



# UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

MODALIDAD: PRESENCIAL-SEMESTRAL

UNIDAD DE TITULACIÓN

**TÍTULO:**

“LA BAILOTERAPIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS  
EN LOS NADADORES NOVATOS”

**Nombre del investigador:**

POBLETE ABAD CLAUDIA ELIZABETH

**TUTOR:**

LCDO. PATRICIO ROMERO IBARRA. MSc.

**CONSULTANTE:**

LCDO. GONZALO GARCÍA MENÉNDEZ MSc.

**LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO:**

Zona 5/8

**PLAZO DE EJECUCIÓN:**

**Inicio:** 1 de noviembre del 2016    **Final:** 18 de abril del 2017

## CARTA DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutor del proyecto de Investigación: **“LA BAILOTERAPIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS EN LOS NADADORES NOVATOS”** de la Srta. **Claudia Elizabeth Poblete Abad**. Doy fe y garantía del trabajo de investigación realizado para obtener la Licenciatura en Cultura Física, reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la Sustentación y Evaluación del Tribunal Calificador, que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, designe.

Guayaquil, a los 21 días del mes de abril del 2017

Lcdo. Patricio Romero Ibarra. MSc.

TUTOR

Firma del tutor

## CARTA DE ACEPTACIÓN DE REVISOR

En calidad de revisor del proyecto de Investigación: **“LA BAILOTERAPIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTORAS EN LOS NADADORES NOVATOS”** de la Srta. **Claudia Elizabeth Poblete Abad**. Doy fe y garantía del trabajo de investigación realizado para obtener la Licenciatura en Cultura Física, reúne los requisitos y méritos para ser sometido a la Sustentación y Evaluación del Tribunal Calificador, que el Consejo Directivo de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, designe.

Guayaquil, a los 21 días del mes de abril del 2017

Lcdo. Gonzalo García Menéndez. MSc.

TUTOR

Firma del revisor

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

El autor de esta investigación declara ante el Consejo Directivo de la Unidad Académica FEDER de la Universidad Estatal de Guayaquil, que el trabajo presentado es de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o Grado de una institución nacional o extranjera.

Guayaquil, a los 21 días del mes de abril del 2017

Claudia Poblete Abad

Firma del egresado(a)

C.I.:0921924403

## **AGRADECIMIENTO**

Comienzo agradeciendo a Dios por la sabiduría y la paciencia que me dio para terminar este proyecto con éxito, a la Universidad de Guayaquil en especial a la Facultad de Educación Física por la oportunidad de estar dentro de sus instalaciones y ellas convertirme en una excelente profesional gracias a los profesionales docentes que imparten sus conocimientos día a día formando así el pilar fundamental de sus instalaciones.

A mi tutor Msc. Patricio Romero Ibarra quien supo guiarme y darme las indicaciones pertinentes para culminar mi proyecto con gran éxito.

Claudia Elizabeth Poblete Abad

## **DEDICATORIA**

Agradezco a mi familia, a mis amigas de la Facultad que estuvieron pendientes de mi proceso, a mi prometido Jonathan Galarza que siempre estuvo apoyándome en este nuevo proyecto los que me dieron el valor para seguir adelante y culminar mi carrera con gran éxito.

A mis profesores que supieron guiarme y aconsejarme haciéndome participe de sus clases.

Gracias a la educación adquirida podre sobresalir como profesional y como docente creando conciencia de lo necesario que es el ejercicio en la vida.

Claudia Elizabeth Poblete Abad

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARTA DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR .....	ii
CARTA DE ACEPTACIÓN DE revisor .....	iii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xi
RESUMEN .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I .....	2
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	2
1.1. Tema .....	2
1.2. Título .....	2
1.3. Dominio (U): Modelos Educativos Integrales e Inclusivos .....	2
1.4. Línea de Investigación de FEDER: .....	2
1.5. El problema .....	2
1.6. Planteamiento del problema .....	3
1.7. Objetivos .....	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos.....	4

1.8. Justificación.....	5
1.9. Hipótesis.....	5
1.10. Variables: .....	5
Variable Independiente.....	5
Variable dependiente.....	5
CAPITULO II.....	6
MARCO TEÓRICO .....	6
2.1. Antecedentes de la investigación .....	6
Bailoterapia y su incidencia en ecuador .....	6
2.2. Fundamentación teórica .....	7
El Baile .....	7
Danza .....	9
2.3. Marco conceptual .....	11
Bailoterapia.....	11
Elementos y características de la bailoterapia.....	11
Estructura de una clase de bailoterapia.....	11
Ejercicios de bajo impacto .....	12
Ejercicios de alto impacto .....	12
Ejercicios de recuperación.....	13
La Natación .....	13
Coordinación Motriz.....	14
Test de coordinación motriz.....	16
2.4. Fundamentación legal .....	17



