

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI



## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN CULTURA  
FÍSICA**

### TESIS DE GRADO

**TEMA:**

**“ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO  
FÍSICO A TRAVÉS DEL BAILE PARA REDUCIR EL ÍNDICE DE  
OBESIDAD DEL CENTRO EDUCATIVO “QUITO” DE SAN  
FRANCISCO DEL CHASQUI PARROQUIA PASTOCALLE DE LA  
CIUDAD DE LATACUNGA EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013”**

**Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias  
de la Educación, especialidad Cultura Física.**

**AUTORA:**

Columba Rojas Norma del Pilar

**DIRECTOR DE TESIS:**

Lic. Barbosa José Nicolás

**LATACUNGA – ECUADOR**

**Noviembre - 2013**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### AUTORIA

El presente anteproyecto de investigación “**ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DEL BAILE PARA REDUCIR EL ÍNDICE DE OBESIDAD DEL CENTRO EDUCATIVO "QUITO" DE SAN FRANCISCO DEL CHASQUI PARROQUIAPASTOCALLEDE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN EL AÑO LECTIVO 2012-2013**”, es el resultado de la investigación de la autora las ideas, opiniones y comentarios especificados en este trabajo investigativo son de exclusiva propiedad dela autora.

.....  
Columba Rojas Norma del Pilar

C.C.171386453-4



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

**“ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DEL BAILE PARA REDUCIR EL ÍNDICE DE OBESIDAD DEL CENTRO EDUCATIVO “QUITO” DE SAN FRANCISCO DEL CHASQUI PARROQUIA PASTOCALLE DE LA CIUDAD DE LATAACUNGA EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013”,** de **Columba Rojas Norma del Pilar**, postulante de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas, Carrera de Licenciatura de Cultura Física, considero que dicho informe investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científicos – técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Lataacunga - Ecuador Noviembre, 2013

.....  
**Lic. José Barbosa**

**Director de Tesis**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS**  
**Y HUMANÍSTICAS**

**CARRERA: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA**  
**FÍSICA**

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, el postulante: Norma del Pilar Columba Rojas, con el tema de tesis: **“Elaboración de un Programa de Acondicionamiento Físico a través del Baile para reducir el índice de Obesidad del Centro Educativo “Quito” de San Francisco del Chasqui Parroquia Pastocalle de la ciudad de Latacunga en el Año Lectivo 2012 – 2013”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Noviembre 2013

Para constancia firman:

.....

Lic. Geovanny Arroyo

**PRESIDENTE**

.....

Lic. Patricio Revelo

**MIEMBRO**

.....

Ing. Rosario Cifuentes

**OPOSITOR**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primero a Dios por haberme dado la vida y todo cuanto tengo a mi lado, por darme su bendición y las fuerzas necesarias para seguir adelante.

A mi Madre e Hijo que supieron apoyarme en todo momento de mi vida.

Mi agradecimiento al Lcdo. José Barbosa Tutor quien con su acertada dirección hizo posible la culminación del presente trabajo.

A todos ellos mi más sincero y eterno agradecimiento.

**NORMA**

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo está dedicado a la memoria de mi abuelito Francisco Columba, quien me enseñó la objetividad que tiene la vida y aunque no este conmigo me dejó una gran lección: EL ESFUERZO QUE SE DEBE PONER EN CADA UNA DE LAS COSAS QUE SE REALICE PARA OBTENER BUENOS FRUTOS.

A mi Hijo alegría y motivo de superación personal.

A mi madre que con su ejemplo y apoyo incondicional me dio ánimos para seguir adelante con mis estudios.

## **NORMA**



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

## **UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

### **RESUMEN**

**TEMA: “Elaboración de un Programa de Acondicionamiento Físico a través del Baile para reducir el índice de Obesidad del Centro Educativo “Quito” de San Francisco del Chasqui Parroquia Pastocalle de la Ciudad de Latacunga en el Año Lectivo 2012 – 2013”.**

**Autora:**

**Columba Rojas Norma del Pilar**

### **RESUMEN**

La presente investigación tiene como propósito crear conciencia en los maestros y padres de familia, por medio de ellos transmitir a los estudiantes la importancia que tiene el baile dentro de la enseñanza de la Cultura Física y los beneficios que se obtendrán al ser aplicados por medio de la Elaboración de un Programa de Acondicionamiento Físico a través del baile, que permitirá mejorar el rendimiento físico, habilidades y destrezas, cabe destacar que esto servirá como una herramienta de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes del Centro Educativo “Quito”. Es importante rescatar el valor del movimiento y ritmo en el contexto educativo y por ende en el proceso de enseñanza aprendizaje ya que el movimiento y el ritmo contribuyen al buen desarrollo cognitivo del estudiante para lograr una formación integral y un mejor estilo de vida. La Elaboración del Programa de Acondicionamiento Físico a través del baile servirá como apoyo para analizar las causas y consecuencias de la obesidad en los niños, identificándose la falta de control de los padres de familia hacia la actividad física, el abuso de la utilización de la tecnología, que no permite crear hábitos para evitar el sedentarismo en los estudiantes del Centro Educativo “Quito”.

-----  
**Lic. José Nicolás Barbosa**  
**Director de Tesis**



## TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI

### ACADEMIC UNIT OF ADMINISTRATIVE AND HUMANISTIC

**TOPIC:** “DEVELOPING A FITNESS PROGRAM THROUGH THE DANCING TO REDUCE THE OBESITY INDEX OF THE EDUCATIVE CENTER "QUITO" OF SAN FRANCISCO OF THE CHASQUI, PASTO CALLE PARISH, LATACUNGA CITY, IN THE SCHOOL YEAR 2012-2013”.

**Author:**

Columba Rojas Norma del Pilar

#### ABSTRACT

The present research has as purpose create awareness in the teachers and parents, through them transmit to students the importance of dance in the teaching of Physical Culture and the benefits that will get when be applied through the developing a fitness Program through dance, what lead to improve the physical performance, abilities and skills, which should detach what this will serve as a tool of teaching-learning in the students of the Educative Center "Quito". It is important to recover the value of the movement and rhythm in the educational context, therefore, in the process of learning as movement and rhythm contribute to good cognitive development of the student to achieve a comprehensive training and a better lifestyle. The Development of the Fitness Program by means of the dance will serve as support to analyze the causes and consequences of obesity in children, identifying the lack of control of parents toward physical activity, the abuse of the use of technology, which does not allow creating habits to avoid sedentary in the students of the Educational Center “Quito”.



## INTRODUCCIÓN

La presente investigación sobre: **ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DEL BAILE PARA REDUCIR EL ÍNDICE DE OBESIDAD EN LOS NIÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO QUITO DE SAN FRANCISCO DEL CHASQUI PARROQUIA DE PASTOCALLE DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN EL AÑO LECTIVO 2012 – 2013**”, La obesidad es el exceso de grasa corporal, que puede con llevar a la aparición de otras enfermedades perjudiciales para la salud; por la falta de actividad física. El presente trabajo tiene como objetivo fomentar actividades físicas a través del baile para un mejor desempeño físico de los estudiantes, erradicando así el sedentarismo.

La elaboración de un programa de acondicionamiento físico a través del baile en los estudiantes del Centro Educativo “Quito” es de suma importancia ya que ayuda a mejorar la condición física, desarrollando el interés por este tipo de actividades, que más tarde les servirá para su vida cotidiana.

Como este proyecto es el primero en desarrollarse dentro de la institución educativa, es de gran novedad y de actualidad por cuanto ayuda a mejorar las capacidades físicas, para así obtener resultados esperados en el desarrollo integral y físico de los estudiantes.

Por tanto se justifica plenamente la realización de este trabajo de investigación pues existe la necesidad de desarrollar un Programa de Acondicionamiento Físico a través del baile, que permita mejorar las capacidades físicas en los estudiantes.

## INDICE

PORTADA.....	
AUTORIA.....	i
AVAL.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	viii
CAPÍTULO I.....	12
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	15
1.3 MARCO TEÓRICO.....	16
1.3.1 CULTURA FÍSICA.....	16
1.3.1.1 Campos de la Cultura Física.....	16
1.3.1.2 DEPORTE.....	17
1.3.1.2.1 Clasificación del Deporte.....	17
1.3.1.2.2 Importancia del Deporte.....	19
1.3.1.3 RECREACIÓN.....	20
1.3.1.3.1 Clasificación de las Actividades de Recreación.....	21
1.3.2 EDUCACIÓN FÍSICA.....	21
1.3.2.1 La Educación Física en el Ecuador.....	22
1.3.3 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.....	23
1.3.3.1 Efectos que el trabajo de Acondicionamiento Físico produce sobre el organismo.....	24
1.3.3.2 Objetivos del Acondicionamiento Físico.....	25
1.3.3.3 Directrices Didácticas.....	26
1.3.4 BAILE.....	28
1.3.4.1 Clasificación del Baile.....	29
1.3.4.2 Importancia del Baile.....	30

1.3.4.3 Elementos Fundamentales del Baile.....	30
1.3.4.4 El Baile como Herramienta Pedagógica.....	31
1.3.4.5 El Baile como parte del Curriculum de Cultura Física.....	32
1.3.4.6 Los Niños y el Baile.....	32
1.3.4.7 Metodología.....	34
1.3.4.8 El Baile en relación con la salud para combatir la Obesidad.....	35
1.3.5 OBESIDAD .....	36
1.3.5.1 La Obesidad en el Mundo .....	37
1.3.5.2 Métodos para diagnosticar la Obesidad Infantil.....	40
1.3.5.3 Causas de la Obesidad.....	42
1.3.5.4 Consecuencias de la obesidad. ....	43
1.3.6 PROGRAMA .....	43
1.3.6.1 Tipos de Programas.....	45
1.3.6.2 Bases Generales de la Prescripción del Ejercicio Físico.....	46
CAPÍTULO II.....	49
2.1 Breve caracterización de la Institución objeto de estudio.....	49
2.2 DISEÑO METODOLÓGICO.....	51
2.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS .....	53
2.4 Análisis de las Encuestas dirigidas a los Docentes del Centro Educativo “QUITO” .....	55
2.7 CONCLUSIONES .....	76
2.8 RECOMENDACIONES .....	77
CAPÍTULO III.....	78
3.1 DISEÑO DE LA PROPUESTA .....	78
3.3 JUSTIFICACIÓN .....	79
3.4 OBJETIVOS .....	80
3.4.1 Objetivo General .....	80
3.4.2 Objetivos Específicos.....	80
3.5 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.....	81
3.6 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO A TRAVES DEL BAILE PARA REDUCIR EL INDICE DE OBESIDAD EN LOS NIÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO “QUITO” .....	83

El Baile Folklórico .....	83
JUEGOS.....	88
RONDAS .....	88
EXPRESIÓN CORPORAL.....	89
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.....	106
PASOS BASICOS DEL BAILE.....	109
3.7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	110
ANEXOS.....	111

# CAPÍTULO I

## 1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La Educación Física permite desarrollar destrezas, conocimientos y habilidades. A través de esta materia se fomenta el desarrollo físico y motor de los estudiantes, utilizando el movimiento humano como instrumento de aprendizaje.

La Educación Física está estrechamente vinculada a la salud desde su inclusión en los currículos educativos, por lo tanto es fundamental para fomentar en niños y jóvenes un mejor estilo de vida; contribuye a la prevención de enfermedades como el sobrepeso y la Obesidad.

La obesidad enfermedad nutricional más frecuente en niños y adolescentes en los países desarrollados, estudios recientes realizados en distintos países demuestran que el 5-10% de los niños en edad escolar son obesos, y en los adolescentes la proporción aumenta hasta situarse en cifras del 10-20%.

**Según reportes de la OMS: “Desde 1980, la obesidad se ha más que doblado en todo el mundo; en el 2010, alrededor de 40 millones de niños menores de cinco años tenía sobrepeso; el crecimiento de la obesidad infantil en España es espectacular y preocupante: si hace 15 años, el 5% de los niños españoles eran obesos, esta proporción es ahora del 16%.”**

<http://www.kidda.es/noticias/Ficha.aspx?FrmNot=148> (Fecha: 23 de octubre de 2012 Hora: 19h55)

La autora de la tesis considera que la obesidad es un problema de la salud que está afectando en su mayoría a los niños en edad escolar.

Preocupados por esta patología: el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) desarrolló en el año 2005 la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que representa la obesidad para la salud, especialmente en los niños y los jóvenes, a fin de que adopten hábitos de vida saludable, a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física.

El Diario de China informó que debido a la gran cantidad de tareas escolares que realizan los alumnos han reducido sus actividades físicas y como resultado, "está aumentando la obesidad", es así que los estudiantes de escuelas primarias y secundarias estarán obligados a asistir a clases de baile" adecuadas a las características físicas y psicológicas de estudiantes de todas las edades".

México ocupa el 4to lugar en Obesidad Infantil (Hay más de 4 millones de niños que sufren de sobrepeso y obesidad); el gobierno federal implementó un programa piloto en las escuelas denominada "Cinco Pasos a fin de promover el ejercicio y el baile entre los estudiantes de educación básica.

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de Coahuila realiza el programa "Por una niñez en balance, por medio del cual organizó un curso de verano en el que participan niños hasta de 12 años con problemas de obesidad. El propósito del curso es que con una dieta adecuada y ejercicio físico los menores bajen de peso y mejoren su esquema alimentario".

De acuerdo al artículo "Vida y Salud" publicado por el Diario la Hora "El Ecuador registra una alta incidencia de obesidad; ya que en el 2005 fue del 16,7% para el sexo femenino y 6.7% para el masculino, y se estima que para 2015 estos índices se elevarán a 21,7% y 18,9%, respectivamente, así lo indica la Fundación Obesidad (Quito)."

Según estudios realizados por un grupo de expertos de la Maestría de Alimentación y Nutrición de la Universidad Central del Ecuador en el 2003

**“Señalan que las principales causas son: poca actividad física (pasan horas enteras frente aun computador o al televisor), exceso de consumo de grasa, herencia genética y dulces en la dieta diaria”.**

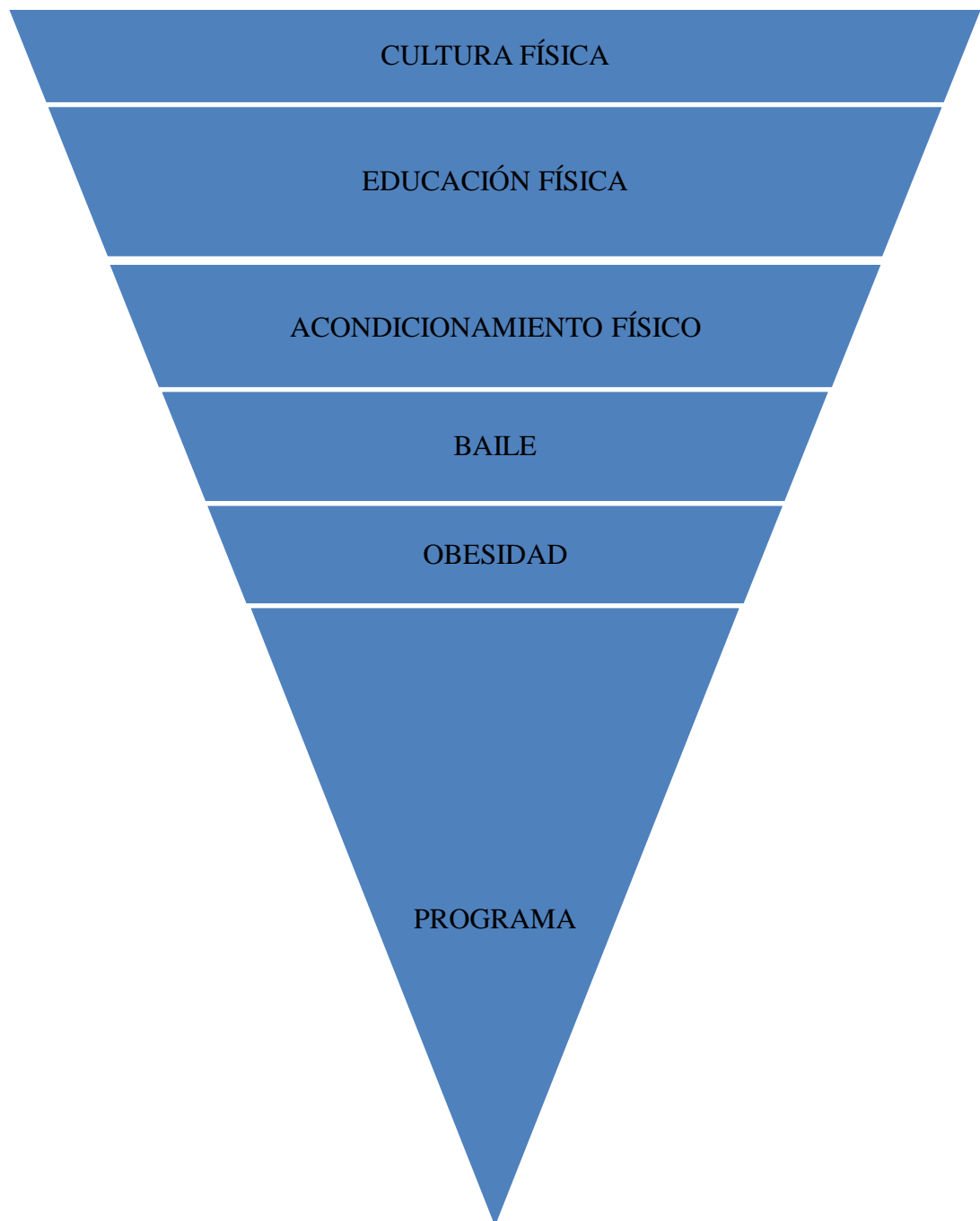
<http://www.elmorlaco.com.ec/opinionlocales.aspx?cod=15>(Fecha: 7 de noviembre de 2012: 20H22)

La autora de la tesis esta de acuerdo en que una de las causas de la obesidad se debe principalmente a la falta de actividad física.

En nuestro país en algunas ciudades se han realizado eventos para ayudar a superar este problema a través de actividades físicas con la adecuada utilización del tiempo libre. Así por ejemplo en la ciudad de Latacunga (Cotopaxi) se realizó “La caminata por el Día Mundial de la Lucha Contra la Obesidad” según noticia publicada por el Diario La Gaceta.

Allí se informó que el 7% de la población de Cotopaxi sufre de sobrepeso Para la nutricionista Loli Robalino “A los niños hoy en día les hace falta tener más actividad física, que muchas veces nosotros mismos les negamos por el estilo de vida que llevamos. Un paso positivo es que una de las metas del Plan Nacional del Buen Vivir 2009 - 2013 es reducir al 5% la obesidad en escolares al 2013 y realizar actividades educativas que contribuyan a disminuir los factores de riesgo de la obesidad”.

## 1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES





## **1.3 MARCO TEÓRICO**

### **1.3.1 CULTURA FÍSICA**

La evolución de la Cultura Física se remonta a los orígenes del hombre, quien para subsistir se enfrentaba continuamente a situaciones adversas. La práctica de actividad física no se realizaba de forma consciente, sino que respondía a la necesidad de su propia movilidad, por tanto no tenía ningún tipo de objetivos. Los hombres prehistóricos realizaban la actividad muscular por medio de ejercicios utilitarios, indispensables para la vida, como eran: caza, pesca y uso de útiles y armas rudimentarias, los mismos ejercicios que se siguen practicando en la actualidad, aunque sistematizados y con técnicas y tácticas adecuadas.

**Según GOMEZ (2002) “La Cultura Física es un proceso educativo, tanto formal como informal la cual todo ser humano está sujeto por el simple motivo de su existencia corporal. Para existir y desenvolverse en un universo, el hombre necesita educarse físicamente.”(Pág.22-23)**

Para la autora de la tesis la Cultura Física es un proceso indispensable en la educación por cuanto a través de ella podemos enseñar a valorar todas las condiciones de los individuos.

