacidad de deformarse y recuperar la forma original y suele atribuirse genéricamente a los músculos.

El sobreesfuerzo o sobre entrenamiento: La desadaptación más importante que aparece por realizar ejercicio intenso y duradero, superior a la reacción de adaptación, conduce a un sobreesfuerzo o sobre entrenamiento.

f. METODOLOGIA

7.1 TIPO DE INVESTIGACION

La presente investigación tiene carácter investigativo, desde el momento de ponernos en contacto los contenidos aprendidos en el estudio de la Carrera, pasa por un evento inicial de elaboración de diagnóstico y busca ofrecer una propuesta que desde el punto de vista experimental sería un proyecto factible.

7.2 POBLACION Y MUESTRA.

7.2.1 POBLACION

La población seleccionada es: La Sección de danza y baile de la Universidad Nacional de Loja, aproximadamente 250 bailarines

7.2.2 MUESTRA

Dada la particularidad del tema se llevará a cabo con los bailarines de los elencos de la Universidad Nacional de Loja, que está conformado por doscientos cincuenta bailarines, distribuidos en etapa formativa, etapa de desarrollo y etapa de alto Rendimiento o competitiva.

7.3 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACION

La Recolección de información partirá desde el campo documental, mediante consulta bibliográfica, y elaboración de resumen y análisis al marco jurídico.

En otro escenario esta la información de carácter generalizada en todos los actores y se desarrollará a través de encuestas.

La información específica y de muy poca muestra como en el caso de las autoridades se desarrollará mediante la entrevista.

7.4 RECOLECCION DE INFORMACION.

La guía documental y de recolección de información se resume en bancos de preguntas previamente analizados y elaborados, la toma de fotografías, grabaciones, y otros que permitan exponer en la fase inicial el diagnóstico y en la fase final la sustentación de la propuesta.

7.5. TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADISTICO DE LOS DATOS.

Mediante la Tabulación de Datos y la Representación gráfica se elaborará el análisis de los datos de la investigación de campo.

En la parte del diagnóstico se establecerá cuadros comparativos de teoría y realidad.

8. RECURSOS

Talento Humano.

- Darwin Manuel Soto Jiménez. **Investigador.**
- **Director de Tesis asignado.**

Recursos Económicos. (Expresados en USD.)

Movilización Talento Humano.	200.00
Impresiones.	100.00
Bibliografía.	100.00
<u>Equipos y Materiales.</u>	<u>300.00</u>
TOTAL	700.00

Equipos y Materiales.

Cámara Fotográfica, Material de Oficina,

Libros, revistas, documentación.

Equipos tecnológicos. (pc, dvd etc.)

g. CRONOGRAMA

		JUL 2012			AGOS 2012			SEPT 2012			OCT 2012			NOV 2012			DIC 2012			ENE 2015			FEB 2015			MAR 2015			ABR 2015			MAY 2015			JU NI		
1	Selección de Temas	X	X	X																																	
2	Presentación y aprobación del Tema				X	X	X																														
3	Designación de director de tesis									X				X	X	X	X																				
4	Aplicación instrumentos de investigación																X	X	X																		
5	Tabulación de Datos																			X	X	X															
6	Elaboración Propuesta																						X	X	X	X											
7	Redacción Borrador Final																									X	X	X									
8	Conclusiones y recomendaciones																												X	X	X						
9	Disertación Privada																															X	X				
10	Disertación Publica																																	X			

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Ingresos:

<u>Fondos Propios.</u>	<u>700.00</u>
------------------------	---------------

Egresos

Movilización Talento Humano.	200.00
------------------------------	--------

Impresiones.	100.00
--------------	--------

Bibliografía.	100.00
---------------	--------

<u>Equipos y Materiales.</u>	<u>300.00</u>
------------------------------	---------------

TOTAL	700.00
-------	--------

Financiamiento: Los gastos que demanda la presente investigación serán asumidos en su totalidad por el autor del presente trabajo.

i. **BIBLIOGRAFÍA**

- **ÅSTRAND, P.O. y Col.:** Fisiología del Trabajo Físico, Interamericana, Buenos Aires, 1992
- **CASTAÑER, Balcells Marta.** Expresión Corporal y Danza, Biblioteca.
- **FRANKLIN Erick,** Danza. El acondicionamiento físico. Editorial Paidotribo.
- **MEGÍAS CUENCA María Isabel.-** Optimización En Procesos Cognitivos Y Su Repercusión En El Aprendizaje De La Danza. 2009.
- **MONTERO Leopoldo de la Reina,** Manual De Teoría Y Práctica Del Acondicionamiento Físico.- Madrid 2003.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACION, EL ARTE Y LA COMUNICACION
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

Apreciado Bailarín:

Al encontrarme realizando la investigación intitulada. **“LAS CAPACIDADES FISICAS Y SU INCIDENCIA EN LA DANZA Y BAILE CONTEMPORANEO EN LA SECCION DE DANZA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA”**

Previo a obtener el título de Licenciado en Ciencias de la Educación Especialidad Cultura Física, por lo que ruego a usted su colaboración dando respuesta a la presente encuesta.