CAPITULO III.....	19
METODOLOGÍA .....	19
3.1. Diseño de la investigación.....	19
3.2. Nivel o tipo de investigación .....	19
3.3. Población y muestra. Muestreo. ....	20
3.4. Métodos y procedimientos a aplicar. ....	20
3.5. Técnicas de análisis y procesamiento de la información.....	21
3.6. Resultados de las encuestas.....	22
3.7. Resultados del test de coordinación motriz .....	29
3.8. Talento humano. ....	31
3.9. Recursos Financieros. ....	32
CAPITULO VI.....	33
PROPUESTA.....	33
4.1. Título de la propuesta:.....	33
4.2. Objetivos: .....	33
4.3. Elaboración .....	34
Test de coordinación motriz.....	34
4.4. Impactos.....	38
CONCLUSIONES: .....	40
RECOMENDACIONES .....	41
BIBLIOGRAFÍA.....	42
ANEXOS:.....	44

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 elaborado por: Claudia P. 2017 feder.....	20
<i>Tabla 2 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....</i>	<i>24</i>
<i>Tabla 3 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....</i>	<i>25</i>
<i>Tabla 4 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....</i>	<i>26</i>
<i>Tabla 5 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....</i>	<i>27</i>
Tabla 6 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	28
Tabla 7 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	29
Tabla 8 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	30
Tabla 10 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	31
Tabla 11 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	32

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Ilustración 1 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	22
Ilustración 2 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	23
Ilustración 3 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	24
Ilustración 4 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	25
Ilustración 5 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	26
Ilustración 6 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	27
Ilustración 7 elaborado por: Claudia P. 2017 feder .....	28



# UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

MODALIDAD: PRESENCIAL-SEMESTRAL

UNIDAD DE TITULACIÓN

**TÍTULO:**

“LA BAILOTERAPIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES  
MOTORAS EN LOS NADADORES NOVATOS”

**RESUMEN**

La bailoterapia es una actividad lúdica y rítmica que posee distintos cambios de velocidad y pasos que requieren una veloz reacción y una alta coordinación, por ello el principal objetivo del proyecto es desarrollar las habilidades motoras mediante actividades de bailoterapia en los nadadores novatos del club ADN. En donde se trabajó con un total de 22 deportistas de la categoría novatos del club de los cuales se pudo extraer una muestra de 17 nadadores con déficit de coordinación. Luego de aplicar el plan de ejercicios de bailoterapia se evidenció que los deportistas que participaron del proyecto obtuvieron una mayor coordinación al momento de realizar su entrenamiento tanto en tierra como en el agua. Adquirieron una mayor reacción al momento de percibir el estímulo de la partida. Por lo cual concluimos que el plan de ejercicios de bailoterapia fue un total éxito y debería aplicarse a los planes de entrenamiento del club.

**Palabras clave:** Bailoterapia, habilidades motoras, actividades físicas, coordinación.



**UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**MODALIDAD: PRESENCIAL-SEMESTRAL**

**UNIDAD DE TITULACIÓN**

**TÍTULO:**

**“LA BAILOTERAPIA EN EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES  
MOTORAS EN LOS NADADORES NOVATOS”**

**ABSTRACT**

**The dance therapy is a playful and rhythmic activity that has different speed changes and steps that require a quick reaction and a high coordination, so the main objective of the project is to develop motor skills through dance therapy activities in novice swimmers of the ADN Club, in which a total of 22 athletes of the novice category of the club performed these activities. A sample of 17 swimmers were found with a coordination déficit. After applying the dance therapy plan, it was evident that the athletes who participated in the project obtained greater coordination at the time of their training on land as well in the water. They acquired a greater reaction at the moment of perceiving the stimulus of the go signal. We conclude that the dance therapy exercise plan was a complete success and should be applied to the club's training plans.**

**Keywords: Dance therapy, motor skills, physical activities, coordination**

## INTRODUCCIÓN

En el presente proyecto se busca demostrar los beneficios de la bailoterapia en deportistas de natación con problemas significativos de motricidad; para observar los efectos que tiene en su desempeño deportivo.