#### **1.3.1.1 CAMPOS DE LA CULTURA FÍSICA**

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en vigencia desde el 10 de agosto de 2010, en la décimo octava Disposición General prescribe:

Deporte

Recreación

Educación Física.

### **1.3.1.2 DEPORTE**

**Según LA LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN**

**Es toda actividad física y mental caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplina y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales, desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación. (Pág.: 6 -7)**

Para la autora de la tesis el deporte le prepara al estudiante para la competición de una forma estructurada.

**El deporte (y/o actividades deportivas) es, en opinión de José María Cagigal (1997), una “diversión liberal, espontánea, desinteresada expansión del espíritu y el cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas”. En esta definición aparecen como rasgos diferenciales del deporte los conceptos de ejercicio físico, competición y reglas”. (Pág. 53)**

La autora de la tesis considera que el deporte le prepara para la competición bajo determinadas reglas.

#### **1.3.1.2.1 CLASIFICACION DEL DEPORTE**

**GARCÍA (2000) “Para llegar a tener una mejor comprensión de toda la variedad de los deportes existentes, como en toda ciencia o saber se realizan clasificaciones, que nos dan la posibilidad de realizar un estudio y análisis con una mayor profundidad de cada deporte”.(Pag.12-14)**

La investigadora de la tesis considera que la clasificación del deporte ayudara a una mejor comprensión de cada deporte.

**Deportes Aciclicos:** Caracterizados por una fase de aceleración seguida de una fase explosiva: saltos, lanzamientos, halterofilia.

**Deportes de Resistencia:** donde las capacidades aeróbicas máximas se involucran en un nivel de alta exigencia.

**Deportes de combate:** sobre la base del desarrollo físico general, se apoya la noción de explosividad, en continuo intercambio de esfuerzos con un oponente: esgrima, boxeo.

**Deportes de equipo:** la necesaria coordinación establece una base física mixta.

**Deportes complejos y pruebas múltiples:** intervienen factores de necesaria implicación física combinada: decatión, pentatión moderno.

Otra posible clasificación, está más desde un punto de vista socio crítico, que se apoya en la función que desarrolla el deporte:

**Deporte Praxis:** donde se incluye el utilitario, la recreativa y el educativo.

**Deporte Espectáculo:** donde se encuentra el deporte de competición.

Unas considerando el carácter externo del deporte o también el fin u objetivos que persiguen; otros consideran el carácter interno del deporte, es decir la lógica propia del juego.

### **Tipo de periodización**

#### **Aciclicos**

De resistencia aeróbica:

Intensidad submáxima

Intensidad baja

**Deportes de rendimiento:**

Deportes de fuerza y fuerza – velocidad.

Deportes de resistencia

Deportes de situación

Juegos deportivos colectivos

Juegos deportivos individuales

Juegos deportivos de combate

Deportes técnico – combinatorios (valoración de un jurado)

Deportes de puntería

Otras Clasificación capaz de orientar la práctica educativa de tal manera, que cada grupo posee una problemática general similar (características e intenciones básicas, contexto social y aspectos tácticos básicos). Nos puede ser de gran utilidad a la hora de la iniciación.

Juegos deportivos de blanco o diana

Juegos deportivos de campo y bates

Juegos deportivos de muro y pared

Juegos deportivos de cancha dividida

Juegos deportivos de invasión

La clasificación del deporte se lo puede apreciar en todos los campos educativo, competitivo, recreativo, etc. También se puede ver que algunos autores tienen una clasificación de acuerdo a las actividades y finalidades que tiene la práctica deportiva.

### **1.3.1.2.2 IMPORTANCIA DEL DEPORTE**

**MARTÍN (2004) Este capítulo quedaría incompleto si no hiciera una llamada de atención a la importancia del ejercicio físico y deportivo de todo niño y joven, tenga o no talento deportivo. La experiencia nos muestra diariamente**

**a los padres y educadores la importancia del deporte para la formación integral de todos los niños (pág.188)**

La investigadora de la tesis considera que el deporte es importante por cuanto ayuda a la persona en su salud y también por medio del deporte hay una interrelación personas o culturas. El deporte es una actividad que lo practican desde los más jóvenes hasta los adultos mayores con el fin de recrearse y también a nivel competitivo.

A través del deporte se puede adquirir un espíritu de superación de dificultades para afrontar las que suele encontrar en la propia vida.

La fortaleza física y mental se va desarrollando mediante el esfuerzo constante y mantenido, a pesar de las dificultades climáticas o de cansancio físico que sea necesario superar.

En general, el ejercicio deportivo supone la superación de sí mismo, adquisición del sentido de equipo y de tantos otros aspectos, relacionados todos ellos con la formación de una personalidad armónica y equilibrada.

### **1.3.1.3 RECREACIÓN**

**Según LA LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN Son todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada para constituirse en una verdadera terapia para el cuerpo y la mente, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida.(Pág.: 7-8)**

Para la autora de la tesis la Recreación sirve para aprovechar el tiempo libre en busca del bienestar físico – mental de la persona.

Recreación Actividad Física con fines lúdicos que permiten la utilización positiva del tiempo libre.

#### **1.3.1.3.1 CLASIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE RECREACIÓN**

En las diferentes formas de recreación, existen características y virtudes que permiten clasificarlas según su funcionamiento y su influencia en el individuo.

##### **Activas y Pasivas**

Como activas deben considerarse las actividades sensoriales y motoras, que aun correspondiendo a los juegos más sensibles, provocan la ejecución de trabajos con acción de todos los órganos, aparatos y sistemas de la economía humana. Esto significa que su expresión se manifiesta visiblemente por los esfuerzos físicos que se realizan en el movimiento mismo, el cual, si se prolonga, conduce a un estado fisiológico de cansancio y fatiga (todos los juegos organizados, tradicionales, deportivos, atléticos, gimnásticos, de baile o de danza y excursionismo, constituyen buenos ejemplos)

#### **1.3.2 EDUCACIÓN FÍSICA**

**Según el Libro Cuerpo de Maestros (Educación Física) (2006) La Organización Mundial de la Salud Combinación de actividades de información que lleve a una situación en la que la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda individualmente y colectivamente para mantener la salud y busque ayuda cuando lo necesita (Pág. 28)**

La autora de la tesis considera que a través de las actividades realizadas en las clases de Educación Física se podrá alcanzar un buen estado de salud.

**Según LA LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA: “Es una disciplina, basa su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de movimientos corporales. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas”. (pág:8-9)**

Para la autora de la tesis la Educación Física tiende a la formación integral del estudiante.

### **1.3.2.1 LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL ECUADOR**

Según el Dr. William Sánchez (2008) en su libro Planificación Curricular de Cultura Física

**Manifiesta que el desarrollo histórico de la Cultura Física ha pasado por diferentes etapas que comienza desde la etapa primitiva y sus primeros antecesores fueron los famosos Chasquis, para después con el apareamiento de la República iniciar con la práctica de algunas actividades físicas.(pág. 10 - 12)**

Para la autora de la tesis la Educación Física en el Ecuador ha experimentado varias etapas cada una de estas han intervenido en la práctica de las actividades físicas.

En el año 1901 a 1905 en los colegios normales se empezó a impartir la enseñanza de esta área de estudio a los futuros maestros, para lo cual en el año 1925, se contrata al profesor Sueco Don Goesta Wellenius, para que oriente la enseñanza de Educación Física a los estudiantes de los Institutos Pedagógicos; quien entrega sus primeros conocimientos sobre la instrucción física, en esta época se impartió específicamente clases de gimnasia corporal y calisténica y se aplicó específicamente una metodología rígida y militarizada dando como resultado una formación militarizada que hasta hace algunos años atrás se utilizó.

El 9 de agosto de 1937 se dicta el decreto supremo en el que se señala la reorganización de la Educación Física en el país pero lamentablemente luego de estos cambios estructurados fue totalmente abandonada y descuidada es decir en las pocas instituciones se impartía esta disciplina mientras que en los sectores rurales no se impartía y solo en las instituciones urbanas se practicaba esta disciplina lo cual conllevó a que pierda el sentido de esta área de estudio, es en el gobierno del Gral. Eloy Alfaro que se inicia oficialmente el conocimiento y práctica de la enseñanza de la Educación Física.

El 3 de Mayo de 1955, se crea el centro de educación “Alfredo Pérez Guerrero” de la Universidad Central del Ecuador. En el año de 1964, se plantea la reforma educativa en el país y en el año de 1976 se aprobó la ley de Educación Física, Deportes y Recreación. (pág. 41-52)

### **1.3.3 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

Es un conjunto de ejercicios de tipo corporal, programados y ordenados, dirigidos a mejorar las capacidades físicas del deportista.

Específicamente, se busca desarrollar las cualidades o capacidades físicas del ser humano, estas son la Resistencia, la fuerza, la flexibilidad, y la velocidad.

Todas ellas están interrelacionadas entre sí, y su desarrollo conlleva a un mejor acondicionamiento físico integral.

**FUERZA:** Capacidad para moverse en contra de una resistencia como un peso o la gravedad.

**FLEXIBILIDAD:** Capacidad de realizar todo tipo de movimientos buscando la mayor amplitud lo que se logra mediante la elongación de músculos y ligamentos, junto la movilidad de las articulaciones.

**RESISTENCIA:** Realizar actividad física por tiempos prolongados.



**VELOCIDAD:** Rapidez en los movimientos.

El programa de acondicionamiento físico ha de realizarse de forma planificada, meditada, progresiva y duradera, debiendo a las necesidades del deportista.

### **1.3.3.1 Efectos que el trabajo de Acondicionamiento Físico produce sobre el organismo**

#### **Psicológico:**

- Proporciona un mayor control sobre sí mismo y ayudan a hacer frente al mal humor.
- Sirve de evasión y distracción de los problemas.
- Libera el estrés y la tensión.

#### **Social:**

- Mejora y favorece las relaciones personales
- Posibilita conocer un mayor número de personas (deportes de equipo)

#### **Fisiológico:**

- Mejora el funcionamiento del sistema cardiaco: reducción de la frecuencia cardiaca de reposo, mayor eficacia del músculo cardiaco, disminución en la incidencia de mortalidad cardiaca, mejora la resistencia al trabajo prolongado.
- Mejora el funcionamiento del sistema respiratorio: Aumento del consumo máximo de oxígeno, aumenta la capacidad vital del pulmón.
- Mejora el metabolismo: se aprovecha la energía y contrarresta la obesidad.
- Mejora el funcionamiento del aparato locomotor: mejora la estructura de los ligamentos, articulaciones y tendones, contrarresta la osteoporosis (pérdida de calcio), fortalece los huesos y músculos, mejora la fuerza.

- Aumenta la longevidad (la edad biológica de los deportistas está unos 20 años por debajo de su edad cronológica)

### **1.3.3.2 Objetivos del Acondicionamiento Físico**

#### **Grandes Objetivos**

En la escala de los grandes objetivos podemos establecer dos líneas de acción:

- Desarrollo de la Condición Física de carácter general

Sobre las bases de un desarrollo físico multilateral, polifacético cuyo fin es alcanzar una elevada capacidad del organismo, que facilite cualquier tipo de rendimiento físico deportivo.

#### **Desarrollo de la condición física de carácter especial**

Sobre las fases de un desarrollo físico en relación con las exigencias de la modalidad deportiva.

Su fin es desarrollar las cualidades funcionales (velocidad, fuerza, resistencia) hasta su máxima expresión, según los niveles de requerimiento de cada especialidad deportiva.

Debe respetar el principio de especificidad. Definiendo la condición física como el estado de rendimiento alcanzado. Este viene dado por la suma global de las cualidades físicas.

## **Objetivos Específicos**

En relación a los contenidos. La escala de objetivos específicos en el acondicionamiento físico está constituida por el desarrollo de las diferentes cualidades físicas.

Las cualidades físicas:

Coordinativas

Condicionales

En términos de acondicionamiento físico nos referimos a las cualidades condicionales o de base:

Resistencia

Fuerza

Velocidad

Flexibilidad

### **1.3.3.3 Directrices Didácticas**

Etimológicamente, arte de enseñar.

Referente a la distribución del desarrollo de las cualidades físicas a lo largo de las etapas y edades.

La programación y metodología debe realizarse en función del proceso evolutivo en que se halle el individuo.

La capacidad de desarrollo de las cualidades físicas va a estar fuertemente vinculada al proceso de crecimiento en términos de “maduración” y “desarrollo”.

### **Etapas**

Etapas 1ª (4-5-6 años) preescolar y 1º de EGB.

Se caracteriza por el desarrollo de las habilidades perceptivas. Desarrollo de tareas motrices globales. Psicomotricidad.

Etapas 2ª (7-8-9 años) 2º, 3º, 4º y 5º EGB.

Caracterizada por el desarrollo de las habilidades básicas. La condición física desarrolla cuantitativamente según el grado de esfuerzo que la práctica de estas habilidades implica. A esta edad aparece un componente competitivo, que ayuda por sí mismo al desarrollo de la condición física.

Las sesiones deben ser conducidas a un ritmo que proporcione una intensidad de esfuerzo significativo y regulado según las características biológicas del niño.

Etapa 3ª (9 a 13 años) 5º,6º,7º y 8ºEGB.

Es una época estable. Las capacidades funcionales están equilibradas. Ideal para el desarrollo de las cualidades coordinativas. Esta fase se va a caracterizar por la dualidad de contenidos.

Inicio de actividades deportivas como contenidos de la educación física.

Desarrollo de los factores básicos de la condición física.

Resistencia aeróbica

Movilidad articular

Se deben respetar un principio de polivalencia en el programa.

Etapa 4ª (14 a 17 años) BUP y COU

En esta época cobra especial importancia el desarrollo de la condición física.

Se van a producir las principales transformaciones orgánicas. El desarrollo de la condición física debe ir íntimamente ligado a los procesos de madurez y crecimiento.

Resistencia

Velocidad

Fuerza

Flexibilidad

### **1.3.4 BAILE**

Los orígenes de baile, se remontan a los comienzos de la humanidad. Esta actividad ha acompañado al hombre desde la prehistoria. Los primeros registros existentes de la historia del baile datan de hace más de 10,000 años de antigüedad. En las sociedades primitivas, una buena cosecha, el nacimiento de un hijo o la cura de una enfermedad, generaban tal excitación que debía ser desahogada por el movimiento corporal. De esta manera se establecía un ritual cada vez que se daba alguno de estos sucesos.

La dualidad entre la música y el baile existen desde que el hombre sintió la necesidad de invocar a las fuerzas de la naturaleza. Los ritmos fueron evolucionando y adaptándose a las sociedades cambiantes, dependiendo de las creencias, religiones, formas de diversión, costumbres, etc. Cada baile refleja de alguna manera el mundo que rodea a cada sociedad.

En civilizaciones como el antiguo Egipto o Grecia, la danza era ceremonial: representaban la vida y la muerte, y servían como ofrendas para los dioses, Osiris y Dionisio, respectivamente. Con el paso de los siglos, el baile se fue diversificando y tomando nuevos rumbos. Durante la Edad Media sufrió grandes cambios. Por un lado, la danza fue rechazada por líderes de la Iglesia ya que se consideraba como catalizadora de la permisividad sexual, lascivia y éxtasis.

**GARCÍA (2003) “Considerada, generalmente, como la expresión de arte más antigua, a través de ella se comunican sentimientos de alegría, tristeza, amor, vida, muerte.”(Pág.15)**

La autora de la tesis está de acuerdo con la definición ya que a través de sus movimientos en los diferentes ritmos emiten mensajes relacionados con sus costumbres, historias, sentimientos, etc.

### 1.3.4.1 CLASIFICACIÓN DEL BAILE

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

Bailes de salón

Bailes folklóricos

Danza Medieval, Barroca, Renacentista

Patinaje artístico sobre hielo

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

Rock and roll

Pop

Rock

Salsa

Tango

Hip Hop

Break Dance

Danza Contemporánea

Danza Árabe

Ballet contemporáneo

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

#### **1.3.4.2 IMPORTANCIA DEL BAILE**

En la actualidad, se está dando mucha importancia a la danza educativa para el desarrollo integral del individuo.

El baile considerado esencialmente el movimiento como medio de expresión y creatividad. El movimiento, visto desde esa perspectiva, le permite al individuo conocerse a sí mismo, La danza, cuando se presenta o se organiza desde el propio movimiento de los niños, va a dar respuesta a cada uno de ellos; pues es su experiencia la que está dando base a su trabajo expresivo, creativo e interesante.

Quizás este enfoque del movimiento, el que le da valor especial al baile y aunque es parte de un todo, junto con los juegos educativos y la gimnasia educativa, se separa de estos por esa particular visión del movimiento. No hay duda de que la forma y los propósitos para los cuales los niños utilizan la danza, hace que sus experiencias en esta área se vean y se sientan como algo diferentes y muy especiales.

#### **1.3.4.3 ELEMENTOS FUNDAMENTALES DEL BAILE**

Movimiento es sinónimo de baile. La misma está relacionada por completo con otros elementos que son primordiales para el éxito del baile, como también para la completa transmisión de emociones y sentimientos al público y al mismo bailarín.

**RITMO:** capacidad de unir los pasos con el punto exacto de la música.

**EXPRESIÓN CORPORAL:** será la expresión artística y sentimental que transmitas.

**ESPACIO:** predomina no en todos los bailes pero sí en los más complejos, por ende ayuda la buena presentación y ejecución del baile.

Hay que destacar que el uso de uno o más de estos recursos no son siempre parejos entre sí. Dependiendo del motivo de la presentación se verá si hay una interrelación entre estos elementos durante toda la ejecución del baile y si están al mismo tiempo involucradas. Al igual que con el género, de acuerdo a este se observa hacia que elemento tiene más inclinación este baile.

#### **1.3.4.4 EL BAILE COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA**

El baile es una actividad tradicionalmente vinculada a la educación y a la educación física y artística en particular, así ha quedado de manifiesto una vez explorada su presencia dentro del pensamiento pedagógico a través de la historia.

El baile tiene validez pedagógica porque a través de su práctica puede incidirse en los siguientes aspectos propios de la educación física integrada:

- Adquisición y desarrollo de las habilidades destrezas básicas.
- Adquisición y desarrollo de tareas motrices específicas
- Desarrollo de las cualidades físicas básicas.
- Desarrollo de capacidades coordinativas.
- Adquisición y desarrollo de habilidades perceptivo-motoras.
- Conocimiento y control corporal en general
- El pensamiento, la atención y la memoria.
- La creatividad
- Aumento de las posibilidades expresivas, comunicativas
- Favorecer la interacción entre los individuos.

El Baile puede ser un factor de conocimiento cultural, y de educación intercultural favoreciendo el conocimiento y la aceptación y tolerancia de la realidad pluricultural de la sociedad actual.

El baile es importante en el proceso educativo pues por medio de este los niños pueden expresar sentimientos, acciones, emociones.



#### **1.3.4.5 EL BAILE COMO PARTE DEL CURRÍCULUM DE CULTURA FÍSICA**

La utilización e introducción de la danza o baile en las clases de Educación Física, ha pasado de ser algo poco utilizado durante muchos años a convertirse en un recurso bastante útil para el tratamiento de determinados contenidos, sobre todo los relacionados con el bloque de expresión corporal.

Sin embargo, teniendo en cuenta la riqueza de este contenido es necesario que la introducción del baile en nuestras clases sea más ambiciosa y se intenten conseguir no sólo objetivos a nivel motor, ya que suponen un recurso excelente para el trabajo de actitudes cooperativas, de conocimiento y relación interpersonal.

A demás cabe la posibilidad de trabajar el baile en colaboración con otros departamentos como geografía e historia (en el caso de las danzas del mundo), o el departamento de música que permite un tratamiento más completo y significativo de las diferentes melodías que se utilizan en cada tipo de baile.