Pregunta No. 1.- **¿Conoce usted que para danzar, se necesita un buen estado físico?**

RESPUESTAS

SI

NO

Pregunta No. 2.- **¿Cuándo usted danza siente que necesita esforzarse cada vez mas?**

RESPUESTAS

SI

NO

Pregunta No. 3.- **¿Cree usted que la flexibilidad es esencial para poder bailar ?**

RESPUESTAS

SI

NO

Pregunta No. 4.- **¿La fuerza que usted realiza a la hora de ensayar es igual a la que realiza en una presentación?**

RESPUESTAS

SI

NO

Pregunta No. 5.- **¿Durante una Presentación usted realiza velocidad en los movimientos?**

RESPUESTAS

SI

NO

Pregunta No. 6.- **¿Cree usted que el ritmo es fundamental para ser bailarín?**

RESPUESTAS

SI

NO

Pregunta No. 7.- **¿Al momento de presentarse usted coordina bien los movimientos dancísticos?**

SI

NO

Pregunta No. 8.- ¿Necesita usted tener una buena orientación y equilibrio para su desenvolvimiento en el diseño coreográfico que ejecuta en una presentación?

TABLA DE RESPUESTAS

%

SI

NO

Pregunta No. 9.- ¿La resistencia con la que cuenta su cuerpo es totalmente suficiente al momento de tener una presentación de treinta minutos consecutivos?

RESPUESTAS

SI

NO

Gracias por su colaboración.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 Centro de difusión Cultural CUDIC
 Sección de Danza y Baile
 Test físico inicial
 (Capacidades condicionales y coordinativas)



Objetivo: Conocer y diagnosticar el estado físico de los bailarines

Fecha: Lunes 12 de enero de 2015

Lugar: Centro Universitario de Difusión Cultural (CUDIC) de la Universidad Nacional de Loja

Hora: 15:00

Vestimenta: Ropa de ensayos

	Nomina	Fuerza			Velocidad	Resistencia	Flexibilidad		Equilibrio	Coordinación
		FP	FB	ADD			Posición Inicial. de pie	Posición Inicial. sentado		
					Tiempo ocupado en 100m plano	Recorrido trote (30 min)			Caminar 30 m sobre línea recta con cambio de dirección cada 10 m	Ritmo y reacción 30 seg música y numero reacción coordinación brazos y piernas
1.	César Augusto Torres Sarango									
2.	Danny Gustavo Lalangui Saraguro									
3.	Eduardo Ramiro Cueva Jumbo									
4.	Franklin René González Armijos									
5.	Harol Rai Encalada Valdivieso									
6.	Numan David Arciniega Carrión									
7.	Jackson Ariel Erazo Sedamanos									
8.	Jhon Paul Cartuche Vinocuna									
9.	Manuel Alejandro Costa Armijos									
10.	Mario Enrique Román Rivera									
11.	Roberth Pavel Sanmartín Celi									
12.	Andrea Stefanía Tene Gutiérrez									
13.	Angie Lisbeth Moreira Maza									
14.	Brenda Melissa Calvachi Chuquimarca									
15.	Cinthy María Valdivieso									

16.	Daniela Narcisa Remache Gordillo									
17.	Gabriela Fernanda González Macas									
18.	Jhulissa Alexandra Ambuludi Ochoa									
19.	Johana Paola Ortega Izquierdo									
20.	Karen Stefannya Orellana Angulo									
21.	Lisseth Stefania León Cando									
22.	María Elizabeth Jaramillo Vivanco									
23.	Mónica Vanesa González Iñiguez									
24.	Silvana Macrina Alulima Salazar									
25.	Soledad Carolina Sánchez Valverde									
26.	Carlos David Cueva Cumbicus									
27.	David Enrique Pareja Hidalgo									
28.	Henry Alcívar Saca Loayza									
29.	Jorge Andrés Carrión Cárdenas									
30.	Alejandra Sofía Cevallos Naranjo									

Parámetros de calificación:

Fuerza, Velocidad, Resistencia: Numero de Repeticiones logradas en una sola oportunidad, distancia recorrida, Tiempo utilizado

FUERZA:

60 a 70 repeticiones MUY BUENA

50 a 59 repeticiones BUENA

40 a 49 repeticiones REGULAR

VELOCIDAD:

12 Seg MUY BUENA

13 seg BUENA

14 seg REGULAR

15 seg MALO

RESISTENCIA:

Hasta 3000m	MALO
De 3001 a 3500m	REGULAR
De 3501 a 4000m	BUENO
De 4001 a 4500m	MUY BUENO

Flexibilidad, Equilibrio y Coordinación: medida en capacidad de flexión centímetros, repeticiones en equilibrio

FLEXIBILIDAD:

5cm	BUENA
10cm	MUY MUY BUENA
-5cm	REGULAR
-10cm	MALO

EQUILIBRIO:

30 a 25 m, con cambio de dirección cada 10m	
4 Equivocaciones	MALO
3Equivocaciones	REGULAR
2 Equivocaciones	BUENO
1Equivocacion	MUY BUENO

COORDINACION:

3 Equivocaciones	MALO
2Equivocaciones	REGULAR
1 Equivocaciones	BUENO
0 Equivocaciones	MUY BUENO

FOTOS DEL TEST INICIO 12 DE ENERO 2015
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



EXTENSIONES DE PIERNA



FLEXION DE PECHO



PASOS DE BAILE



TEST FISICO



FOTOS DEL TEST FINAL 06 DE MARZO 2015
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



FLEXION DE PECHO



TEST FINAL



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
Capacidades Físicas	7
Danza	11
Baile Contemporáneo	21
e. Materiales y Métodos	30
f. Resultados	32
g. Discusión	45
h. Conclusiones	47
i. Recomendaciones	48
PROPUESTA	49
j. Bibliografía	54
k. Anexos PROYECTO APROBADO	55
a. Tema	56

b. Problemática	57
c. Justificación	58
d. Objetivos	59
e. Marco Teórico	60
f. Metodología	69
g. Cronograma	71
h. Presupuesto y Financiamiento	72
i. Bibliografía	73
Anexos	74
Índice	83