Se debe considerar que la bailoterapia es una actividad recreativa que evita alteraciones metabólicas y osteomio-articulares, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda que son las zonas que se tensan en esta disciplina deportiva, también proporciona beneficios en la fuerza, debido al rango de movimientos que en ella se realizan.

Beneficios que proporcionaría la bailoterapia al deporte de natación.

- La agilidad y la coordinación de movimientos
- Mejora la flexibilidad, la fuerza y la resistencia.
- Corrige malas posturas, desarrolla el oído musical, el sentido del ritmo, la memoria y la expresión corporal.
- Fomenta la confianza en uno mismo y la claridad de pensamiento
- Elimina el estrés deportivo.

## **CAPITULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Tema**

Bailoterapia, habilidades motoras, práctica deportiva.

#### **1.2. Título**

La bailoterapia en el desarrollo de las habilidades motoras en los nadadores novatos.

#### **1.3. Dominio (U): Modelos Educativos Integrales e Inclusivos**

#### **1.4. Línea de Investigación de FEDER:**

Valoración de la condición física en la relación con la salud, el entrenamiento y el rendimiento deportivo.

#### **1.5. El problema**

¿De qué manera incide las actividades de bailoterapia en el desarrollo de las habilidades motrices en los deportistas de la natación categoría novatos del club ADN del liceo naval de la ciudad de Guayaquil provincia del guayas periodo 2017-2018?

## **1.6. Planteamiento del problema**

Este proyecto se realiza en la asociación deportiva naval ubicada en la base norte de Guayaquil con los deportistas de natación de la categoría novatos comprendida entre las edades de 8 a 12 años en donde se observó la deficiente coordinación motriz y fluidez de los movimientos corporales en los diversos ejercicios físicos. Debido a la poca información de los entrenadores en los beneficios que aportaría la bailoterapia en el deporte, creando demora en el tiempo de aprendizaje y dando a conocer anomalías a la hora de realizar la técnica de nado.

Por ello muchos de los deportistas no desarrollan su potencial en su totalidad lo que se conoce como cumbre deportiva, tomando como una medida la disertación de los miembros que integran este deporte.

La ausencia de nuevas metodologías por parte de los entrenadores donde se aplique los movimientos corporales rítmicos en la natación son escasos, de manera que podrían contribuir de manera eficaz en el fortalecimiento de la coordinación. Evitando que los deportistas sean limitados por los ejercicios repetitivos y que lleguen a recaer en el estrés deportivo por la monotonía de los ejercicios.



## **1.7. Objetivos**

### **Objetivo general**

Desarrollar las habilidades motoras mediante actividades de bailoterapia que posibilite el desempeño de los nadadores novatos.

### **Objetivos específicos**

- Identificar el déficit en la coordinación motriz de los nadadores mediante un test para el caso.
- Proponer las actividades de bailoterapia acordes a las habilidades motoras de los deportistas.
- Ejecutar actividades coordinativas de Bailoterapia aplicadas a los nadadores novatos.
- Evaluar periódicamente el desarrollo de las habilidades motoras de los nadadores con las actividades de bailoterapia.

## **1.8. Justificación**

La investigación tiene como objetivo principal dar a conocer los beneficios de la bailoterapia aplicada al deporte de natación para el mejoramiento de la coordinación motriz y fluidez de los movimientos corporales en ejercicios físicos del deportista.

Ayudando metodológicamente al entrenador con ejercicios innovadores para la adquisición de habilidades que se evidenciaran al momento de realizar en el entrenamiento la técnica de nado.

El perfeccionamiento de la técnica de nado se llevaría en menos tiempo, ayudando así a la optimización del mismo. La aplicación de esta actividad tendría un impacto positivo en la vida deportiva del nadador alcanzando su máximo potencial (la cumbre deportiva).

## **1.9. Hipótesis**

Al aplicar las actividades de bailoterapia se logrará el desarrollo de las habilidades motoras en los nadadores novatos del club ADN.

## **1.10. Variables:**

### **Variable Independiente**

Habilidades motoras.

### **Variable dependiente**

La Bailoterapia.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de la investigación**

##### **Bailoterapia y su incidencia en Ecuador**

En el Ecuador una de las entidades que se izó cargo fue el ministerio del deporte el cual implemento un proyecto para mejorar la salud de sus habitantes y bajar los índices de sedentarismo mejorando su estado físico de forma divertida, esta actividad invita a todas las personas a nivel nacional de las distintas ciudades y parroquias a ser partícipe de él. (Ministerio de Deporte).