Por todo ello podemos decir que la introducción de cualquier tipo de baile en nuestras clases es muy adecuado para iniciar el bloque de expresión corporal, por su sencillez y carácter cooperativo, permitiendo al mismo tiempo desarrollar cualidades motrices (coordinación y ritmo) y capacidades físicas básicas (resistencia) y favorecer el conocimiento de diferentes culturas. Por tanto una unidad didáctica relacionada con el baile en estas edades (12-17 años) es interesante, ya que será una buena herramienta para desinhibir, para coeducar y para trabajar la coordinación.

#### **1.3.4.6 LOS NIÑOS Y EL BAILE**

El baile ayuda a que los niños mejoren la atención, memoria y agilidad mental, contribuye a la integración, la desinhibición, la comunicación, la confianza.

Para llegar a ser unos adultos sanos, debemos comenzar por desarrollar las capacidades que se tienen desde niños a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje, que sea atractivo y divertido. A través del baile podemos lograr que los niños no sólo tengan una excelente salud física, también resulta beneficioso para su salud psicológica y social.

### **Beneficios Físicos:**

- Bailar facilita la circulación de la sangre y el tono de la piel. El sistema respiratorio y vascular también se beneficia con esta actividad.
- Favorece el drenaje de líquidos y toxinas, así como la eliminación de las grasas, combatiendo el sobrepeso y la obesidad.
- Pone el sistema inmunológico con las defensas muy alertas lo que ayuda a prevenir infecciones.
- Fortalece los grupos musculares y mejora la flexibilidad, fuerza y resistencia.
- Con el baile se ejercita la agilidad y coordinación de movimientos, así como el equilibrio.
- Corrige trastornos congénitos y malas posturas. Como método pedagógico, les permite desarrollar el oído musical, el sentido del ritmo, la memoria y la expresión corporal.

### **Beneficios Psicológicos y Sociales**

- El baile es un buen método para superar la soledad, timidez y establecer nuevas relaciones, ya que para la mayoría de los niños se convierten en un nuevo punto de encuentro para hacer amigos.
- Permite desinhibirse, liberar tensiones.
- Los convierte en niños más vitales y positivos.
- Al son de la música se reduce el estrés, ansiedad, depresión, ya que ayuda a expresar las emociones y canalizar la adrenalina.
- Bailar fomenta la confianza en sí mismo, levanta el ánimo y eleva la autoestima.

- Los ayuda a ser más independientes, así como también los prepara para afrontar fracasos y a tolerar la crítica.
- Incentiva el trabajo en grupo y el compañerismo.
- Les ayuda a adquirir disciplina y sentido de la responsabilidad.
- Desarrollan la creatividad, la imaginación y la concentración.
- Mejoran la Psicomotricidad.

#### **1.3.4.7 Metodología**

**Según SÁNCHEZ “El movimiento es para la persona un vínculo entre ella y el mundo que le rodea, es la expresión espontánea de sensaciones internas y externas”.(Pág. 15, 16)**

La autora de la tesis considera que el movimiento es fundamental en para las personas para poder expresar sus sensaciones.

Los niños y niñas son seres en constante movimiento, que disfrutan, corriendo, saltando, imitando, bailando. Esta tendencia natural ha de ser potenciada para conseguir una educación lo más equilibrada y completa posible. Así, en la escuela están presentes juegos, canciones animadas, bailes tradicionales.

La forma de enseñar el baile tendrá como base distintos aspectos del lenguaje no verbal estimulando la capacidad de observación para reproducir simultáneamente lo que hace el/la maestra/o. Conviene, así, variar los procedimientos metodológicos para evitar la rutina y conseguir una buena motivación en el aprendizaje de los bailes:

- 1.- Introducción al ritmo
- 2.- pasos y figuras
- 3.- Melodías.

En un solo baile pueden intervenir aspectos diversos como son el conocimiento del propio cuerpo, la coordinación de movimientos, la lateralidad, el conocimiento del espacio y la expresión a través del movimiento.

Es necesario fomentar actividades de autonomía progresiva y de confianza en las propias aportaciones y de cooperación y respeto para las aportaciones de los demás en las actividades grupales.

En el proceso de aprendizaje de un baile, como hemos comentado, se dan varios tipos de técnicas de enseñanza dependiendo del momento del proceso en que los encontramos. Si estamos en la etapa final, el profesor debe emplear una técnica de instrucción directa y reproducción de modelos, proporcionando una información directa a los alumnos y sirviendo de modelo de los distintos pasos y movimientos que componen cada baile.

#### **1.3.4.8 EL BAILE EN RELACIÓN CON LA SALUD PARA COMBATIR LA OBESIDAD**

En Florida, Michelle Obama acudió al este de Orlando, para hablar a líderes comunitarios y religiosos de su programa ‘*Let’s Move*’ (‘*Movámonos*’), con la que promueve una vida saludable y trata de combatir la obesidad, e informar de los restaurantes y empresas de alimentos que se han comprometido a hacer cambios saludables.

En nuevo Laredodecenas de niños dejaron el sedentarismo y comenzaron su activación física, el objetivo era del promover la activación física para combatir el sedentarismo y la obesidad infantil.

Así también en México el Gobierno federal implementará un programa piloto en 50 escuelas del país denominado “Amigos de mí, Cinco Pasos”, a fin de promover el ejercicio y el baile entre los estudiantes de educación básica y combatir el sobrepesoyobesidadinfantil. Este sistema de ejercicio para facilitar que los niños

hagan ejercicio en los planteles educativos, y que con ello se calcula que quemaran entre 150 a 250 calorías, dependiendo del grado de activación.

Según el diario 'Beijing Morning Post', el Ministerio de Educación ha emitido una circular que manifiesta que los estudiantes de escuelas primarias y secundarias estarán obligados a asistir a clases de baile a raíz de preocupaciones por el incremento de la obesidad, informaron los medios de prensa oficiales.

### **1.3.5 OBESIDAD**

**Según MORENO (2000):**

**Define a la obesidad como un aumento de grasa corporal. Este aumento se traduce en un incremento del peso y aunque no todo incremento de los pesos corporales debido a un aumento del tejido adiposo, en la práctica médica el concepto de obesidad está relacionado con el peso corporal. (pág. 2)**

La autora de la tesis considera que la obesidad es un problema patológico que se da a causa de una mala alimentación y la falta de actividad física, provocando así la acumulación de grasa corporal.

PORTI (2006) Manifiesta que:

**La obesidad es un exceso de grasa corporal. Para determinar si en un organismo existe exceso de grasa, debe recurrirse a métodos especiales, indirectos, algunos de los cuales son de fácil acceso para pediatras y nutricionistas y otros están restringidos, debido al alto costo de los equipos y máquinas necesarias.(pág. 6, 7,8)**

La autora de la tesis considera que la obesidad es una enfermedad fácil de diagnosticar.

### **1.3.5.1 LA OBESIDAD EN EL MUNDO**

El panorama a nivel mundial acerca de una de las principales enfermedades no transmisibles en la actualidad es verdaderamente desalentador, pues la obesidad en el mundo de hoy muestra un notable crecimiento respecto a años anteriores, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Al parecer, en la actualidad encontramos países en donde el porcentaje de obesos supera el 90% y comparado con datos de 2007, la mayor parte de las estadísticas se han duplicado. Así, España en el 2007 tenía una prevalencia de obesidad del 15%, mientras que en la actualidad el porcentaje de individuos obesos ronda el 30%.

En el ranking de países según porcentaje de población adulta obesa (mayores de 15 años), España ocupa el puesto número 83 con alrededor de un 30% de afectados, por lo tanto, el puesto número 1 presenta un 94,5% de la población adulta con obesidad.

La obesidad no constituye un problema solo de adultos sino también está afectando a los niños. De salud pública que ha alcanzado; el 35% de la población infantil del mundo está teniendo problemas de exceso de peso corporal, según informaron las autoridades del XIV Congreso Internacional de Pediatría que se celebró en Cancún, México, en el 2006.

Esta cifra alarmante coincide con los cálculos que maneja Unicef: 2000 millones de niños y adolescentes de todos los países.

Las cifras de crecimiento de la obesidad infantil son de hasta un 4% por año, lo que obliga también a observar este fenómeno como un problema de salud pública

Las causas de este problema residen principalmente en malos mecanismos

dealimentación relacionados con los hábitos de los padres e inadecuados cuidados en la nutrición de sus hijos.

En las escuelas las clases de gimnasia son menores, no tienen los espacios físicos y los mismos educadores no las consideran importantes, además envían una cantidad exagerada de deberes para el hogar. Los bares escolares son un serio problema solo expenden comida chatarra.

Al parecer, vamos hacia las desalentadoras predicciones que dicen que en el año 2020 casi la totalidad de la población mundial será obesa. Seis de los países con mayor obesidad en el mundo serán latinoamericanos: Venezuela, Guatemala, Uruguay, Costa Rica, República Dominicana y México. De estos, Venezuela será el tercer país con más gente obesa en el mundo, con un 41,6%, y México estará en el décimo puesto, con un 35,3%. En este sentido, Chile es el país con más personas con sobrepeso en la región y el segundo del mundo. Las tasas de obesidad han aumentado considerablemente desde 1980, cuando comenzó a extenderse el consumo de comida rápida en América Latina. El mayor acceso a la comida con altos niveles de grasas saturadas y el incremento de la urbanización que supone estilos de vida más sedentarios. El parámetro más usado para medir el sobrepeso y la obesidad es el índice de masa corporal (IMC). En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30, umbrales que sirven de referencia para las evaluaciones individuales. La OMS ha estimado que, de seguir la tendencia actual, en 2015 habrá aproximadamente 2300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad.

En Argentina, la situación es muy preocupante. Se calcula que el 20% de la población infantil está excedida de peso (el 5% padece obesidad). Y el 60% de estos chicos sufre algún problema metabólico, como hipertensión, hiperinsulinemia o dislipemia.

La epidemia no distingue fronteras: Se está incrementando tanto en los países desarrollados como en los en vías de desarrollo.

El resultado no es otro que un aumento en las tasas de diabetes tipo II y de enfermedad cardiovascular entre los más jóvenes.

Las causas del aumento epidémico de la obesidad responden a varios factores:

- Cada vez mayor oferta de alimentos hipocalóricos, en porciones cada vez más grandes.
- Mayor concurrencia a los restaurants y locales de comida rápida.
- Incremento del consumo de bebidas gaseosas en lugar de agua.
- Más uso del auto.
- Disminución de las oportunidades de actividad recreacional física. (desaparición de espacios verdes, inseguridad)
- Incremento de la recreación sedentaria (ver televisión o jugar con la PC).

En las últimas décadas, las tasas de obesidad se han triplicado en algunos países. Los hallazgos fueron enviados a la Organización Mundial de la Salud. Esta estrategia, que la organización sanitaria ha estado desarrollando desde hace dos años, intentará alejar al mundo de una verdadera crisis de enfermedades crónicas ligadas con los malos hábitos alimentarios y la falta de ejercicio. Un tercio de las muertes en todo el mundo se debe a enfermedades relacionadas con el peso, el sedentarismo y el tabaco.

Hace 10 años la Organización Mundial de la Salud reconoció a la obesidad como una enfermedad caracterizada por un incremento de la grasa corporal que pone en riesgo la salud de las personas

Esta enfermedad se presenta de mayor forma en los países desarrollados, también es verdad que su incidencia es cada vez mayor en las naciones de desarrollo. Así, se estima que para el 2015 en el Ecuador exista un 58.3 % de sobrepeso y un



21,7 % de obesidad en las mujeres y un 46 y 8,9% en los hombres correspondientemente.

En algunos países este fenómeno es tratado como una política de Estado para frenar su propagación. Un ejemplo de aquello es Francia en donde se prohibió la venta de gaseosas en los colegios y Estados Unidos, restringió la leche saborizada en los almuerzos escolares con el fin de frenar los casos de sobrepeso en los niños.

El exceso de grasa en el cuerpo acarrea varios problemas. Las personas con un índice de masa corporal mayor a los 25 kilogramos por metro cuadrado (kg/mts<sup>2</sup>) están más expuestas a desarrollar enfermedades como la diabetes; patologías cardiovasculares, gastrointestinales, dermatológicas, osteoarticulares; y algunos tipos de cáncer como el endometrio, al ceno y al colon. Además por el estereotipo estético actual (figuras delgadas), este mal puede, incluso, afectar a la autoestima de la persona.

De acuerdo a varios estudios realizados en Ecuador, es evidente la emergencia del sobrepeso y la obesidad: el exceso de peso se caracteriza por bajas tasas durante los primeros años de vida, 6.5% en la edad infantil (2006); aumento de la prevalencia a partir de la edad escolar, 14% de sobrepeso/obesidad en escolares ecuatorianos de 8 años de edad que habitan en el área urbana (2001); incremento sostenido durante la adolescencia, 22% a nivel nacional (2006).

### **1.3.5.2 Métodos para diagnosticar la Obesidad Infantil**

- Métodos Mecánicos de fácil acceso

#### **Antropometría**

Relación Peso Talla

Esta técnica mide la masa corporal total del niño, pero encuentra su limitación en que no tienen en cuenta la cantidad de masa grasa que posee, ya que no diferencia a un niño con exceso de grasa de uno con importante masa muscular. Esta técnica se aplica a niños pequeños.

- Medición de pliegues de grasa subcutánea

La grasa subcutánea constituye aproximadamente el 50% de la masa corporal total. A través de un lipocalibrador – una herramienta que ejerce presión sobre el pliegue – se pueden medir los pliegues de grasa subcutánea, sobre todo, los denominados pliegue tricípital y pliegue subescapular.

- Medición de la relación cintura – cadera

El denominado índice Cintura – Cadera ha sido empleado y se usa mucho actualmente en prevención de enfermedades crónicas, pues se ha establecido que la acumulación de grasa en la zona abdominal es la que más se asocia con la diabetes tipo II y las enfermedades cardiovasculares.

- Medición de la circunferencia de cintura

Es uno de los métodos más simples, aunque no como única alternativa, sino que sus resultados se cambian con los de otras técnicas. De todos modos, no es muy utilizado, ya que existen discrepancias acerca de cuál es el punto exacto para medir la cintura.

- Índice de Masa Corporal (IMC)

Se trata de uno de los métodos más utilizados y cuyos resultados son más confiables. Debido a su importancia en el diagnóstico de la obesidad.

Existe más de una tabla, pues éstas se elaboran sobre la base de encuestas de investigaciones poblacionales.

### **Cálculo del Índice de Masa Corporal**

Para saber cual es el peso “normal” de un niño para determinada edad los profesionales recurren al cálculo denominado IMC. Este índice constituye el primer paso certero para llegar a determinar si un niño padece obesidad.

La fórmula es la siguiente:

**IMC= peso en kilogramos/ talla en metros al cuadrado**

Para la postulante la obesidad infantil es consecuencia de una mala alimentación que afecta a los niños tanto en el desarrollo físico como en el aspecto psicológico que afectan a su personalidad.

#### **1.3.4.3 Causas de la Obesidad**

- Surge de un desequilibrio entre las calorías consumidas y la energía necesaria.
- Aumento del consumo de alimentos que proporcionan energía de alta densidad, que son altos en grasas y azúcares, pero pobres en vitaminas y minerales.
- Disminución de la actividad física debido a las formas de trabajo y recreación sedentarias a la dependencia de los automóviles, a la urbanización y mecanización de actividades.
- Insuficiencia en nutrición a todos los niveles – prenatal, lactantes y niños pequeños- “

Otra de las causas la encontramos en el ámbito familiar ya que existe claramente una contribución genética a esta epidemia.

Gran, en 1985, determinó que niños con los padres obesos tienen 50% de probabilidades de convertirse en adultos obesos, pero si los padres son de peso normal o delgados, se reducen a un 10% sus posibilidades. Hay más posibilidad de ser obeso en la adultez si fue obeso de niño.

La actividad física protege de estas consecuencias mientras una actividad como ver la televisión la promueve; Gran determinó una persistencia de 26% si el individuo presenta en primera infancia en relación con sus probabilidades de presentarla en la edad adulta.

#### **1.3.4.4 Consecuencias de la obesidad.**

La obesidad afecta la salud social, física y emocional de las personas, además de ser un importante factor de riesgo para enfermedades crónicas como:

Enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos musculoesqueléticos, especialmente la artrosis, algunos tipos de cáncer.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta, además de intolerancia a la glucosa y resistencia a la insulina, que son factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo II; alta presión, estimaciones de lípidos poco favorables, hígado graso, apnea del sueño y problemas ortopédicos.

Entre las consecuencias de este mal podemos mencionar estigma, estereotipos negativos, discriminación y marginación social, situaciones que además de provocar una baja autoestima, tienen impactos muy negativos en la imagen corporal. Lo que causa a lo largo depresión.

#### **1.3.6 PROGRAMA**

**Según el MANUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (2003)**  
**“Conjunto ordenado y sistemático de recomendaciones. Debe incluir: tipo,**

**intensidad, duración, frecuencia y progresión de la actividad física”.(Pag.227-228)**

La autora de la tesis está de acuerdo que un programa debe estar organizado para obtener los resultados establecidos.

Cualquier programa de ejercicio físico, y en especial cuando va destinado a personas previamente sedentarias debe reunir las siguientes características:

**Global.-** Incluye ejercicios para mejorar todos los sistemas y capacidades físicas: Sistema cardiovascular, resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio, control postural, etc.

**Progresivo.-** Incluye diferentes niveles de dificultad e intensidad y conduce al practicante de un nivel a otro de manera progresiva.

**Variado.-** un programa de ejercicio físico variado es el que incluye diferentes tipos de actividades: ejercicios individuales, juegos, actividades en grupo y deportes, etc.

La variedad también hace referencia a intensidades de trabajo, pudiéndose combinar ejercicios muy intensos con otros de intensidad media o incluso de relajación.

**Motivante.-** La motivación se consigue marcando objetivos reales que la persona puede ir alcanzando, y a través de una labor educativa que enseñe al participante los beneficios que aporta el ejercicio físico.

**Seguro.-** Un programa seguro es aquel que se ajusta a las características particulares del practicante y tiene en cuenta sus capacidades y limitaciones. Se trata, por lo tanto, de un programa personalizado. Además, para que un programa de este tipo sea seguro debe estar bajo la supervisión y el control de un profesional responsable.

**Divertido.-** El ser humano tiende, por norma general, a repetir aquello que produce satisfacción. Un programa de ejercicio físico que considere este factor genera un alto grado de implicación por parte de sus practicantes.

El programa de ejercicio físico debe cumplir con unas determinadas condiciones:

- Calentamiento: movilidad articular durante 5 minutos como mínimo.
- Tipo de trabajo físico: Cardiovascular (aeróbico), no superar las 140 pulsaciones por minuto.
- Etapas: Dividido en etapas de 10-15 minutos cada una durante las primeras semanas.
- Intensidad: Se incrementa en 3% cada 3 minutos.
- Duración: 4 a 6 semanas.
- Frecuencia : entre 20 y 30 minutos tres días a la semana

Este tipo de programa de ejercicio físico de tipo cardiovascular (aeróbico) involucra grandes masas musculares y están directamente asociados a una mayor utilización de la glucosa.

Algunos ejemplos de deportes o ejercicios a realizar de tipo aeróbico son la carrera continua, los deportes colectivos, natación, bailes, bicicleta, tenis, etc.

- Es muy recomendable realizar ejercicios respiratorios para aprender a dosificar el esfuerzo y llevar un ritmo adecuado.
- Ejercicios de estiramiento muscular al final de cada sesión de ejercicios.

### **1.3.6.1 TIPOS DE PROGRAMAS**

**No supervisado:** corresponde al consejo sanitario clínico individual.

En este tipo de programa, el usuario hace ejercicio sin la supervisión de ninguna otra persona. Puede emplearse en población aparentemente sana.