Pues el objetivo del Ministerio del Deporte es fortalecer el acceso masivo a la actividad física como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de la comunidad.

En un artículo del diario expreso publicado en el 2013 (Expreso, 2013) daba a conocer el porcentaje de ciudadanos sedentarios y contabilizaba los pocos que realizaban alguna actividad física, debido a eso el municipio dio a conocer su programa enfocado a este problema el cual tiene definido los espacios en donde se realiza totalmente gratis la bailoterapia donde se busca reducir el sedentarismo en la comunidad. Reduciendo así el estrés, angustias y reacciones físicas como dolores de cabeza que proyectan los guayaquileños.

“Si a la gente le gusta el baile entonces saquémosla a bailar”

Actualmente en el mundo se está dando cada vez más la necesidad de incentivar la actividad física por el gran porcentaje de obesidad y de inactividad que existe en la sociedad.

Esta situación también ha generado un cambio en nuestro país, lo que ha implementado una serie de programas impulsados por la Presidencia de la República y la Alcaldía de Guayaquil, que ayudan a bajar los porcentajes de inactividad física y a potenciar el nivel deportivo en sus habitantes.

Entre los programas diseñados para combatir la inactividad física como lo son: Ejercítate Ecuador, Muévete Ecuador y Ecuador libre de sedentarismo, este último que mencionamos tiene como objetivo: “Fomentar la práctica deportiva otorgando las herramientas necesarias a la comunidad para mejorar su calidad de vida”.

A nivel deportivo los programas tienen como meta la búsqueda de talentos deportivos y su desarrollo, los programas que utilizan son: Desarrollo de la actividad física en el Deporte Formativo, la Educación Física y la Recreación 2014 – 2017, y el Apoyo al Deporte de Alto Rendimiento 2013 – 2016. Sin embargo, estos programas no apuntan a un desarrollo sistemático del deporte lo que ocasiona que haya gran deserción y que no alcancen la cumbre deportiva. Esto se ve reflejado en los múltiples deportes y la calidad de sus atletas.

## **2.2. Fundamentación teórica**

### **El Baile**

Los bailes en tiempos antiguos servían como medio de expresión de agradecimiento a los astros (sol y luna) junto con los muchos tributos y sacrificio que se realizan para ellos. En tiempos actuales el baile es utilizado como medio de expresión corporal para transmitir sentimientos o dar a conocer una historia por medio de la interpretación.

El baile es la ejecución de movimiento rítmico, acompañado de la coordinación del cuerpo, brazos y piernas al compás de la música. El baile como en otras actividades consta de clasificación para su realización y estudio. Los diferentes tipos de baile que han sufrido cambios desde la antigüedad por el pasar del tiempo, cambiando según el avance de la tecnología, llegando a conocerse hoy por hoy como baile.

Muchos ellos realizados con diferentes objetivos aquí mencionaremos la siguiente clasificación de bailes: El social, baile de entretenimiento o artístico, bailes competitivos deportivos, bailes de máscaras, baile de disfraces, entre otros. (Merino, 2009).

El social: Este tipo de bailes se daba en la alta alcurnia en presencia del rey evento que se desarrollaba en el palacio como homenaje u orden del rey.

Baile de disfraces: Sus asistentes tenían la particularidad de sus vestimentas poco tradicionales para realizar sus interpretaciones.

Baile de las máscaras: Este baile se realizaba en la alta sociedad: castillos, reinos donde por orden de rey sus invitados asistían a estos bailes llevando máscaras de diferentes características ocultando su rostro al momento de llegar al evento.

Bailes competitivos deportivos: Estos bailes como su nombre lo indica se realizan por competencia los cuales pueden ser de salón que se realiza en pareja y los requisitos que se emplean en este baile son muy diferentes a los que piden en el de las competencias de salsa, lo que tienen en particular estos dos son los pasos de baile que utiliza en cada uno de ellos, algunos de los que mencionare a continuación: el cha chá, pasos básicos de tango, pasodoble, rumba, entre otros.

Baile de entretenimientos o artístico: Son aquellos que se realizan sin ámbito de competencia o por orden, este se realiza con el fin de entretener al quien lo realiza o al que lo ve, utilizando para su realización pasos básicos de los diferentes ritmos (Porto & Merino, 2009).

## **Danza**

La danza es la representación corporal que implica movimientos realizados con armonía al compás musical.

Muchas de estas representaciones toman su propio nombre. Tenemos el ballet, danza jazz, danza contemporánea, danza interpretativa y muchas otras que destacan lo mejor del arte del mundo.

La danza conocida como ballet es una de las primeras danzas conocidas por su precisión al momento de ejecutar sus pasos, el bailarín aprende a dominar por completo su cuerpo haciendo de este un arte al momento de realizar postura con elegancia y dominio.

Dos iconos que representan esta danza fueron: Margot Fonteyn reconocida baletista, nacida el 18 de mayo de 1919 en Inglaterra y fallecida a los 71 años en 1991, y el bailarín Rudolf Nureyev la figura más importante de la segunda mitad de siglo XX, falleció en París en la madrugada del miércoles 6 de enero de 1993, víctima del sida.

Luis XIV en 1661 fundó la primera Academia Real de la Danza, cuyo objetivo era forjar maestros, la danza se estaba volviendo una disciplina profesional por lo cual debía ser aprendida con todos sus detalles.

En sus inicios sus participantes eran hombres y para realizar los papeles femeninos lo hacían disfrazados.

Las primeras bailarinas surgieron en 1681 en la obra de ballet: "El triunfo del amor", desde ahí la danza tomo un giro diferente desarrollando

una nueva forma de proyectar el arte, aplicando no solo danza sino complementándola con canto, trabajo coreográfico, ballet, opera.

Los bailarines del siglo XVII se veían entorpecidos por el manejo de zapatillas sin tacón, trajes y pelucas que puestos en escena destacaban sus pasos, dominio corporal, saltos y giros designados para cada personaje.

Marie Anna Camargo reconocida baletista también dio un aporte importante a la Danza, la vestimenta, las faldas fueron más cortas y las zapatillas sin tacón para exhibir la elegancia y dominio de los pasos, dándole lo que por hoy es la vestimenta de las academias de ballet.

La danza jazz al cambio utiliza movimientos populares de inicios del siglo XX mezcla danza étnicas y sociales. Considerado un folclore urbano

El Jazz tiene su origen en danzas negras y estas a su vez fueron adoptadas por blancos, su significado es vitalidad ya que incorpora movimientos rápidos, enérgicos y precisos dándole la categoría de un baile uno con cierto grado de dificultad, de ella se requiere de una buena formación.

Utiliza mucho la coordinación, la flexibilidad y desarrolla la concentración en el bailarín para ejecutar los movimientos correctos y proyectar la energía característica de la danza.

## **2.3. Marco conceptual**

### **Bailoterapia**

#### **Definición**

La bailoterapia es la ejecución de una serie de pasos coordinados que se guían al compás de la música la cual puede variar según la clase. Según Guerrero & Coll enuncian que la bailoterapia es un conjunto de movimientos ordenados que siguen un ritmo musical.

Su creador Pedro Moreno (Moreno, 2011) bailarín y coreógrafo, reconocido en 1990 se basó en una actividad que cumpla varias funciones, una actividad física y terapéutica. Se la considera terapia natural por su gran influencia en el estado psico-emocional de la persona, cuerpo-mente, ya que no solo trabaja la parte exterior del ser si no también su parte interior por ello la bailoterapia nace de la necesidad del hombre de realizar una actividad física para el cuidado de su salud.

#### **Elementos y características de la bailoterapia**

La bailoterapia aplica una serie de pasos que identifican cada género musical, la técnica no es más que los pasos básicos que irán tomando forma y aumentando su complejidad según valla avanzando la clase.

La música utilizada en esta actividad física son los ritmos latinos tales como: merengues, salsa, pop, tropicales, africanos u otros que hacen de esta actividad física divertida y diferente.

#### **Estructura de una clase de bailoterapia**

El entrenador es el encargado de dirigir la clase e indicar paso a paso su desarrollo, poniéndole su estilo al momento de ejecutarla, toda clase de bailoterapia lleva un orden:



## **Inicio de una clase**

Movimientos articulares: Rotación de cabeza hacia adelante y hacia atrás, rotación de hombros, flexión y extensión de brazos, anteversión y retroversión de muñeca, rotación de cadera, flexiones y extensiones de rodillas, rotación de tobillo y pies.

Características de los movimientos articulares: Se realiza previo a la actividad para lubricar y preparar las articulaciones para los ejercicios.