**Con seguimiento:** en este tipo de programa, el paciente hace ejercicio sin que nadie le dirija. Esta estrategia de intervención se puede emplear en población con factores de riesgo y en determinados enfermos crónicos.

**Supervisado:** en este tipo de programa se dirige y supervisa directamente y en todo momento la actividad que realiza el paciente dentro de un grupo.

### **1.3.6.2 Bases Generales de la Prescripción del Ejercicio Físico**

Estructura de la sesión de ejercicios.

Consiste en la división de ésta en diferentes partes con contenidos y objetivos bien definidos, permitiendo una evolución del rendimiento. La división de la sesión de entrenamiento se idealiza según los principios fisiológicos, psicológicos y pedagógicos presentes en todas las sesiones de entrenamiento. Como norma, una sesión de entrenamiento está dividida en tres fases:

#### **Fase Preparatoria**

En esta fase de la sesión de entrenamiento podemos encontrar diferentes funciones dependientes de los factores psicológicos y fisiológicos.

Trotándose del inicio de la sesión además de informar y aclarar los puntos fundamentales del trabajo, es tarea del entrenador estimular al atleta para que cumpla el programa de entrenamiento.

#### **Función Psicológica**

Se busca una excitación óptima del sistema nervioso para conseguir una concentración en la tarea principal. Se busca igualmente desencadenar una situación favorable al contenido del programa de entrenamiento.

Función Fisiológica.

En este campo se busca que, a través del ejercicio, el atleta prepare el organismo para los estímulos, más o menos fuertes, que surgirán en la parte principal.

Podemos considerar varias tareas en este punto:

Eliminación de las tensiones musculares que puedan existir.

Procurar una elasticidad y una movilidad muscular óptimas.

Aumento de la frecuencia cardiaca, movilización de las reservas sanguíneas, apertura de los capilares, aumento de la ventilación pulmonar y de la temperatura corporal.

Regulación motora a través de una familiarización con el movimiento característico de la tarea principal del entrenamiento.

### **Fase Principal**

La fase principal de una sesión contiene la expresión de los medios y los métodos necesarios para la obtención de los objetivos definidos para la sesión.

Es muy importante que en esta fase del programa se respete la secuencia y sincronización de las tareas, como ya hemos dicho anteriormente.

Después de la primera fase, deben realizarse las tareas correspondientes al aprendizaje o perfeccionamiento técnico por dos razones:

1.- El aprendizaje o perfeccionamiento técnico exige del atleta una capacidad de concentración extrema. Sin embargo una concentración total solo es posible cuando el sistema nervioso central no está fatigado.

2.- Un desarrollo positivo y la diferenciación de nuevos reflejos motores solo se consigue alcanzar cuando el sistema nervioso está en una forma ideal.

Igualmente, cuando en una sesión tenemos como objetivo el desarrollo de la velocidad, deberá hacerse en la parte inicial de esta fase, ya que se vuelven más efectivos los resultados si el organismo no se encuentra fatigado, siendo capaz de



realizar un funcionamiento ideal. La secuencia de las tareas debe procurar el desarrollo de la fuerza – resistencia y la conjugación de técnica y táctica.

### **Fase Final**

El objetivo de esta fase final de la sesión de entrenamiento es provocar una recuperación de forma activa a través de ejercicios con una intensidad reducida.

Esta recuperación se caracteriza por la normalización activa del funcionamiento cardiorrespiratorio y cardiovascular, permitiendo el transporte de los residuos existentes en los músculos, lo que conduce a una recuperación más rápida.

Se deberá estimular al atleta a la próxima sesión de entrenamiento.

Al preparar un programa de entrenamiento diario, debemos considerar la estructura que presentamos, pues podemos conseguir resultados muy positivos de los ejercicios desde el punto de vista pedagógico, fisiológico y psicológico.

### **Progresión**

Todo programa de ejercicio deberá pasar por las siguientes etapas: inicio, mejora y mantenimiento.

**Etapas de inicio:** suele abarcar de 4 a 6 semanas durante las cuales el ejercicio deberá realizarse a una intensidad suave durante poco tiempo y pocas veces a la semana para evitar molestias musculares y/o lesiones.

**Etapas de mejora:** suele durar de 4 a 5 meses, durante los cuales se va incrementando la duración, la intensidad y la frecuencia cada 2-3 semanas.

**Etapas de mantenimiento:** suele comenzar a partir del sexto mes. Ya no se aumentan los elementos de la prescripción, nos centramos en la persistencia del ejercicio.

## CAPÍTULO II

### 2.1 Breve caracterización de la Institución objeto de estudio

#### DE SU CONSTITUCIÓN

El Centro de Educación General Básica “Quito” es una Institución Educativa Estatal de Nivel Primario, cuya creación se remonta al 01 de octubre de 1929, que tiene su origen como Escuela unidocente sin tener un local propio se ocupa una casa del sector que muy gentilmente un vecino da en calidad de préstamo con la viva esperanza de que los niños de ese entonces tengan a donde acudir para salir de la oscuridad y conocer la luz que brille por siempre en sus vidas a través de la letra y símbolos matemáticos que impartiría la única maestra.

De ello tiene que pasar algún tiempo para que luego se incremente una maestra ya que acuden niños de las poblaciones aledañas como son Boliche, San Luis de Yacupungo, San Joaquín, San Agustín del Callo, en fin de los lugares que era oportuno llegar porque era la única escuela en el sector.

De acuerdo a lo narrado por Don José Manuel Iza alumno de ese entonces (ya que no existen archivos con información) poco a poco fue incrementándose el personal docente de acuerdo a la estadística de los alumnos y lo que es más de acuerdo a la ayuda que prestaba la Dirección Provincial a través del Ministerio de Educación; por lo que vieron la necesidad de conseguir otro local y es así como pasan a una casa de los ferrocarriles por ser más amplia.

Así mismo pasa algún tiempo para los padres de familia ponerse entusiasmados de ver como surge la Escuela “Quito” y consiguen un terreno para la construcción de estricta propiedad, y lo hacen en realidad construyendo lo que hoy en la actualidad se lo considera como aula antigua, luego se incrementa la Señora

Hilda América Cevallos Viera y trabaja en la capilla porque no alcanzan las aulas; siendo ya escuela completa con su Director el Señor Ignacio Granda. Después de ello se consigue comprar el terreno que hasta la actualidad funciona la Institución construyendo las dos aulas del sector oriental.

Crece la estadística a pesar de que en sectores aledaños ya existen escuelas, (la última en crearse fue la del barrio Santa Rita que está a escasos mil metros) se sigue construyendo en el nuevo terreno y poco a poco se desocupan las aulas de sector de la capilla; después que el Señor Granda se acogiera a los beneficios de la jubilación, es directora la Señora Lourdes Palma, para luego de un lapso de tiempo sucederle la Señora Cecilia Llerena y así mismo al jubilarse, ocupa se sitio el Señor Mauricio Mena. Pasa un tiempo y actualmente es directora la Señora Consuelo Segovia Acosta, cabe mencionar que son Directores con grado a cargo.

En el año 2.008 -2.009 se acoge a los beneficios de la jubilación voluntaria la Señora Hilda América Cevallos Viera después de laborar 22 años en la Institución en reemplazo de la misma Sra., la Dirección Provincial asigna por contrato a la Sra. Profesora María Mercedes ChusínSuntásig.

Por disposición Ministerial se crea el octavo año de educación básica en el año lectivo 2.009 – 2.010 con la asignación de cinco partidas presupuestarias en las áreas de Lengua y Literatura: Lic. Alba Julieta Bassante Naranjo; Estudios Sociales: Lic. Marcia Mireya Vallejo Álvarez; Matemática: Lic. Norma Isabel Molina Zapata; Ciencias Naturales: Lic. Rosalba Analina Freire Escobar; Inglés: Lic. Germánico Rodrigo Andrade Flor; así mismo se consigue la construcción de dos aulas de hormigón armado por parte del DINCE.

## **2.2 DISEÑO METODOLÓGICO**

En el presente proyecto investigativo se utilizará la Investigación Descriptiva, la cual permitirá la recolección de datos los mismos que servirán como recurso. Por tal motivo se aplicará el siguiente diseño metodológico de investigación.

### **Tipos de Investigación**

La investigación que se utilizará, será de tipo explicativa porque de esta manera se podrá explicar de una manera más precisa las causas por las que se origina la obesidad en los estudiantes del Centro Educativo Quito, y es de tipo Descriptiva porque permitirá medir, evaluar y recolectar datos sobre la falta de actividad física los cuales ayudarán a describir y analizar los diferentes impactos del problema de la investigación.

### **Diseño de Investigación**

En la investigación se utilizará el diseño experimental porque se comprobará los efectos de una intervención específica, en este caso el investigador tiene un papel activo.

### **Unidad de Estudio**

La investigación a desarrollarse está dirigida al Director, Personal docente, Padres de familia, personal del bar, niños y jóvenes del Centro Educativo Quito de la Parroquia de Pastocalle Cantón Latacunga quienes se involucrarán en el desarrollo de la investigación

UNIDADES DE ESTUDIO	f	%
Director	1	0.26
Profesores	12	3.13
Padres de Familia	186	48,5
Estudiantes	186	48,5
<b>TOTAL</b>	385	100

Por tener una población que sobrepasa el mínimo establecido (220) se aplicará la fórmula de Liker para obtener una muestra del objeto de estudio.

### Fórmula de Liker

$$n = \frac{PQ * N}{(N - 1)(E/K)^2 + PQ}$$

**n**=tamaño de la muestra

**PQ**=varianza media de la población (0.25)

**N**=población o universo

**E**=error admisible que es aquel que lo determina el investigador. (0.05)

**K**= coeficiente de corrección de error. (2)

### Desarrollo

$$n = \frac{0.25 * 385}{(385 - 1)(0.05/2)^2 + 0.25}$$

$$\frac{96.25}{(384)(0.0025/4) + 0.25}$$

$$n = \frac{96.25}{(384)(0.000625) + 0.25}$$

$$n = \frac{96.25}{0.24 + 0.25}$$

$$n = \frac{96.25}{0.49}$$

$$n = 196.42$$

La muestra se aplicará a 196 sujetos del total de la población.

## **2.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS**

En el desarrollo de la investigación en el Centro Educativo Quito se hará uso de los Métodos: Teórico, Empírico y Estadístico los mismos que ayudarán a llevar el proceso de una manera de estructurada lógica y científica; para de esta manera alcanzar los objetivos planteados de la investigación.

### **Métodos**

#### **Método Teórico**

Este método y la información recopilada de sitios Web, revistas, textos, etc.; permitirá estructurar de manera lógica el primer capítulo de la investigación, del Marco Teórico.

#### **Método Inductivo – Deductivo**

Se utilizará este Método en la elaboración del primer capítulo, tercer capítulo se basará en la información general de las categorías fundamentales propuestas en el proyecto; se apoyará en las aseveraciones y generalizaciones a partir de las cuales se realizarán demostraciones.

#### **Método Analítico – Sintético**

Mediante este método se hará un análisis para buscar las causas y consecuencias de la obesidad y de esta manera reconstruir un todo a partir de los métodos estudiados.

#### **Método Empírico**

Este método posibilitará revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales de la obesidad. Para de ahí a partir con su exploración, también conllevará a efectuar el análisis preliminar de la información así como verificar y comprobar las concepciones teóricas.

## **Método Estadístico**

Se hará énfasis en la estadística descriptiva la misma que ayudara a interpretar las respuestas de las técnicas de investigación: Encuesta, Entrevista; y su respectiva representación en los diferentes diagramas y así obtener las conclusiones y recomendaciones.

## **TÉCNICAS**

Con el propósito de obtener datos confiables para la investigación la Postulante utilizará las siguientes técnicas de investigación con su respectivo instrumento.

### **Técnica de Observación**

Con la utilización de esta técnica se obtendrá el mayor número de datos que nos permitirá registrarlos para su posterior análisis y así determinar las causas de la obesidad, esta técnica utilizará:

### **Ficha de Observación**

Con la ficha de observación se registrará la descripción detallada de las Unidades de Estudio que forman parte de la investigación.

### **Encuesta**

Esta técnica ayudara a recoger información de una muestra, la misma que es usualmente solo una porción de la población bajo estudio en este caso El Centro Educativo Quito. La encuesta hace uso del cuestionario estructurado como instrumento.

## 2.4ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

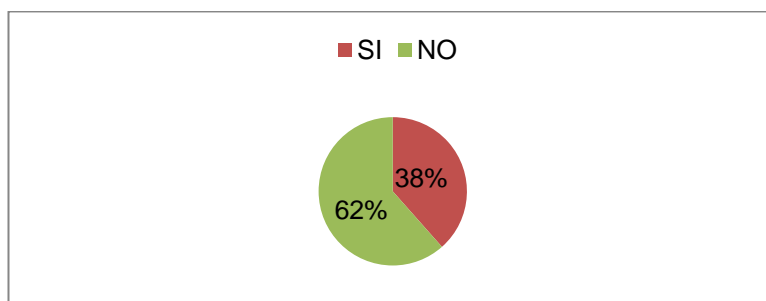
### 2.4.1 Análisis de las Encuestas dirigidas a los Docentes del Centro Educativo “QUITO”

#### 1.- ¿TIENE CONOCIMIENTO CIENTIFICO SOBRE EL BAILE?

TABLA N.- 1  
CONOCIMIENTO

ITEM	VARIABLE	F	%
1	SI	5	38
	NO	8	62
TOTAL		13	100

GRAFICO N.- 1  
CONOCIMIENTO



**Fuente:** Encuesta aplicada a los Docentes del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

#### **Análisis e interpretación**

Del 100% de los profesores encuestados el 38% respondieron que no tienen conocimiento científico acerca del baile. Esto indica que desconocen la mayoría los beneficios que el baile tiene.



## 2.- EL PROFESOR DE CULTURA FÍSICA DE SU INSTITUCIÓN EDUCATIVA IMPARTE CLASES DE BAILE A LOS NIÑOS

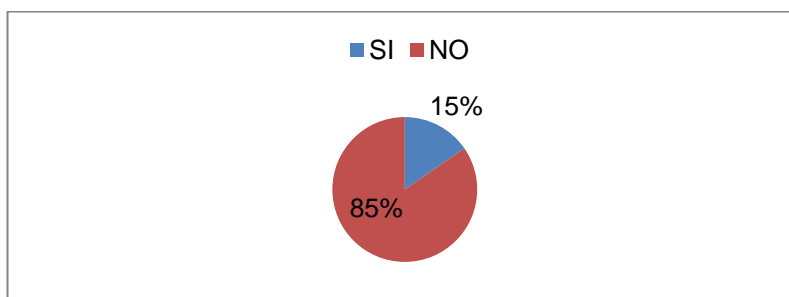
**TABLA N.- 2**

### IMPARTE EL BAILE

ITEM	VARIABLE	F	%
2	SI	2	15
	NO	11	85
TOTAL		13	100

**GRAFICO N.- 2**

### IMPARTE EL BAILE



**Fuente:** Encuesta aplicada a los Docentes del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Se puede apreciar que el 85% de los docentes responden que el profesor de Cultura Física no imparte clases de baile, lo que conlleva a elaborar un programa de acondicionamiento físico donde las actividades físicas serán reguladas para un mejor estilo de vida de los alumnos.

### 3.- ¿HA RECIBIDO CLASES DE BAILE?

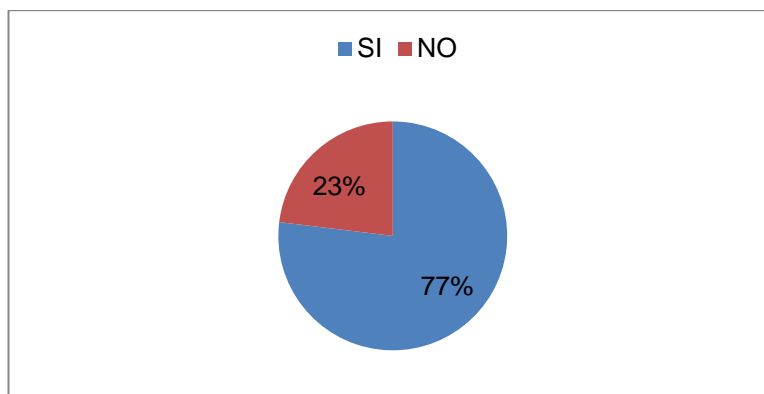
**TABLA N.- 3**

**BAILE**

ITEM	VARIABLE	F	%
3	SI	10	77
	NO	3	23
TOTAL		13	100

**GRAFICO N.- 3**

**BAILE**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los Docentes del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

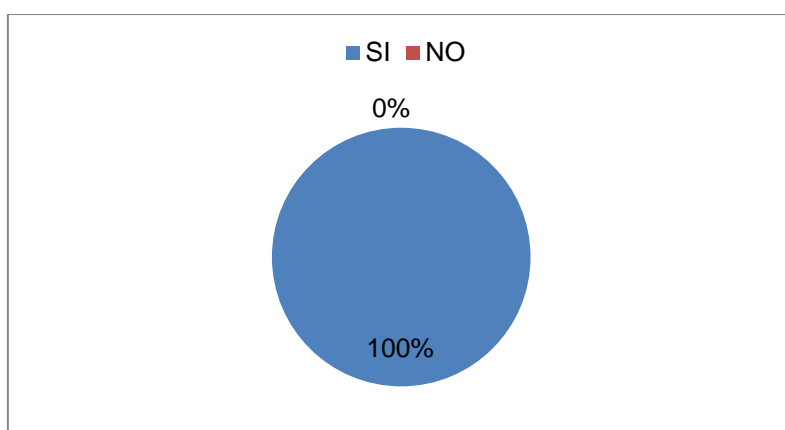
En la pregunta N° 3 el 77% de los docentes encuestados responden haber recibido clases de baile. Por lo tanto conocen los beneficios que el baile aporta a la salud.

#### 4.- ¿SABE USTED QUE ES EL SEDENTARISMO Y LA OBESIDAD?

**TABLA N.- 4**  
**SEDENTARISMO Y OBESIDAD**

ITEM	VARIABLE	F	%
4	SI	13	100
	NO	0	
TOTAL		13	100

**GRAFICO N.- 4**  
**SEDENTARISMO Y OBESIDAD**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Del 100% de encuestados (13) manifiestan que conocen que es el sedentarismo y la obesidad. Esto confirma la novedad de la investigación y la necesidad de implementar el baile en las clases de Cultura Física propiciando así un estilo de vida mejor.

**5.- ¿CONSIDERA QUE EL BAILE AYUDA AL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS?**

**TABLA N.- 5  
DESARROLLO FÍSICO**

ITEM	VARIABLE	F	%
5	SI	13	100
	NO	0	
TOTAL		13	100

**GRAFICO N.- 5  
DESARROLLO FÍSICO**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los Docentes del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

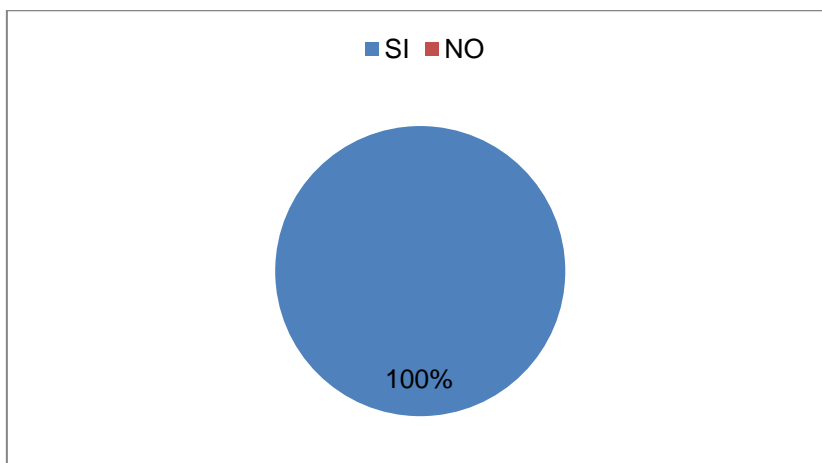
De los 13 docentes encuestados en lo referente a la pregunta N° 5 un 100% manifiestan que el baile ayudara en el desarrollo físico y mental de los estudiantes. Lo que ayudara a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje.