Calentamiento: Movimientos de bajo impacto para calentar el cuerpo, presentando sudoración y temperatura elevada del cuerpo.

## **Ejercicios de bajo impacto**

Características: Movimientos que no demandan tanta fuerza, pero sí coordinación que sirven para preparar al cuerpo desde lo más sencillo a lo más complejo sin causar daños a los participantes.

Actividades: Movimientos combinados básicos, desplazamientos y coordinación.

Movimientos: Paso de mambo (adelante y atrás), paso de rumba (izquierda y derecha)

Cuerpo: piernas, cadera y brazos.

## **Ejercicios de alto impacto**

Características: Se empieza con ritmos medios y se va a aumentando el cardio según como la dirija el Entrenador.

Actividades: Movimientos combinados saltos o brincos.

Movimientos: Pasos básicos con rotaciones, desplazamiento, flexiones en varias repeticiones.

Cuerpo: Combinación de piernas y pies cadera y brazos.

### **Ejercicios de recuperación**

Características: Esta parte se trata de dejar el cuerpo en estado de reposo, bajar la frecuencia cardiaca terminando con el estiramiento de los músculos para dejar el cuerpo en su estado original y evitar lesiones.

Actividades: Respiración, estiramiento y relajación.

Movimientos: Estiramiento de brazos, tronco, y piernas.

Cuerpo: Todos los segmentos corporales.

### **La Natación**

En cuanto a la natación se ha visto que a través de los años ha tomado gran importancia en Ecuador tanto en el área competitiva como en el área terapéutica, por ello es considerado uno de los deportes más completos por incorporar en sus ejercicios grandes grupos musculares debido a que su medio de ejecución es acuático.

Los especialistas toman a la natación como un método de prevención y tratamiento de lesiones por la disminución en el impacto de las articulaciones y huesos.

En el Ecuador la institución encargada de este deporte es la Federación Ecuatoriana de Natación (FENA), que junto con la Asamblea Nacional de Clubes de Natación del Ecuador imparten cursos dirigidos a entrenadores, árbitros y docentes en los diferentes campos de la educación física que estén asociados con este deporte para el beneficio de los actuales y futuros deportistas.

A pesar de la creación de estos programas se puede evidenciar que no existe ninguno enfocado a desarrollar ciertas habilidades como la motricidad gruesa de los nadadores siendo esta parte principal para su desempeño. Dada esta situación los más afectados son los de las categorías novatos (Actualmente en nuestra provincia se denomina a un nadador como novato aquel que no ha participado de una competencia oficial que tenga el aval de las entidades APRONAG o FENA.), debilitando su rendimiento y generando un aumento en su tiempo de entrenamiento. Los entrenadores buscan fortalecer la motricidad con ejercicios dentro y fuera del agua utilizando implementos y ejercicios de simulación de las técnicas de natación. A pesar de que estas estrategias utilizadas para el beneficio de los deportistas, los entrenadores no cuentan con estrategias innovadoras que puedan potenciarlos mucho más. De hacerlo se podría aprovechar las virtudes que puedan surgir al innovar o fusionar la natación con otros deportes o actividades deportivas.

## **Coordinación Motriz**

### **Definición**

La coordinación motriz es la capacidad que tienen los músculos del cuerpo para sincronizarse y ejecutar un determinado movimiento. Se destaca por ser una capacidad que se puede desarrollar o aprender.

Según (Muñoz, 1998) las habilidades motrices son un conjunto de actos que requieren movimientos y deben ser aprendidos a fin de ser ejecutadas correctamente.

En el campo deportivo esta capacidad es de suma importancia ya que de ella depende el desarrollo y mejoría del deportista.

En los deportes que hacen referencia en la habilidad del cuerpo, se han ido creando ejercicios y rutinas que ayudan al desarrollo de esta capacidad otorgando beneficios al momento de ejecutar el entrenamiento respectivo del deporte. Para su estudio se ha dividido en: coordinación motriz gruesa y coordinación motriz fina.

Coordinación motriz fina: se refiere al pequeño grupo muscular al cual da movimiento caro, parpados, movimientos del ojo abrir y cerrar.

Coordinación motriz gruesa: maneja a los grupos musculares que realizan movimientos más complejos brazos, piernas, abdomen, espalda y cabeza.

Tomo como base del presente trabajo las teorías de Eschnabel, y Philips que plantean que “partiendo del objetivo propuesto, el “Aprendizaje motor” puede ser el resultado obtenido por medio de los movimientos que están en primer plano, mientras que los conocimientos y capacidades intelectuales asociadas necesarias para alcanzarlo son fundamentalmente un medio. Un instrumento para lograr el objetivo motor del aprendizaje, en el marco formativo y educativo general de la formación deportiva de base, y también de la formación especial en el deporte de rendimiento.” (Jacome, 2015).

Estos movimientos de primer plano bien podrían ser los de bailoterapia pues “actividades diferenciadas al entrenamiento específico deben ser trabajadas, para con ello lograr simultáneamente un desarrollo de aptitudes necesarias en la disciplina.

Esto quedó comprobado a partir de la segunda guerra mundial cuando se crearon y usaron los test psicomotores que mejorarían los estándares físicos de los soldados e incluso era entrenarlos en menor tiempo logrando óptimos resultados.

Dado que “El aprendizaje motor se ha definido como un conjunto de procesos relacionados con la práctica o la experiencia que induce la aparición de cambios relativamente permanentes en el comportamiento de la habilidad.

Por ello pienso que un plan de ejercicios lúdicos que mantenga la calidad técnica, con diferentes tipos de ritmos y velocidades, mejorara no solo las habilidades motoras sino también las relaciones sociales y de comunicación que poco a poco se van perdiendo hoy en día. Y así evitar que las jornadas de entreno sean monótonas y repetitivas, y con ello se logre una metodología de entrenamiento diferente, en la cual se obtengan plazos más cortos y efectivos en el aprendizaje de las técnicas de nado el cual es un objetivo que se plantea en este proyecto.

### **Test de coordinación motriz**

El test de coordinación motriz busca identificar el grado de dificultad en la coordinación de los deportistas en la realización de ejercicios en su entrenamiento. Se pondrá en práctica una prueba el test de lateralidad con desplazamientos con balón y Test de coordinación dinámica general, que nos presenta en su artículo científico (Lopez, 2004). Para obtener los resultados estadísticos que necesitamos para el proyecto y luego aplicaremos pasos básicos y repetitivos de bailoterapia de diferentes ritmos aumentando progresivamente la complejidad de sus pasos.

## 2.4. Fundamentación legal

Con respecto al marco legal mi proyecto se sujeta al Art. 381 de la Constitución de la República del Ecuador el cual nos manifiesta que:

El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas.

También nos dice puntualmente que El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

También mi proyecto se afianza a los Art. 3, 11 y 81 de la ley del deporte los cuales nos indican lo siguiente:

**Art. 3.-** De la práctica del deporte, educación física y recreación. - La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

**Art. 11.-** De la práctica del deporte, educación física y recreación. - Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

**Art. 81.-** De la Educación Física. - La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como un área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Diseño de la investigación.**

Método de campo. - Antes de la realización del proyecto se observó previamente al grupo de trabajo su déficit a la hora de realizar ciertos ejercicios básicos de bailoterapia con un grado alto de coordinación, concentración y variación de los ejercicios, obteniendo así el punto de acción de la bailoterapia aplicado a este grupo humano.

#### **3.2. Nivel o tipo de investigación**

Descriptiva. - En el presente proyecto se realizó el monitoreo del grupo de trabajo, realizando una serie de actividades básicas de bailoterapia para poder evaluar a los deportistas y tener en cuenta que nivel de coordinación tenían al momento de iniciar el proyecto. En las anotaciones se describía el déficit de ciertos deportistas al momento de realizar los ejercicios de carácter rítmico esto es poniendo a prueba su coordinación óculo pedal y óculo manual.

Los siguientes datos recopilados a lo largo de las semanas de trabajo se destacan la mejoría de los deportistas y el progreso en su deporte, en la mayoría de los nadadores se evidencio mejor dominio de su cuerpo, mejor desempeño en los entrenamientos y la ausencia del estrés deportivo.

Correlacional. - Este proyecto es de carácter correlacional ya que se ejecutó el plan de actividades de bailoterapia, comenzando el mismo con un test y guía de observación para la recaudación de datos de los deportistas, el cual sirvió para evaluar el nivel de coordinación de los nadadores y por



medio de esos datos se procedió con el plan de actividades de bailoterapia para ayudar a la coordinación de los deportistas y aminorar el tiempo de entrenamiento en las técnicas de nado.