**6.- ¿CONOCE USTED LOS PROBLEMAS DE SALUD QUE PUEDE OCASIONAR LA OBESIDAD?**

**TABLA N.- 6**  
**SALUD**

ITEM	VARIABLE	F	%
6	SI	13	100
	NO	0	
TOTAL		13	100

**GRAFICO N.- 6**  
**SALUD**



**Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes del Centro Educativo “Quito”**

**Elaborado por: Norma Columba**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con relación a la pregunta 6, sobre si conocen los problemas de salud que puede ocasionar la obesidad los docentes contestan que si lo que representa un 100%. Lo que conlleva a elaborar un programa de acondicionamiento donde las actividades físicas sean reguladas para un mejor estilo de vida de los estudiantes.

**7.- ¿ESTÁ USTED DE ACUERDO EN QUE LOS DOCENTES DE CULTURA FÍSICA IMPARTAN CLASES DE BAILE COMO PARTE DEL CURRÍCULO?**

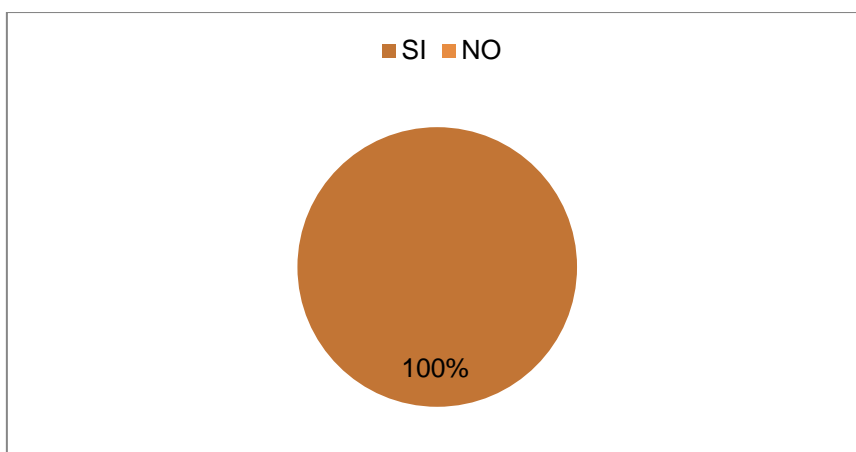
**TABLA N.- 7**

**CURRÍCULO**

ITEM	VARIABLE	F	%
7	SI	13	100
	NO	0	
TOTAL		13	100

**GRAFICO N.- 7**

**CURRÍCULO**



**Fuente: Encuesta aplicada a los Docentes del Centro Educativo “Quito”**

**Elaborado por: Norma Columba**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 13 docentes encuestados que representan el 100% dicen se debe impartir clases de baile en las Instituciones Educativas. Lo que demuestra la importancia de utilizar el baile como una estrategia para motivar a los estudiantes a realizar actividad física y así reducir el índice de obesidad.

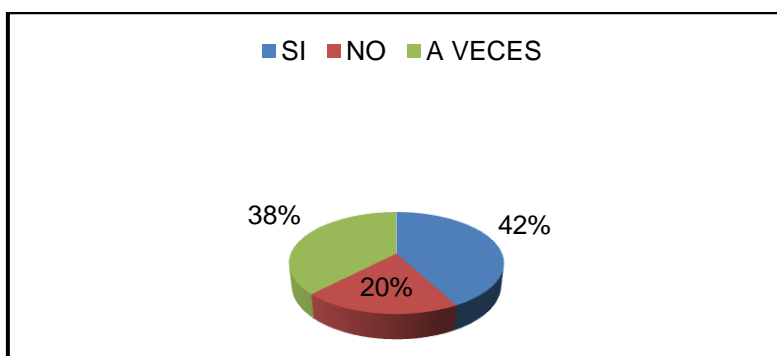
## 2.4.2 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS NIÑOS/AS DEL CENTRO EDUCATIVO “QUITO”

### 1.- ¿SE SIENTE MOTIVADO POR SU PROFESOR DE CULTURA FÍSICA PARA LA REALIZACIÓN DE LAS CLASES?

**TABLA N.- 1**  
**MOTIVACIÓN**

ITEM	VARIABLE	F	%
1	SI	48	42
	NO	23	20
	A VECES	42	38
TOTAL		113	

**GRAFICO N.- 1**  
**MOTIVACIÓN**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

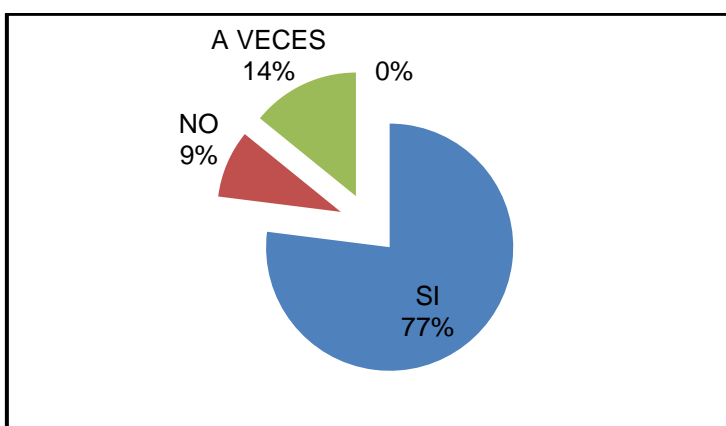
De los 113 estudiantes encuestados que representa el 100%, 48 (42%) manifiestan que si, 23 (20%) que no, 42(38%) que a veces el profesor les motiva para la realización de las clases de Cultura Física. Lo que demuestra que los docentes no poseen la capacitación suficiente para la enseñanza de Cultura Física a los niños de esta institución educativa.

**2.- ¿ES CAPAZ DE REALIZAR LOS EJERCICIOS DE LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA SIN NINGUN PROBLEMA?**

**TABLA N.- 2  
EJERCICIOS**

ITEM	VARIABLE	F	%
2	SI	87	77
	NO	10	9
	A VECES	16	14
TOTAL		113	100

**GRAFICO N.- 2  
EJERCICIOS**



**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Educativo “Quito”**

**Elaborado por: Norma Columba**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Según los datos muestran que un 77% de los estudiantes realizan Cultura Física sin ningún problema. Por lo tanto la importancia de motivar a los estudiantes a realizar ejercicios físicos para evitar problemas de salud.



### 3.- ¿SABE USTED QUE ES EL BAILE?

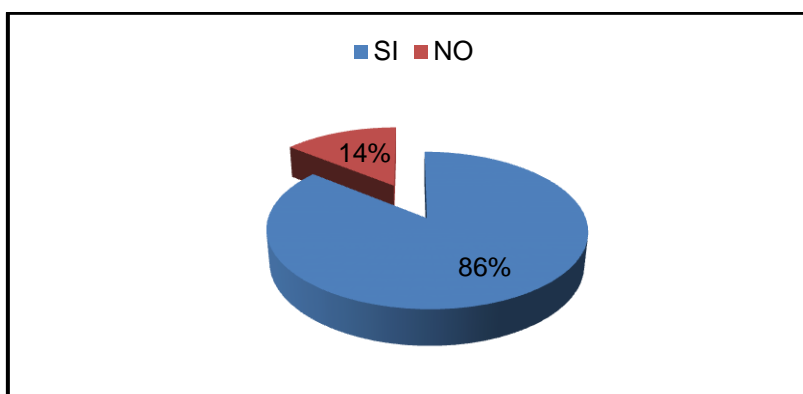
**TABLA N.- 3**

#### **BAILE**

ITEM	VARIABLE	F	%
3	SI	97	86
	NO	16	14
TOTAL		113	100

**GRAFICO N.- 3**

#### **BAILE**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 113 estudiantes encuestados que representa el 100%, 97 (86%) manifiestan que si saben que es el baile, 16 (14%) que no saben. Lo que permite deducir que la mayoría de estudiantes tienen conocimientos empíricos y no técnicos, científicos sobre los diferentes bailes y los maestros de esta asignatura deben planificar el aprendizaje de esta disciplina.

**4.-¿CREE UD. QUE EL BAILE LE AYUDARÁ EN EL APRENDIZAJE DE OTRAS ASIGNATURAS?**

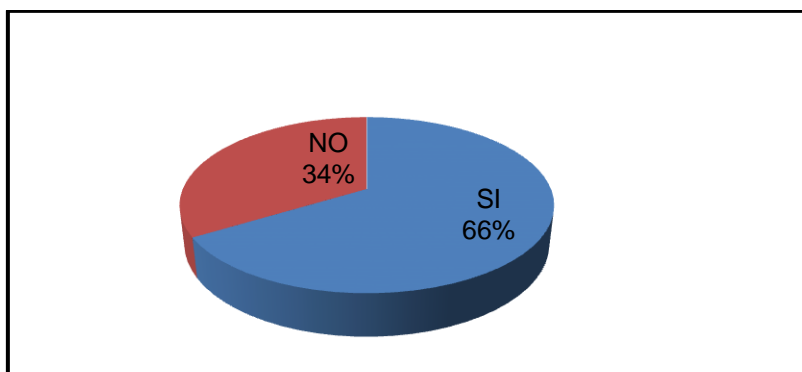
**TABLA N.- 4**

**APRENDIZAJE**

ITEM	VARIABLE	F	%
4	SI	75	66
	NO	38	34
TOTAL		113	100

**GRAFICO N.- 4**

**APRENDIZAJE**



**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Educativo “Quito”**

**Elaborado por: Norma Columba**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

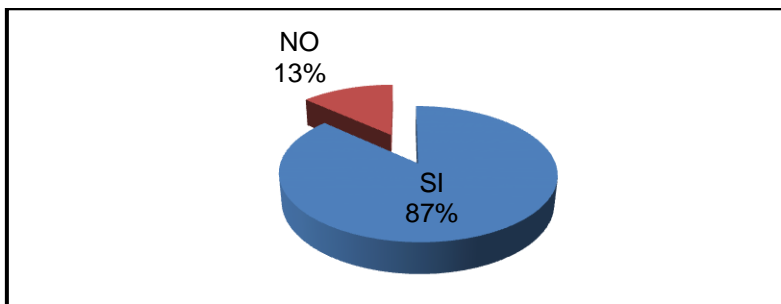
De los 113 estudiantes encuestados que representa el 100%, 75 (66%) manifiestan que el baile los ayudara de manera eficiente en el aprendizaje de otras materias, 38 (34%) manifiestan que el baile no los ayudará. Lo que indica que la institución educativa debe incluir el baile dentro de las clases de Cultura Física.

**5.- ¿LE GUSTARÍA RECIBIR CLASES DE BAILE EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA?**

**TABLA N.- 5  
CLASES DE BAILE**

ITEM	VARIABLE	F	%
5	SI	98	87
	NO	15	13
TOTAL		113	100

**GRAFICO N.- 5  
CLASES DE BAILE**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

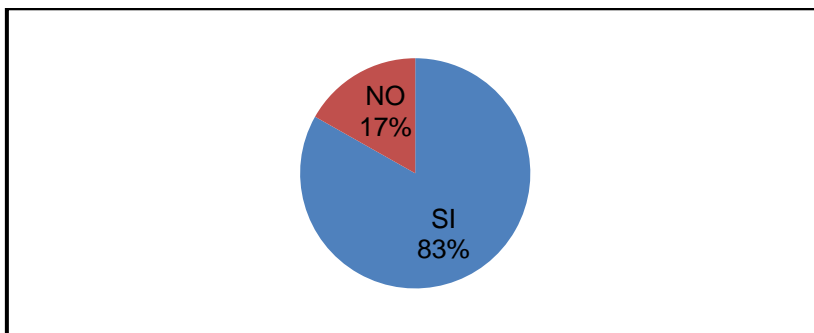
Con relación a la pregunta 5, sobre si le gustaría recibir clases de baile en las clases de Cultura Física 98 estudiantes contestan que si que representa el 87%, mientras que 15 estudiantes contestan que no, que equivale al 13%. Lo que nos permite deducir que esta disciplina no se ha desarrollado en los estudiantes generando un desinterés por las actividades del baile lo que amerita una solución inmediata donde se aproveche el interés del estudiante y la buena disposición de sus padres para la potenciación del baile a nivel escolar.

**6.- ¿ESTÁ DEACUERDO UD.QUE EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA SE DE BAILE PARA AYUDAR A REDUCIR EL ÍNDICE DE OBESIDAD?**

**TABLA N.- 6  
ÍNDICE DE OBESIDAD**

ITEM	VARIABLE	F	%
6	SI	94	83
	NO	19	17
TOTAL		113	100

**GRAFICO N.- 6  
ÍNDICE DE OBESIDAD**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Se observa que de los 113 estudiantes que representan el 100%, 94 (83%) de los alumnos piensan que el baile ayudara a reducir el índice de obesidad y 19 (17%) piensan que no. Lo que nos permite apreciar que los alumnos conocen las consecuencias de una vida sedentaria.

**7.-¿CONSIDERA QUE LOS ALIMENTOS DEL BAR DE SU INSTITUCIÓN SON NUTRITIVOS?**

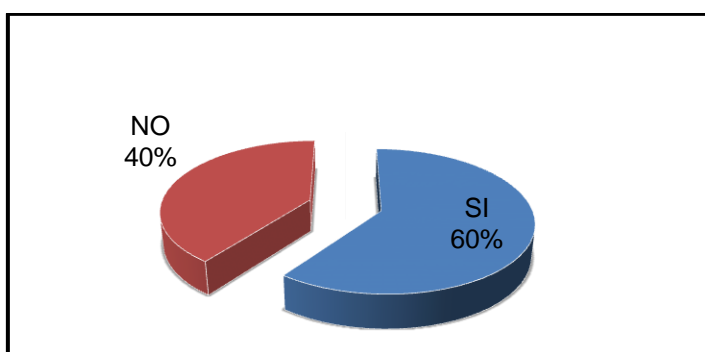
**TABLA N.- 7**

**ALIMENTOS NUTRITIVOS**

ITEM	VARIABLE	F	%
7	SI	68	60
	NO	45	40
TOTAL		113	100

**GRAFICO N.- 7**

**ALIMENTOS NUTRITIVOS**



**Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes del Centro Educativo “Quito”**

**Elaborado por: Norma Columba**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De los 113 estudiantes encuestados que representa el 100%, 68 (60%) manifiestan que los alimentos del bar de la institución son nutritivos, 45 (40%) que no son nutritivos. Lo que nos permite manifestar que los estudiantes no tienen un conocimiento amplio de que alimentos son nutritivos.

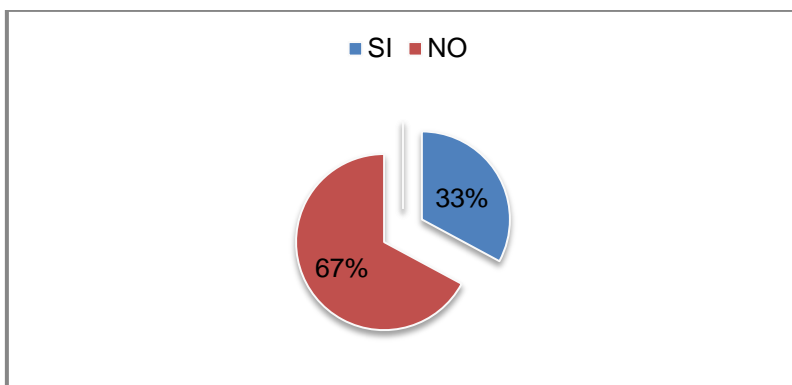
### 2.4.3 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS DIRIGIDAS A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO EDUCATIVO “QUITO”

1.- ¿CONSIDERA UD. QUE LOS PRODUCTOS QUE SE EXPANDEN EN EL BAR DE LA INSTITUCION A LA QUE ASISTE SU HIJO/A TIENEN UN ALTO VALOR NUTRITIVO?

**TABLA N.- 1**  
**VALOR NUTRITIVO**

ITEM	VARIABLE	F	%
1	SI	23	33
	NO	47	67
TOTAL		70	100

**GRAFICO N.- 1**  
**VALOR NUTRITIVO**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los Padres de Familia del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

### ANÁLISIS INTERPRETACIÓN

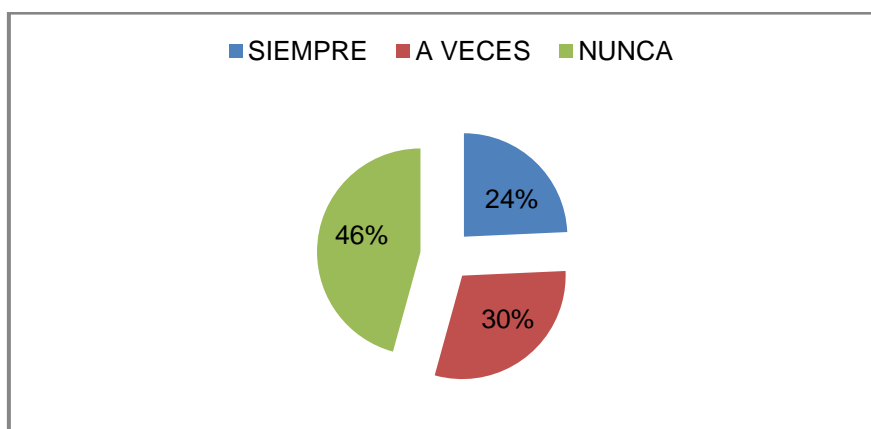
De los 70 padres de familia encuestados que representan el 100%, 23 (33%) manifiestan que en el bar de la institución si se expande comida con valor nutritivo, 47 (67%) dicen no se expande comida nutritiva. Lo que demuestra la importancia de dar una charla acerca de cuales son alimentos nutritivos y que junto con la realización de actividad física se tendrá un mejor estilo de vida.

## 2.-¿CON QUE FRECUENCIA USTED REALIZA EJERCICIO?

**TABLA N° 2**  
**FRECUENCIA**

ITEM	VARIABLE	F	%
2	SIEMPRE	17	24
	A VECES	21	30
	NUNCA	32	46
TOTAL		70	100

**GRAFICO N.- 2**  
**FRECUENCIA**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los Padres de Familia del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

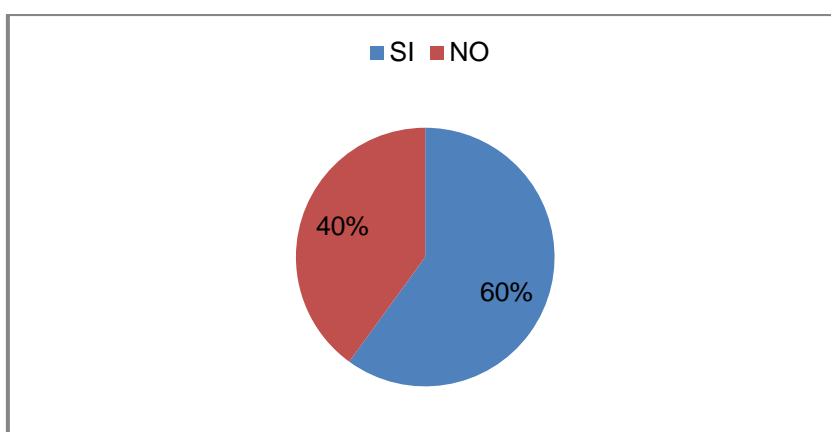
Con relación a la pregunta 2, acerca de con que frecuencia realizan ejercicio, 17 padres contestan que siempre que representa el 24%, 21 que a veces (30%) y 32 padres de familia responden que nunca realicen ejercicios que representa un 46%. Lo que conlleva a estructurar un programa de acondicionamiento físico regulado para un mejor estilo de vida de los estudiantes.

### 3.-¿CONSIDERA UD. QUE EL BAILE ES BENEFICIOSO PARA LOS NIÑOS?

**TABLA N.- 3**  
**BENEFICIOS**

ITEM	VARIABLE	F	%
3	SI	42	60
	NO	28	40
TOTAL		70	100

**GRAFICO N.- 3**  
**BENEFICIOS**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los Padres de Familia del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Los padres de Familia manifiestan en un 60% (42) que el baile es beneficioso para la salud. Lo que nos permite inferir que el desarrollo de esta actividad potenciara en los niños sus capacidades físicas, ayudando también a su desarrollo integral.



#### 4.--¿CONTROLA QUE SUS HIJOS NO PASEN MUCHO TIEMPO FRENTE AL TELEVISOR?

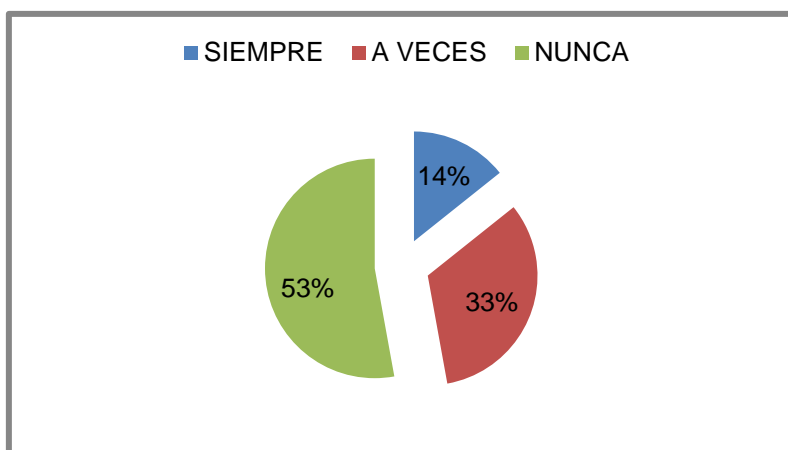
**TABLA N.- 4**

##### **TELEVISOR**

ITEM	VARIABLE	F	%
4	SIEMPRE	10	14
	A VECES	23	33
	NUNCA	37	53
TOTAL		70	100

**GRAFICO N.- 4**

##### **TELEVISOR**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los Padres de Familia del Centro Educativo “Quito”

**Elaborado por:** Norma Columba

#### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

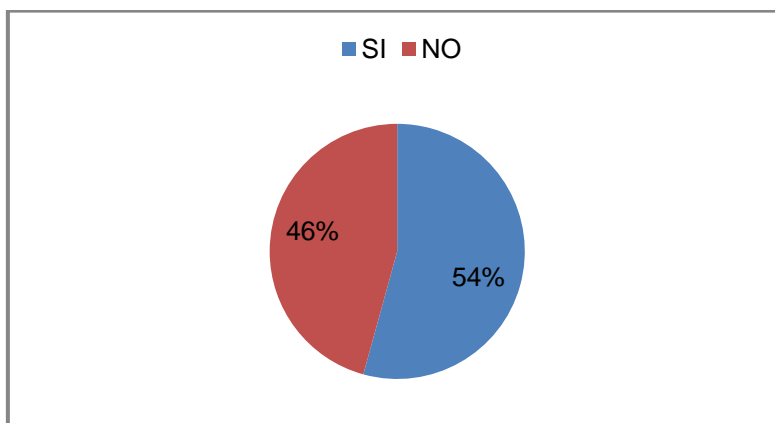
Del total de padres de familia encuestados solo el 14% dicen controlar el tiempo de sus hijos frente al televisor y el 53% no lo hacen. Lo que conlleva a los estudiantes a tener una vida sedentaria ocasionando así obesidad y un bajo rendimiento físico.

**5.- ¿CREE UD. QUE LA PRÁCTICA DE ALGÚN DEPORTE AYUDA A PREVENIR LA OBESIDAD EN LOS NIÑOS?**

**TABLA N.- 5  
PREVENCION**

ITEM	VARIABLE	F	%
5	SI	38	54
	NO	32	46
TOTAL		70	100

**GRAFICO N.- 5  
PREVENCION**



**Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia del Centro Educativo “Quito”**

**Elaborado por: Norma Columba**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

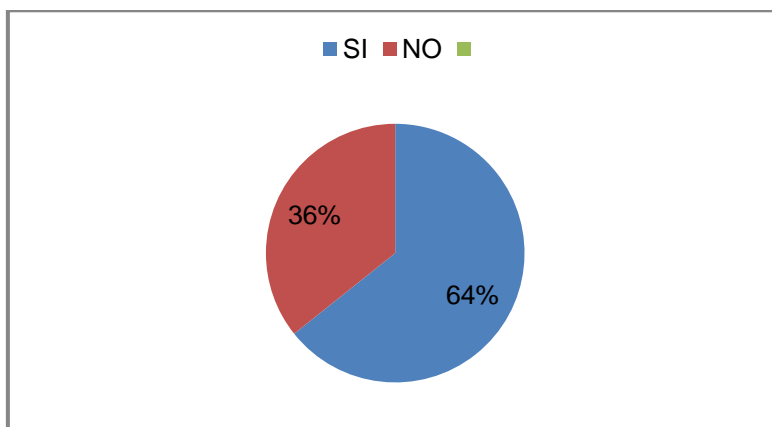
Del 100% de encuestados el 54% manifiestan que la practica del deporte ayuda a prevenir la obesidad. Esto confirma la novedad de la investigación y la necesidad de implementar el baile dentro de las clases de Cultura Física, para un mejor desempeño físico de los alumnos.

**6.- ¿ESTÁ UD. DEACUERDO QUE EN LAS CLASES DE CULTURA FÍSICA SE DE BAILE PARA REDUCIR EL ÍNDICE DE OBESIDAD?**

**TABLA N.- 6  
REDUCIR LA OBESIDAD**

ITEM	VARIABLE	F	%
6	SI	45	64
	NO	25	36
TOTAL		70	100

**GRAFICO N.- 6  
REDUCIR LA OBESIDAD**



**Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia del Centro Educativo “Quito”**

**Elaborado por: Norma Columba**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

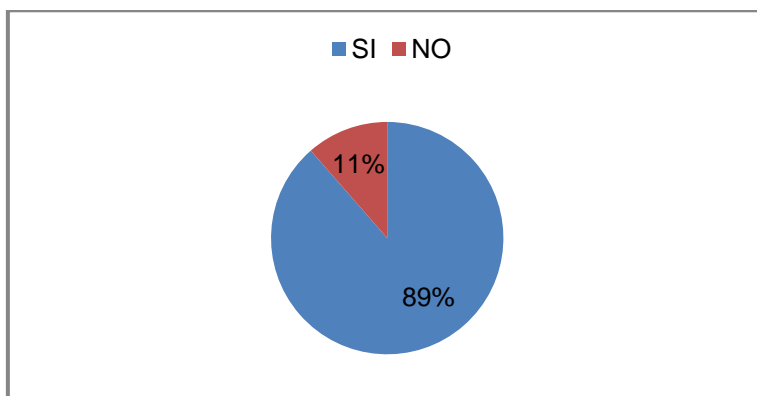
De los 70 Padres de Familia en lo referente a la pregunta 6 un 64% manifiestan que el impartir baile en las clases de Cultura Física como medio para controlar y combatir la obesidad ayudara a los niños.

**7.- ¿ESTÁ DEACUERDO QUE SE ELABORE EL PROGRAMA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO DE SUS HIJOS?**

**TABLA N.- 7  
RENDIMIENTO FISICO**

ITEM	VARIABLE	F	%
7	SI	62	89
	NO	8	11
TOTAL		70	100

**GRÁFICO N.- 7  
RENDIMIENTO FISICO**



**Fuente: Encuesta aplicada a los Padres de Familia del Centro Educativo “Quito”  
Elaborado por: Norma Columba**

**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 89% de los encuestados opinan que elaborar un programa de acondicionamiento físico para mejorar el rendimiento físico de los estudiantes permitirá desarrollar hábitos deportivos para mejorar el rendimiento físico de los niños.

## 2.7 CONCLUSIONES

Después de haber realizado una investigación minuciosa acerca de la obesidad en los niños del Centro Educativo “Quito” se ha llegado a establecer las siguientes conclusiones:

- El elevado número de estudiantes con obesidad se debe a la poca actividad física tienen, malos hábitos alimenticios, exceso de tecnología.
- Los padres de familia llevan una vida con poca actividad física lo que hacen que tengan una vida sedentaria.
- No existe el correcto control de tiempo por parte de los padres de familia hacia los estudiantes; ya que los padres se encuentran laborando.
- Los docentes conocen los riesgos de la obesidad, sin embargo no prestan el debido interés para informar los estudiantes.
- Alumnos y Padres de Familia coinciden en que los alimentos del bar no son nutritivos, siendo esto uno de los aspectos que ocasiona la obesidad.
- Los estudiantes se muestran interesados por recibir clases de baile como alternativa para reducir la obesidad.

## 2.8 RECOMENDACIONES

Después de analizar los resultados de la investigación, me permito realizar las siguientes recomendaciones, para la institución educativa:

- Informar a los estudiantes acerca de la importancia y beneficios de la Actividad Física.
- Realizar charlas acerca de las causas y consecuencias de llevar una vida sedentaria.
- Los Padres de familia deben proponer alternativas a sus hijos para ocupar el tiempo libre.
- Informar concretamente que es la obesidad y el Sedentarismo y las consecuencias graves para la salud.
- Dar charlas de nutrición a toda la comunidad educativa, para así lograr un mejor estilo de vida.
- Con la aplicación del Programa de Acondicionamiento Físico a través del baile llegaría el interés para realizar actividad física desechando así el sedentarismo causante de la obesidad.

## CAPÍTULO III

### 3.1 DISEÑO DE LA PROPUESTA

### 3.2 DATOS INFORMATIVOS

**TEMA:** “ELABORACIÓN DE UN PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DEL BAILE PARA REDUCIR EL ÍNDICE DE OBESIDAD DEL CENTRO EDUCATIVO QUITO DE SAN FRANCISCO DEL CHASQUI PARROQUIA PASTOCALLE DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN EL AÑO LECTIVO 2012 - 2013”.

**Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Cotopaxi a través de su egresado en la especialidad de Cultura Física.

**País:** Ecuador

**Provincia:** Cotopaxi

**Cantón:** Latacunga

**Parroquia:** Pastocalle

**Tesista:** Norma Columba

**Director de Tesis:** Lic. José Barbosa Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi

### 3.3 JUSTIFICACIÓN

La obesidad es un problema que está afectando actualmente a la salud de la población estudiantil, esto hace que la misma no tenga un mejor estilo de vida. Es por ello que ha despertado el interés de investigar y buscar alternativas para reducir esta patología observada en el Centro Educativo “Quito”, durante la realización de la extensión universitaria.

La presente propuesta investigativa contribuirá a que se reduzca el índice de obesidad en los niños de edad escolar; a través del ejercicio físico, y de esta manera mejoren su condición física, movilidad en general, así como también ayudará a elevar su autoestima, y contrarrestar los problemas de salud originados por este problema.

Para la realización de esta investigación se recurrirá a un examen de aptitud física como por ejemplo: Flexibilidad y Rendimiento Aeróbico; recopilación de información de diferentes fuentes. También se utilizará la técnica de la encuesta; Evaluación antropométrica, con estas herramientas se hará el análisis correspondiente para el desarrollo de la presente investigación.

Esta investigación, innovadora, en el campo de la Cultura Física motivará a toda la comunidad educativa de la institución para poderla ejecutar como una actividad complementaria dentro de las clases de Educación Física y así poder tener un rol importante en promover la actividad física a través de la danza, la cual ayudará a reducir el índice de obesidad.

La propuesta investigativa es factible, porque existe la apertura de las autoridades del Centro Educativo Quito, la misma que se realizará en coordinación con todos quienes conforman la comunidad educativa de la institución.



La ejecución de esta investigación beneficiará a los alumnos del Centro Educativo “Quito”; sin embargo bajo la autorización de las autoridades de la institución y el permiso respectivo del investigador podrá también desarrollarse en otras instituciones educativas.

El desarrollo de esta investigación se la hará respetando las normas de derechos de autor, sin embargo podría tener limitaciones fuera del control del postulante esto es: enfermedad, falta de recursos económicos, tiempo para su ejecución, etc.

### **3.4 OBJETIVOS**

#### **3.4.1 Objetivo General**

- Ejecutar un programa de Acondicionamiento Físico mediante el baile para reducir el índice de obesidad de los niños del Centro Educativo "Quito".

#### **3.4.2 Objetivos Específicos**

- Aplicar los contenidos científicos y teóricos del Baile que permitirán realizar el programa de Acondicionamiento Físico.
- Determinar los principales problemas que se presentan por la falta de actividad física para reducir el índice de obesidad.
- Proponer el programa de Acondicionamiento Físico a través del baile.

### **3.5 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

A través de la presente propuesta la postulante plantea que los/as estudiantes realicen actividad física implementando un programa de acondicionamiento físico mediante el baile para que de a poco los niños/as tenga un mejor estilo de vida incrementando destrezas, habilidades y condición física, ayudando al fortalecimiento emocional, intelectual y motriz, conllevando a que el cuerpo del niño/a relacione una gran cantidad de estímulos. La realización de actividades físicas a través del baile aplicado correctamente de acuerdo a las edades con las que se trabaje aportara grandes beneficios a la salud como:

Aliviar síntomas de depresión

Fortalecer el autoestima

Bienestar emocional

Rescatar Valores

Salud mental

Reducir la obesidad

Mejorar la atención y memoria

Agilidad mental

Contribuye a la integración.

Comunicación y confianza

Este Programa de Acondicionamiento Físico a través del baile pretende incrementar la actividad física en los niños/as del Centro Educativo Quito y lograr que no sólo tengan una excelente salud física, también resulta beneficioso para su salud psicológica y social.

La utilización e introducción del baile en las clases de Educación Física, será un recurso bastante útil para el tratamiento de determinados contenidos, sobre todo los relacionados con el bloque de expresión corporal. Teniendo en cuenta la riqueza de este contenido es necesario que la introducción del Baile en nuestras clases sea más ambiciosa y se intenten conseguir no sólo objetivos a nivel motor, sino también a nivel físico y de salud; y así reducir el índice de obesidad infantil

# PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



# A TRAVÉS DEL BAILE

### **3.6 PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO A TRAVES DEL BAILE PARA REDUCIR EL INDICE DE OBESIDAD EN LOS NIÑOS DEL CENTRO EDUCATIVO “QUITO”**

El baile es un movimiento fino, armonioso y que se lo ejecuta libremente al son de la música, satisface el gusto momentáneo individual o grupal, este puede ser aplicado en los niños; puesto que el baile y la música son grandes estímulos para los niños, les divierten y desinhiben, a la vez que potencian muchos aspectos de su desarrollo físico e intelectual.

El baile es una reacción innata en los niños que les provoca placer y que suelen ir acompañados de una sonrisa, puede ser aplicado en todos los escolares por que la edad no influye en su enseñanza, pero con el fin de facilitar su aprendizaje se deberá preparar un contenido para cada año de educación básica, se trata de una actividad que les favorecerá tanto desde el punto de vista físico y social; por ello el presente programa de acondicionamiento físico a través del baile pondrá énfasis en realizar actividades físicas que ayuden a reducir el sedentarismo y la obesidad, valores e identidad por el folclor de nuestro país.

#### **El Baile Folklórico**

Consiste en las danzas características de cada pueblo. Suelen tener un carácter nacional marcado.

En ocasiones se da que los bailes folklóricos se importan o exportan y se adaptan en otros lugares. Tienen formas y estilos concretos de movimiento y suelen tener un desarrollo histórico.

En su mayoría son antiguas, de tradición heredada y se practican habitualmente como festejo de un acontecimiento social.

## **Bailes Folklóricos del Ecuador:**

**Pasacalle:** Es un paso doble con características nacionales, la estructura e importada de España. Tiene carácter social, porque está considerado como un canto alegre de los pueblos que exaltan las cualidades y virtudes de sus religiones.

**Sanjuanito:** Género musical popular del Ecuador, también se encuentra una variante el de indígena y el criollo es un baile de parejas y de carácter social. Se interpreta en celebraciones populares en todo el Ecuador.

**Albazo:** Exponente del criollismo Ecuatoriano. Tiene fusión de dos ritmos, como consecuencia evolutiva del cancionero ecuatoriano, combinación que culminó en verdaderas danzas criollas. Son los bailables más expresivos y de carácter folklórico.

**Baile de la Bomba:** Es un baile tradicional del “Valle del Chota”. La danza es una hibridación indo – hispano – afro ecuatoriano. Indo por su melodía, hispano por su forma estructural: estrofa, estribillo, y afro por el ritmo de los tambores.

**Baile de las Cintas:** Es un baile tanto de indígenas como de mestizos. Se encuentra un palo en el centro de la plaza con cintas de varios colores y los danzantes tejen el árbol y lo destejen al son de la música.

**Baile del Pañuelo:** Forman dos hileras sosteniendo un pañuelo y el bailarín pasa por medio de las dos filas su música es un “sanjuanito” tocado por un grupo orquestal o por la banda de pueblo.

**Yaraví:** Es una especie de balada indo andina extensiva a todos los pueblos del área andina se le conoció con el primer nombre de “Haverec” distinguimos dos variantes el indígena y el criollo ambos son de carácter elegiaco. Esailable y de carácter social.

## **Programa de Acondicionamiento Físico para reducir el índice de Obesidad**

### **Instructivo**

La realización de actividades físicas se asocian con el buen desempeño escolar, debido a que el ejercicio físico ayuda a mantener el desarrollo adecuado de los niños, evita y reduce el riesgo de padecer obesidad, los mantiene saludables y alejados de los problemas derivados del ocio, asegurándoles un mejor estilo de vida.

El programa de acondicionamiento esta desinado al desarrollo y mejora de las cualidades físicas, para efectos beneficiosos sobre la salud; por tanto en el siguiente programa de acondicionamiento físico los ejercicios están distribuidos de la siguiente manera:

**PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FISICO PARA NIÑOS CON OBESIDAD DEL CENTRO EDUCATIVO "QUITO"**

Nº	ACTIVIDADES	Septiembre								Octubre									
		Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Semana 5		Semana 6		Semana 7		Semana 8		Semana 9	
		Clase 1	Clase 2	Clase 3	Clase 4	Clase 5	Clase 6	Clase 7	Clase 8	Clase 9	Clase 10	Clase 11	Clase 12	Clase 13	Clase 14	Clase 15	Clase 16	Clase 17	Clase 18
1	Juegos			X															
2	Rondas				X														
3	Flexibilidad					X	X			X				X					
4	Expresión Corporal										X								X
5	Enseñanza técnica de los Pasos básicos del baile										X	X		X					X
6	Ritmo							X	X						X				X
7	Coordinación													X					
8	Resistencia																		
9	Perfeccionamiento Técnico.										X						X		
10	Velocidad												X						
11	Repaso de las técnicas estudiadas																X		
12	Información acerca de los beneficios de la actividad física					X										X			
13	Trabajo Individual												X						
14	Trabajo grupal													X					
15	Test Físico	X	X																
	<b>PROGRAMA TÉCNICO</b>																		
	<b>PASOS</b>																		
	Valseado																		
	Rodeo																		
	Zapateado																		
	La Arrodillada																		
	Los Coqueteos																		

Para comprender el siguiente programa de acondicionamiento físico se deberá tomar en cuenta los siguientes aspectos:

La letra X indicara la semana donde se trabajara dicha actividad.

El programa Técnico se representará según los colores:

<b>COLOR</b>	<b>NOMBRE DEL PASO DE BAILE</b>
--------------	---------------------------------



Valseado



Rodeo



Zapateado



La Arrodillada



Los Coqueteos



## **JUEGOS**

El juego no sólo presenta una instancia de socialización o esparcimiento, sino también una oportunidad para ejercitar el cuerpo y desarrollar las habilidades tanto motoras como sensoriales, asimismo, es una instancia para mejorar el equilibrio y el ritmo. En conclusión, el juego puede ser una herramienta esencial para desarrollo integral de los niños.

Los juegos son la combinación de competencias físicas y mentales practicadas como diversión, realizados dentro de ciertos límites de tiempo y espacio.

## **RONDAS**

Son juegos colectivos de los niños que se transmiten por tradición. Se cantan con rimas y haciendo rondas con movimiento.

Las rondas infantiles, tienen la particularidad, de ser cantadas formando un círculo, de allí su nombre propio “ronda”. Tienen como beneficio, fomentar en el niño la unión con sus pares, ya que para participar en ella, deben todos, a través de las manos, formar “la ronda”.

## **CARACTERISTICAS DE LAS RONDAS**

- Conocen su cuerpo y la bilateralidad (abajo, arriba, adelante, atrás, a un lado, a otro).
- Atienden órdenes a como mover cada una de sus extremidades.
- Aprenden a soltar el cuerpo a través de expresiones corporales que se inician con movimientos libres y espontáneos.
- Aprenden a expresarse con una gran variedad de gesticulaciones.
- Se expresan por medio de los brazos y manos con ritmo y coordinación

## **EXPRESION CORPORAL**

Es la forma más antigua de comunicación entre las personas -incluso anterior al lenguaje escrito y hablado-. Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta forma, el cuerpo se convierte en un instrumento irremplazable de expresión humana que permite ponerse en contacto con el medio y con los demás.

Objetivos: Lúdico y socio afectivo

- Mejora de la creatividad y de la expresión
- Mejor de la movilidad articular
- Mejora de las relaciones en el grupo.

Para la realización de este tipo de actividades, se trata simplemente de imaginar situaciones reales o fantásticas, crear escenas y realizar el movimiento que estas situaciones nos sugieren; o bien realizando los movimientos que nos sugiera la música.

## **FLEXIBILIDAD**

Capacidad de realizar movimientos con la mayor amplitud posible.

La herramienta para mejorar la flexibilidad son los ejercicios de estiramiento.

El trabajo equilibrado de la flexibilidad aumenta y mejora el aprendizaje, la práctica y el rendimiento de los movimientos. Permite realizar movimientos fluidos, elegantes relajados, coordinados y con control. Permite reducir el riesgo de lesiones.

## **VELOCIDAD**

**Objetivo:** Mejorar la velocidad de los estudiantes, con la realización de juegos y rondas para mejorar el movimiento de carrera y desplazamiento.

Capacidad de moverse de un punto a otro en un mínimo de tiempo.

La velocidad es de gran importancia en la educación física, dada la característica “competitiva” de la misma, ya sea con otros o con uno mismo, para superar las propias marcas que son un indicador del nivel de desarrollo físico, y por ende de la efectividad del plan de Educación Física.

## **RESISTENCIA**

**Objetivo:** Mejorar la resistencia de los estudiantes a través del baile, para un mejor desempeño físico.

Capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación después de los esfuerzos.

## **COORDINACIÓN**

**Objetivo:** Incrementar la eficacia de la recepción de información sobre la posición corporal y a través del trabajo del sistema nervioso central, para que el movimiento muscular sea lo más correcto y fluido posible.

Es la interacción del sistema nervioso central y la musculatura durante el movimiento.

La educación de la coordinación tiene como:

## **RITMO**

**Objetivo:** Desarrollar el sentido del ritmo en los estudiantes a través de la vivencia de la utilización de elementos musicales, para una mejor armonía en los movimientos

En general dentro del área de Cultura Física la palabra ritmo suele usarse con dos acepciones distintas:

- Una secuencia de movimientos repetida varias veces. Como por ejemplo, correr y saltar varias veces por encima de bancos suecos colocados a la misma distancia.
- Una ejecución especial y dinámica de un movimiento global

Es un movimiento ordenado de estructuras temporales de varias secuencias de movimiento.

El ritmo musical puede definirse como la ordenación del sonido en el tiempo. El ritmo constituye la esencia de cualquier hecho musical, se podría entender por ritmo el conjunto de cuanto se refiere al tiempo o al movimiento.

## **TRABAJO INDIVIDUAL**

**Objetivo:** Conseguir que los estudiantes seleccionen las tareas y materiales que faciliten su aprendizaje individual.

En esta forma de trabajo los alumnos suelen quedar organizados por hileras, de manera que cada uno realiza su trabajo, ya sea de manera activa o como receptor pasivo de la información que aporta el profesor, sin interaccionar con el resto de compañeros.

Constituye, en teoría, el modo de trabajo que permite un mayor nivel de personalización de la enseñanza, adaptándose a las posibilidades y ritmos de trabajo del alumnado y adaptándose mejor a la diversidad del mismo. El papel del profesor en este sentido suele ser el de ayudar a superar las dificultades y reforzar los aspectos positivos.

Resulta muy útil para afianzar ideas y conceptos ya aprendidos, como también para realizar un seguimiento pormenorizado del proceso de cada alumno, comprobando el nivel de comprensión alcanzado y detectando donde encuentran dificultades. De hecho, es la manera en la que se organizan los alumnos en las pruebas de exámenes y también en muchas de las pruebas iniciales de diagnóstico. Entre los problemas que presenta esta forma de trabajo encontramos:

- Al profesor puede resultarle difícil atender la forma personalizada a todos y cada uno de los alumnos.
- Cada alumno no puede beneficiarse de la interacción con otros alumnos.

### **TRABAJO GRUPAL**

**Objetivo:** Promover en los estudiantes el trabajo hacia una visión en común, a través del baile, para fortalecer la solidaridad y el respeto mutuo.

El trabajo grupal puede ser solidario, dejando libremente que los alumnos que conforman el grupo se organicen y distribuyan sus tareas

El trabajo en grupo es una de las herramientas más eficaces del aprendizaje compartido. Ayuda a aclarar conceptos, desarrolla el protagonismo, potencia la responsabilidad. Por otra parte, ya que el trabajo en grupo requiere trabajar con las ideas, sentimientos y emociones de cada persona, será necesario entrenar en las reglas de la comunicación, es decir: saber escuchar, saber intervenir, descubrir los sentimientos, utilizar un lenguaje apropiado "no comparativo y si coeducativo".

Tampoco podemos olvidar que el trabajo en grupo necesita una organización y distribución de funciones y roles que lo hagan posible con las reglas del juego correspondientes y la comunicación desde la cooperación donde se ponga en práctica el saber escuchar, saber intervenir.

## **TEST FÍSICO**

Son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

Por condición física entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene una persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

### **Objetivos**

- Permitir que el alumno/a conozca sus posibilidades y sus limitaciones. Motivar hacia la práctica deportiva saludable.
- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos. Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.

## **REGISTRO DE LOS DATOS**

Consiste en anotar de una manera precisa los resultados obtenidos en cada una de las pruebas en la ficha elaborada para ello. Es una simple recopilación de números que, al ser interpretados, darán una información para valorar las capacidades físicas.

Los datos registrados se pueden analizar y comparar tanto por separado como en su conjunto con referencia a un criterio o una norma.

Se realizan al comienzo y al final de cada curso. Esto permite, por una parte observar la evolución a lo largo del programa.

## **TEST DE VALORACIÓN ANATÓMICA**

Nos permiten conocer la morfología de la persona, dándonos una visión general de sus posibilidades o posible mal formaciones. Su valoración la vamos a realizar mediante la toma de parámetros antropométricos.

Estas pruebas tienen gran importancia de cara al conocimiento personal y al crecimiento y desarrollo corporal y como este se produce en cada uno/a. Permiten también la comparación en relación con los demás alumnos/as.

Van desde las sencillas (talla, peso, índice de masa corporal), que son las que se va a aplicar en el programa de acondicionamiento físico de esta investigación.

## **ENSEÑANZA TÉCNICA**

### **LOS ESTILOS DE ENSEÑANZA**

A la hora de planificar una experiencia para el aprendizaje de un baile es necesario tener claro que tipo de baile se quiere enseñar y en función de ello organizar la experiencia de aprendizaje, con el fin de conseguir una enseñanza idónea y eficiente.

Dentro de los estilos de enseñanza del baile hay dos aproximaciones complementarias: una donde lo predominante es el modelo (Enseñanza mediante la instrucción directa) y otra, donde lo predominante es la creatividad (Enseñanza mediante la resolución de problemas).

La elección del mejor estilo de enseñanza a la hora de presentar una tarea a los alumnos, está en función del objetivo que se pretenda alcanzar con la misma. Puede resultar necesario, a veces, emplear ambos estilos y sus variantes en una misma experiencia de aprendizaje.

## **LA ENSEÑANZA MEDIANTE LA INSTRUCCIÓN DIRECTA**

Los alumnos observan, imitan un modelo y realizan el movimiento de la manera más fehaciente y similar posible. No tomando ninguna decisión de las decisiones acerca de cómo se realizan los movimientos.

Este estilo de enseñanza es apropiado para enseñar danzas folclóricas, bailes de salón, técnica de ballet, de jazz u otros tipos de bailes o técnicas donde lo más importante es actuar de un modo prescrito.

La demostración de un modelo a imitar puede ser realizada bien por el profesor o por alguno de los alumnos. A la hora de hacer una demostración es importante tener en cuenta la situación espacial del grupo y de la persona que realiza la demostración. Así, el profesor puede optar por situarse en frente a los alumnos, en este caso invertirá el lado derecho por el izquierdo a efectos de trabajar en espejo con los alumnos. Otra elección es en la que el profesor puede situarse de espaldas a los alumnos. Esta posición tiene la ventaja de que los alumnos puedan imitar el movimiento de manera idéntica al profesor, pero tiene la desventaja de no ver si los alumnos están realizando bien o mal el movimiento. Otra de las posibilidades para realizar la demostración es situarse a lado de los alumnos, suele dar buenos resultados en la enseñanza individualizada de pasos de baile que resultan difíciles de aprender.

## **LA ENSEÑANZA MEDIANTE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

Los alumnos tienen un gran protagonismo. El movimiento cargado de significación personal, surge de la vivencia de la experiencia de aprendizaje que tiene su origen en la capacidad de los alumnos para configurar sentimientos e ideas y darle sentido a la realidad.

Los problemas de movimiento deben estar planteados de tal forma que motiven a los alumnos a encontrar nuevas formas de utilizar su gesto, el cual surge de una



combinación compleja de imágenes que responden a la vez al tema planteado y a las connotaciones personales. Este estilo es utilizado en la danza creativa.

El profesor cuando utilice este estilo de enseñanza debe ser muy receptivo a las posibles respuestas de los alumnos.

### **MATERIAL NECESARIO**

Ante todo se hace imprescindible acondicionar el medio sonoro con el que se va a trabajar. Por tanto hay que dotarse de:

- Una grabadora
- Cds con grabaciones de bailes y danzas, rondas.

En algunas actividades se utilizara materiales de fácil adquisición como pañuelos, aros, pelotas.

# JUEGOS

## **Introducción**

Además del clásico calentamiento que incluye carrera, estiramientos, ejercicios generales y específicos, también es interesante utilizar formas jugadas al comienzo de la sesión para activar a los alumnos y entrar en calor, como las que se proponen a continuación y que, seguramente más de un profesor de Educación Física ha puesto en práctica alguna vez.

## **Objetivo Metodológico**

Orientar a los profesores, en el orden metodológico las variantes de juego para el desarrollo emotivo de las clases de baile.

## **Objetivo de Aprendizaje**

Desarrollar en los estudiantes destrezas motoras y capacidades físicas a través del movimiento.

### **Baile de las Sillas**

#### **Tipo de Juego:**

Habilidades perceptivas: Percepción espacial y ritmo.

#### **Edad recomendada:**

A partir de los 6 años.

#### **Objetivo:**

Desarrollar la velocidad de reacción.

**Contenidos:**

**Procedimentales:**

Ejecución de movimientos, saltos desplazamientos al ritmo de la música.

**Actitudinales:**

Desinhibición y respeto a las normas.

**Dificultad:** Media                      **Intensidad:** Media

**Nº de Jugadores:** 10 jugadores

**Material:** Una silla menos que jugadores haya.

**Espacio:** sin determinar.

**Descripción del juego:** Efectuamos desplazamientos bailando alrededor de las sillas. Cuando la música se detenga deberemos sentarnos en las mismas. Habrá un jugador que se quedará sin silla. Este jugador será el que marcará el ritmo y la forma de baile en la siguiente ronda.

**Nombre:** Relevos en Zig – Zag

**Desarrollo:**

Se formarán varios equipos colocados en hileras detrás de una línea de salida. Y se colocarán una serie de objetos formando un circuito. A una señal del profesor/a saldrán los primeros corriendo en zigzag y regresar hacia el siguiente jugador/a que al ser tocado hará el mismo proceso. Ganará el equipo que antes acabe el recorrido.

**Edad:** Más de 7 años

**Agrupación:** Individual. Varios Grupos.

**Material:** Conos, piedras, etc.

**Instalación:** Pista o gimnasio

**Capacidad Física:** Velocidad      y      Coordinación

## **Buenos Días Comadrita**

### Organización y Realización del Juego

Las niñas forman una bomba tomadas de las manos, con los brazos bien extendidos. Cada jugadora traza una circunferencia en el sitio en donde está de pie, de 40cm. De diámetro más o menos. El profesor correrá por fuera de la bomba y tocará en la espalda de una de las participantes, la misma que correrá en sentido contrario al profesor. En el lugar en donde se encuentren profesor y alumno saludarán dándose la mano derecha y diciéndose “Buenos días comadrita” y continuarán la carrera tratando de llegar primero a la bomba desocupada. El que queda fuera de la bomba hará lo mismo del que inicio el juego.

#### **Reglas:**

Correrá la niña que haya sido tocada en la espalda.

El saludo debe ser correcto.

Gana la bomba la niña que haya llegado primero.

## **La Señorita**

### Organización y Realización del Juego

La niña más hábil para el baile se colocará en el centro de la bomba que han formado sus compañeras tomadas de las manos. Las niñas que forman la bomba cantarán las siguientes estrofas, con golpes de manos al son de la música.

La señorita.....(aquí se dirá el nombre de la niña que baila en el centro).

Ha entrado en el baile

Que lo baile, que lo baile(bis)

Y si no lo bailas tú,

Yo lo haré por ti muy bien,

Que lo saque, que lo saque (bis) (bis)

Terminado de cantar el último verso la niña que baila en el centro, saca a una compañera con quien forma pareja y le canta lo siguiente:

Salga usted que yo la quiero

Ver bailar, saltar, brincar

Y elevarse por los aires. (bis)

Las otras niñas deben seguir bailando y golpeando las manos. Todas cantan.

Déjale sola, solita (bis)

Para ver como ella baila (bis)

Enseguida la niña que estaba en el centro saca a la compañera que le sacó. De esta manera seguirá desarrollándose el juego.

Variante: las niñas, una vez que estén diestras en el canto – baile, pueden bailar tomadas de las manos alrededor de la circunferencia.

Nota: Música de la propaganda de agua de guitig.

## **El Zapatero**

Organización y Realización del Juego

Un niño se coloca en el centro y los otros tomados de las manos forman una bomba y dialogarán de la siguiente manera (el niño del centro hará de zapatero)

El Zapatero: ¿Dónde van mis buenos niños?

Todos: A jugar al zapatero

El Zapatero: ¿ Y si se les rompen los zapatos?

Todos: Usted me los coserá.

El Zapatero: ¿ Con que aguja y que dinero?

Todos: Con el que coja primero.

A esta voz, todos los niños corren perseguidos por el zapatero. El niño cogido Hará el papel de zapatero. Se iniciará el juego a una señal dada por el profesor.

# RONDAS

## **Objetivo Metodológico**

Generar procesos metodológicos a través de las rondas para facilitar la enseñanza de los pasos básicos de baile.

## **Objetivo Aprendizaje**

Desarrollar en los estudiantes destrezas como: imitación, ritmo e interpretación, a través de la práctica de rondas.

### **Arroz con leche**

#### **Proceso:**

Un participante se encuentra en el centro del círculo, mientras todos cantan, girando señala a cada uno de los jugadores.

#### **Objetivo:**

Desarrollar aptitudes y sentimientos de amor, respeto y aceptación de sí mismo de las demás personas y de su cultura.

Arroz con leche

Me quiero casar

Con una señorita

De la capital

Que sepa coser

Que sepa bordar

Que sepa abrir la puerta

Para ir a jugar

El jugador del centro responde

Yo soy la viudita

Del barrio del rey me quiero casar y no se con quien

Con esta si

Con esta no con esta señorita

Me caso yo.

## Los Finados

### NARRACIÓN

De visita al cementerio  
Bien formaditos nos vamos  
Llevando las ofrendas  
Que con amor formamos,  
A depositar llorosos  
En la tumba de los muertos.

Música del Pasacalle “Cuencanita”.  
Primera parte  
Muy despacio y en puntilla caminamos  
Viendo cruces, epitafios y coronas (bis)  
Que de color de luto  
Señalan el dolor.  
Y así con emoción  
Recuerdan con amor  
Los méritos de aquel  
Que se murió

Segunda parte del mismo Pasacalle

También nuestras ofrenditas  
Con cariño colocamos  
Al pie del mausaleo  
Y en la parte superior  
Donde reposan los restos  
De nuestros seres queridos

Música de la tercera parte del mismo  
pasacalle  
Vemos que una mujer llora  
Y corremos a saber, nos dice que se ha  
muerta  
El hijo más querido  
Música: Continuación de la tercera parte  
Dedicando estos recuerdos muy modestos,  
Regresamos a casita satisfechos  
De haber cumplido un tanto  
Con un deber sagrado.  
Y así con emoción  
Recuerdan con amor  
Los méritos de aquel  
Que se murió  
Música de la segunda parte del mismo  
Pasacalle

### MOVIMIENTOS

Marcha llevando la ofrenda con los brazos  
adelante.

Brazos extendidos arriba, llevando la  
ofrenda.

Caminan en las puntas de los pies  
Con los brazos en varias posiciones.

Brazos adelante, flexión del tronco  
adelante, regreso;  
Arrodillarse y flexión del tronco adelante y  
ponerse de pie con los brazos arriba en  
puntillas, dejan las ofrendas.

Carrera lenta, rápida, lenta, marcha,  
normal.

Marcha al compás de la música.

## Los Toreros

### NARRACIÓN

Somos bravos lidiadores,  
Los artistas de la capa  
Que en la arena de la plaza  
Se fabrica nuestra fama.

Este bello redondel,  
Lleno está de espectadores,  
Listos, a nuestra faena,  
Se disponen a alentar.

Manolete nos dejó,  
De su destreza y arrojo,  
Bellas pruebas de toreo  
Y una de ellas admirad.  
Olé, olé, bravo toro,  
carga y carga con fiereza  
y verás que de sus cuernos  
me libro con mi destreza.  
Pasa de nuevo torito,  
Manoletinas exhibió,  
Dale la vuelta y haré  
Ecuadorianas también.

Viene el toro de la muerte,  
Con mi espada aquí le espero  
Olé traspasé tu corazón  
Y tu moriste primero.

### MOVIMIENTOS

Marcha elegante portando el capote  
en el brazo izquierdo.

Sobre la marcha medias vueltas con los  
brazos laterales.

Pases de manoletinas. (De espaldas al  
toro hacer pases levantando los brazos  
el capote arriba).

Pases en los cuatro frentes.

Pases en el trote lento y en los cuatro  
frentes.

Acción de matar al toro con el estoque.



## El Soldadito

### NARRACIÓN

Yo soy el soldado  
Que sabe marchar  
Con mucha elegancia  
Y prosa sin parar...  
¡Un, dos, tres, cuatro!, etc.

Saludo a mi cabo  
Con todo vigor,  
Cuadrándome siempre  
Con mucho valor

Me agacho adelante,  
Me estiro hacia atrás  
Y salto a un lado  
Y al otro también.

Me siento, me tiendo  
Y apunto tan bien,  
Ya he disparado,  
Me pongo de pie.

Doy pasos bien largos  
Y corro después  
Hasta sofocarme  
Con todo placer.

Así he trabajado  
Con gusto y afán.  
Soy un gran soldad  
Y seré capitán.

### MOVIMIENTOS

Marcha elegante en columna de uno hasta formar una o dos circunferencias.

Como se indica en la narración se canta al compás

Realizar el “saludo militar” varias veces,

De la posición final de la estrofa anterior, flexión del tronco adelante y atrás, salto lateral derecho e izquierdo.

Sentarse, tenderse, imitar el acto de apuntar con el fusil, imitar el ruido del disparo y ponerse de pie.

Pasos largos con ritmo progresivo.  
Carrera lenta y luego rápida.

Marcha elegante.

# EXPRESIÓN CORPORAL

## **Objetivo Metodológico**

Educar mediante las propias vivencias del alumno para el desarrollo de habilidades expresivas, comunicativas y conocimiento de sí mismo.

## **Objetivo Aprendizaje**

Desarrollar habilidades expresivas, imitativas y creativas mediante el conocimiento de su cuerpo, encaminado al desarrollo armónico del movimiento

### **Ejercicios de Expresión Corporal con desplazamiento**

Desplazarse por todo el espacio.

- Moviéndose libremente siguiendo una música.
- El ejercicio anterior, pero al parar la música, presentar a un compañero: ya sea mediante palabras, sonidos o gestos.
- Moviéndose siguiendo una anécdota, una historia, una acción, por ejemplo:

Las patinadoras (como si nos deslizáramos por todo el espacio)

Caminando como si llevásemos un peso en la espalda.

Caminando por la nieve, por el agua, por arena caliente.

Caminando contra el viento.

Subir una escalera o una silla imaginaria.

Simular que se tropieza, etc.





Moviéndose a partir de una sensación: Temperatura: frío o calor

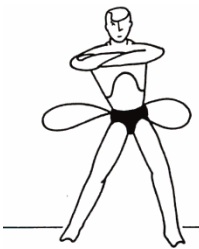
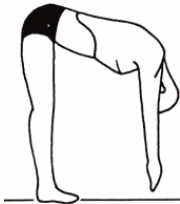
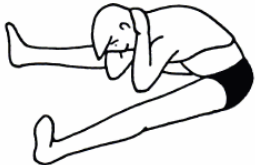
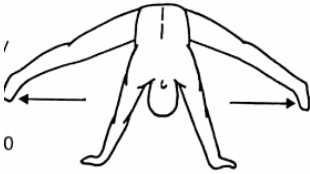
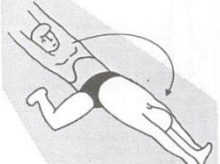

Dolor




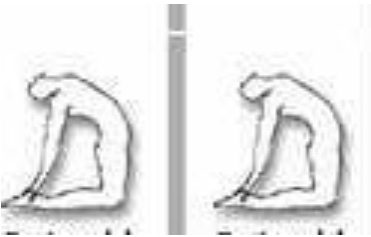

Olor: agradable, desagradable, etc.

# EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

**Objetivo:** Realizar ejercicios de flexibilidad para mejorar la elasticidad, movimientos articulares y así conseguir los movimientos adecuados del baile.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	GRAFICO
De pie, con brazos estirados detrás del cuerpo y manos entrelazadas. Elevarlos al máximo.	
Sentado con piernas juntas, estiradas y manos entrelazadas detrás de la cabeza. Flexión del tronco hacia adelante.	
Inclinar el tronco y girarlo alternativamente hacia un lado y otro	
Inclinar el tronco hacia delante de forma gradual	

<p>De pie con brazos cruzados delante del cuerpo, circundaciones de la cadera.</p>	
<p>Flexión del tronco hacia adelante con piernas estiradas y brazos hacia adelante.</p>	
<p>Sentado, piernas abiertas y estiradas, con manos cruzadas en la nuca. Flexión del tronco hacia adelante.</p>	
<p>Con piernas abiertas y el tronco flexionado hacia adelante apoyando manos en el suelo. Ir abriendo las piernas progresivamente.</p>	
<p>Desde la posición de paso valla, tumbarse y flexionar el tronco hacia adelante.</p>	
<p>Inclinar el tronco sobre la pierna, agarrándola con ambas manos</p>	

<p>Tumbado boca arriba, con las piernas flexionadas y los talones pegados a los glúteos.</p> <p>Inspirar y extender una pierna hacia arriba.</p> <p>Espirar y lentamente, tirar de la pierna elevada en dirección a la cara, manteniéndola estirada.</p> <p>Nota: Tratar de contraer el cuádriceps para disminuir la tensión de los músculos flexores de las piernas. Si se tiene dolor de espalda, flexionar la pierna extendida, y lentamente, bajarla hasta el suelo.</p>	
<p>Sentado o de pie, con un brazo flexionado sobre la parte lateral de la cabeza y la mano descansando sobre la escápula.</p> <p>Coger el codo con la otra mano, espirar y tirar de él hacia la cabeza.</p> <p>Nota: Este estiramiento es más efectivo cuando el codo elevado se encuentra apoyado contra una pared.</p>	
<p>Sentado sobre el suelo con las piernas estiradas.</p> <p>Bajar la parte del tronco.</p> <p>Nota: tratar de contraer el cuádriceps para disminuir la tensión de la pierna.</p>	
<p>De rodillas, con las piernas ligeramente separadas y paralelas y los dedos de los pies dirigidos hacia atrás.</p> <p>Colocar las palmas por encima de la cadera, arquear la espalda, contraer las nalgas y empujar la cadera hacia adelante.</p> <p>Espirar, continua arqueando la espalda llevando la cabeza hacia atrás y, gradualmente, desplazar las manos hacia los talones.</p>	
<p>Tumbado boca arriba con los brazos a la altura de las caderas</p> <p>Elevar las piernas separándolas del suelo y dirigir las rodillas hacia la cara</p> <p>Espirar, bajar los brazos sobre el suelo.</p>	

# PASOS BÁSICOS DE BAILE

**Objetivo:** Trabajar de forma específica los pasos básicos de baile para desarrollar las habilidades y capacidades físicas a través de la música y el baile.

## Pasos Básicos (Sanjuanito)



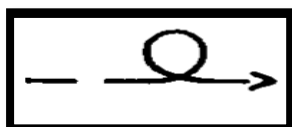
**Valseo:** Cuando los bailarines se abrazan y hacen giros constantemente. No existe valseo para una sola persona.



**Arrodillada:** Generalmente la hacen los hombres sobre una de sus rodillas.



**Rodeo:** Los bailarines forman dos hileras y con los brazos o cualquier accesorio dan amplitud y por parejas se van desplazando hasta que todas las parejas lleguen a su punto inicial.



**Llave:** La forma lateral de colocar los brazos, con la palma de la mano frente a frente.



**Ochos:** Los bailarines describen en el piso la figura de un ocho, la flecha indica el recorrido o desplazamiento.

### **3.7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

#### **Citada**

CAGICAL José María, *El Deporte en la sociedad actual*; Editorial Prensa Española; España; (1997: pág. 53)

GARCÍA Jesús; *Deportes de Equipo*; Editorial Inde; Barcelona – España; (2000:pag.12-14)

GARCÍA Jesús; *Deportes de Equipo*; Editorial Inde; Barcelona – España; (2003:pag.15)

GOMEZ Jorge; *La Educación Física en el Patio*; Editorial Stadium; Buenos Aires – Argentina; (2002:pag.22-23)

MARTÍN Pilar; *Niños Inteligentes: Guía para desarrollar sus talentos y las capacidades*; Editorial Edu; Madrid – España;(2004:pág.188)

MORENO Basilio; *Obesidad: La epidemia del siglo XXI*; Editorial Díaz de Santos; Andalucía – España;(2000: pág. 2)

PORTI Mariana; *Obesidad Infantil*; Editorial Gidesa; Buenos Aires – Argentina;(2006:pág. 6, 7,8)

SÁNCHEZ William; *Planificación Curricular Cultura Física*; Ecuador;(2008: pág. 10 - 12)

SÁNCHEZ William; *Planificación Curricular Cultura Física*; Ecuador;(2008: pág. 15 - 16)

#### **Consultada**

Libro de Planificación Curricular (2012pag:6- 7)

Libro de Planificación Curricular (2012pag:7- 8)

Libro Cuerpo de Maestros (2006: pág.: 28)

Libro de Planificación Curricular (2012 pág.: 9-11)

Manual de Educación Física y Deportes Técnicas y Actividades Prácticas (2003 pág. 27 – 28)

#### **Web**

<http://www.kidda.es/noticias/Ficha.aspx?FrmNot=148> (Fecha: 23 de octubre de 2012 Hora: 19h55)

<http://www.elmorlaco.com.ec/opinionlocales.aspx?cod=15>(Fecha: 7 de noviembre de 2012: 20H22)

# ANEXOS



**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO  
"QUITO"**

**DATOS INFORMATIVOS**

SEXO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** Recopilar información sobre el conocimiento del baile como un estímulo hacia la actividad física para reducir el índice de obesidad en los niños de edad escolar.

**INSTRUCCIONES:**

Lea detenidamente cada enunciado y conteste en el espacio en blanco de la manera más y sincera posible.

De la sinceridad con que usted responda dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Tiene conocimiento científico sobre el baile?

a) SI  b) NO

2.- ¿El profesor de Cultura Física de su institución educativa imparte clases de baile a los niños?

a) SI  b) NO

3.- ¿Ha recibido clases de baile?

a) SI  b) NO

4.- ¿Sabe usted que es el sedentarismo y la obesidad?

a) SI  b) NO

5.- ¿Considera que el baile ayuda al desarrollo físico y mental de los niños?

a) SI  b) NO

6.- ¿Conoce Ud. los problemas de salud que puede ocasionar la obesidad?

a) SI  b) NO

7.- ¿Está Ud. de acuerdo en que los docentes de Cultura Física impartan clases de baile como parte del currículo?

a) SI  b)

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA DEL CENTRO EDUCATIVO “QUITO”

### DATOS INFORMATIVOS

SEXO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** Recopilar información sobre el conocimiento del baile como un estímulo hacia la actividad física para reducir el índice de obesidad en los niños de edad escolar.

### INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada enunciado y conteste en el espacio en blanco de la manera más y sincera posible.

De la sinceridad con que usted responda dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Considera Ud. que los productos que se expanden en el bar de la institución a la que asiste su hijo /a tienen un alto valor nutritivo?

a) SI  b) NO

2.- ¿Con que frecuencia Ud. realiza ejercicios?

a) SIEMPRE  b) A VECES  c) NUNCA

3.- ¿Considera usted que el baile es beneficioso para los niños?

a) SI  b) NO

4.- ¿Controla que sus hijos no pasen mucho tiempo frente al televisor?

a) SIEMPRE  b) A VECES  c) NUNCA

5.- ¿Cree Ud. Que la práctica de algún deporte ayuda a prevenir la obesidad en los niños?

a) SI  b) NO

6.- ¿Está de acuerdo Ud. Que en las clases de Cultura Física se de baile para ayudar a reducir el índice de obesidad?

a) SI  b) NO

7.- ¿Está de acuerdo que se elabore el programa para mejorar el rendimiento físico de sus hijos?

a) SI

b) NO

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS/AS DEL CENTRO EDUCATIVO “QUITO”

### DATOS INFORMATIVOS

SEXO: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** Recopilar información sobre el conocimiento del baile como un estímulo hacia la actividad física para reducir el índice de obesidad en los niños de edad escolar.

### INSTRUCCIONES:

Lea detenidamente cada enunciado y conteste en el espacio en blanco de la manera más y sincera posible.

De la sinceridad con que usted responda dependerá el éxito del presente trabajo investigativo.

1.- ¿Se siente motivado por su profesor de Cultura Física para la realización de las clases?

a) SI  b) NO  c) A VECES

2.- ¿Es capaz de realizar los ejercicios de las clases de Cultura Física sin ningún problema?

a) SI  b) NO  c) A VECES

3.- ¿Sabe usted que es el baile?

a) SI  b) NO

4.- ¿Cree Ud. Que el baile le ayudara en el aprendizaje de otras asignaturas?

a) SI  b) NO

5.- ¿Le gustaría recibir baile en las de clases de Cultura Física?

a) SI  b) NO

6.- ¿Conoce usted las enfermedades que puede causar la obesidad?

a) SI  b) NO

7.- ¿Considera que los alimentos del bar de su institución son nutritivos?

a) SI  b) NO

## CENTRO EDUCATIVO “QUITO”



<b>FORMATO Nº 1: RECOLECCIÓN DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS</b>					
<b>FECHA</b>		<b>DÍA</b>	<b>MES</b>	<b>AÑO</b>	
<b>NOMBRE DEL PROFESOR</b>					
		<b>MEDIDAS</b>			
		<b>EDAD</b>	<b>PESO (Kg)</b>	<b>TALLA (m)</b>	<b>IMC</b>
<b>Nº</b>	<b>ALUMNOS</b>				
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

<b>FICHA MÉDICA</b>			
<b>APELIDO Y NOMBRES</b>			
<b>FECHA DE NACIMIENTO</b>			
<b>DIRECCIÓN</b>			
<b>TELÉFONO</b>			
<b>EN CASO DE ACCIDENTE AVISAR A:</b>			
<b>ENFERMEDADES Y LESIONES (MARCAR CON UNA X)</b>			
<b>DIABETES</b>		<b>ASMA</b>	
<b>FIEBRE REUMÁTICA</b>		<b>PROBLEMAS REPIRATORIOS</b>	
<b>EPILEPSIA</b>		<b>PROBLEMAS PULMONARES</b>	
<b>HEPATITIS</b>		<b>INSOMMIO</b>	
<b>FRACTURAS</b>		<b>DESGARROS MUSCULARES</b>	
<b>ALERGIAS</b>		<b>A QUÉ?</b>	
<b>TOMA MEDICINA ACTUALMENTE</b>		<b>CUAL?</b>	
<b>OBSERVACIONES</b>			<b>FIRMA Y SELLO DEL MÉDICO</b>
<b>LUGAR Y FECHA</b>			

**FICHA DE  
TEST DE  
VALORACIÓN  
FÍSICA**

<b>APELLIDOS</b>			<b>FOTO</b>			
<b>NOMBRES</b>		<b>F. NACIMIENTO</b>				
<b>DIRECCIÓN</b>		<b>TELÉFONO</b>				
<b>DEPORTES QUE PRACTICA</b>						
<b>FECHA</b>						
<b>CURSO</b>						
<b>AÑO</b>						
<b>TEST</b>	<b>MARCA</b>	<b>NOTA</b>	<b>MARCA</b>	<b>NOTA</b>		
<b>FLXB TRONCO</b>						
<b>FLBX PIERNAS</b>						
<b>COORDINACIÓN</b>						
<b>VELOCIDAD</b>						
<b>RESISTENCIA</b>						
<b>NOTA MEDIA</b>						
<b>LESIONES U OTRAS INCIDENCIAS</b>						



		<b>ESQUEMA DE PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</b>			
<b>FECHA DE SESIÓN</b>	<b>DURACIÓN: 40MIN</b>			<b>AEGB: 3°</b>	
<b>METODOLOGÍA: ASIGNACIÓN DE TAREAS</b>	<b>RECURSOS: GRABADORA, Cds, PELOTAS</b>				
	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>SEMANA 2</b>	X	<b>CALENTAMIENTO:</b> Movilidad Articular/ Activación – Animación	X	X	<b>CALENTAMIENTO:</b> Movilidad Articular/ Motivación e indicaciones generales
		<b>PARTE PRINCIPAL:</b> Juegos de Imitación			<b>PARTE PRINCIPAL:</b> Rondas
		<b>VUELTA A LA CALMA:</b> Estiramientos (Individual y en Pareja)			<b>VUELTA A LA CALMA:</b> Estiramientos /Técnicas de relajación
<b>SEMANA 3</b>	X	<b>CALENTAMIENTO:</b> Dinámica de Rompe Hielo	X	X	<b>CALENTAMIENTO:</b> Juego (Tradicional)
		<b>PARTE PRINCIPAL:</b> Flexibilidad (Tronco y cadera) Método Activo			<b>PARTE PRINCIPAL:</b> Expresión Corporal
		<b>VUELTA A LA CALMA:</b> Ejercicios Respiratorios			<b>VUELTA A LA CALMA:</b> Estiramientos
<b>SEMANA 4</b>	X	<b>CALENTAMIENTO:</b> General y Específico	X	X	<b>CALENTAMIENTO:</b> Movilidad Articular/ Motivación e indicaciones generales
		<b>PARTE PRINCIPAL:</b> Pasos Básicos del baile folklórico (Sanjuanito)			<b>PARTE PRINCIPAL:</b> Ejercicios de Cordinación
		<b>VUELTA A LA CALMA:</b> Técnicas de Relajación			<b>VUELTA A LA CALMA:</b> Estiramientos (Individual y en Pareja)

**PLAN DE CLASE**

<b>DATOS INFORMATIVOS</b>		<b>DATOS PEDAGÓGICOS</b>		
<b>INSTITUCIÓN:</b> Centro Educativo "Quito"		<b>AREA:</b> Cultura Física		
<b>PROFESOR:</b> Norma Columba		<b>BLOQUE CURRICULAR:</b> Movimiento Formativo, Artístico y Expresivo		
<b>A.E.G.B.</b> 3°		<b>CONOCIMIENTO:</b> Baile Nacional (Sanjuanito)		
<b>FECHA:</b>		<b>EJE TRANSVERSAL:</b> La Interculturalidad		
<b>PERÍODO:</b> 2 <b>DURACIÓN:</b> 40 min.		<b>EJE CURRICULAR INTEGRADOR:</b> Desarrollar las capacidades físicas y cognitivas y socio afectivas para mejorar la calidad de vida. destrezas motoras,		
<b>AÑO LECTIVO:</b> 2012 - 2013		<b>OBJETIVO:</b> Desarrollar las habilidades expresivas utilizando variedad de movimientos, diferentes ritmos y secuencias coreográficas cortas para aplicarlos en los actos institucionales.		
<b>DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:</b> Participar activa y creativamente en la ejecución de bailes y danzas del folclor nacional.	<b>ACTIVIDADES:</b> <b>PREREQUISITOS:</b> Juego el baile de las sillas. Esquema Conceptual de Partida: ¿Qué conoce acerca del baile ?.Actividades de Construcción del Conocimiento: Explicar los pasos básicos de baile. Demostrar como se realiza los pasos básicos de baile. Organizar grupos de trabajo. Practicar los pasos de baile. Corregir errores. Transferencia del Conocimiento: Organizar el trabajo. Evaluar si ejecuta correctamente los pasos de baile	<b>RECURSOS</b> Espacio Físico Sillas Pito Cronómetro Pelotas Cd. Grabadora	<b>EVALUACIÓN</b>	
			<b>INDICADORES ESENCIALES</b> Participa activa y creativamente en la ejecución de bailes y danzas del folclor nacional	<b>TÉCNICA INSTRUMENTO:</b> Técnica Observación Ficha de Observación

