### **3.3. Población y muestra. Muestreo.**

Para esta investigación se trabajó con el grupo humano de la categoría novatos del club ADN entre las edades comprendidas de 8 a 12 años, lo cual nos dio un total de 22 deportistas en este rango de edades, el directivo de la disciplina deportiva y los entrenadores a cargo de los grupos, el objetivo de estudio es la aplicación de la bailoterapia como parte del entrenamiento de natación para obtener resultados favorables en los atletas analizando los datos recopilados.

<b>Población</b>	<b>Cantidad</b>
Deportistas	7
<b>Deportistas con déficit de coordinación</b>	<b>15</b>
Total	22

*Tabla 1 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*

### **3.4. Métodos y procedimientos a aplicar.**

Los métodos de investigación a utilizar para la recaudación de datos son:

- Encuesta aplicada a los deportistas.
- Una guía de observación aplicada al deportista.
- Una encuesta al departamento técnico.
- Test de coordinación motriz

### **3.5. Técnicas de análisis y procesamiento de la información.**

Para la correcta interpretación de los resultados obtenidos en las encuestas, se llevó a cabo el siguiente procedimiento:

- Recolección de datos y clasificación de la información adquirida.
- Ingreso de los resultados en la computadora para su valoración.
- Tabulación en porcentaje de los datos adquiridos en las preguntas realizadas en la encuesta.
- Creación de gráficos de porcentajes, de modo que facilite el entendimiento de los resultados obtenidos.
- Análisis de los resultados de la investigación de manera detalla.

### 3.6. Resultados de las encuestas

#### Encuesta aplicada a los deportistas

1.- ¿Si tuvieras un programa que te ayude a mejorar tu coordinación motriz y tu técnica de nado lo tomarías?

Alternativas	Respuestas	%
Si	18	82%
No	4	18%
A veces	0	0%
Total	22	100%

Tabla 2 elaborado por: Claudia P.2017 feder

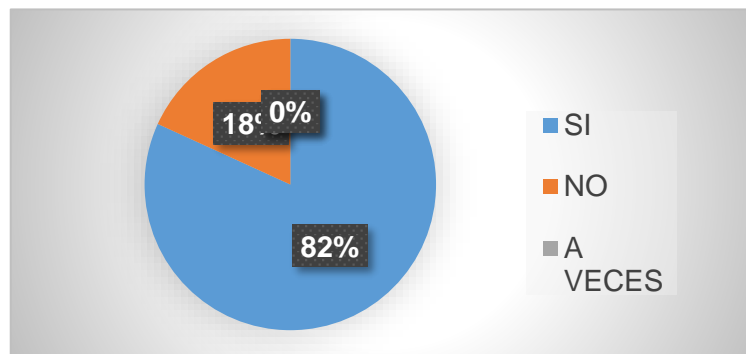


Ilustración 1 elaborado por: Claudia P. 2017 feder

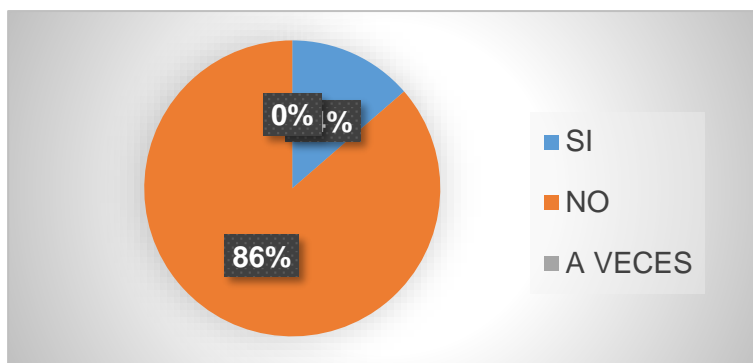
Análisis:

Un total del 82% de los deportistas dio respuesta afirmativa con respecto a la toma del plan de ejercicios.

2.- ¿Conoces algún programa de bailoterapia aplicado al deporte?

Alternativas	Respuestas	%
Si	3	86 %
No	19	5%
A veces	0	9%
Total	22	100%

*Tabla 4 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*



*Ilustración 2 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*

**Análisis:**

Como observamos en la gráfica vemos que la mayoría de deportistas desconocen sobre algún programa o plan de ejercicios de bailoterapia aplicado al deporte.

3.- ¿Después de una competencia realizan correcciones sobre la coordinación motriz en el agua?

Alternativas	Respuestas	%
Si	19	86 %
No	1	5%
A veces	2	9%

Tabla 2 elaborado por: Claudia P. 2017 feder

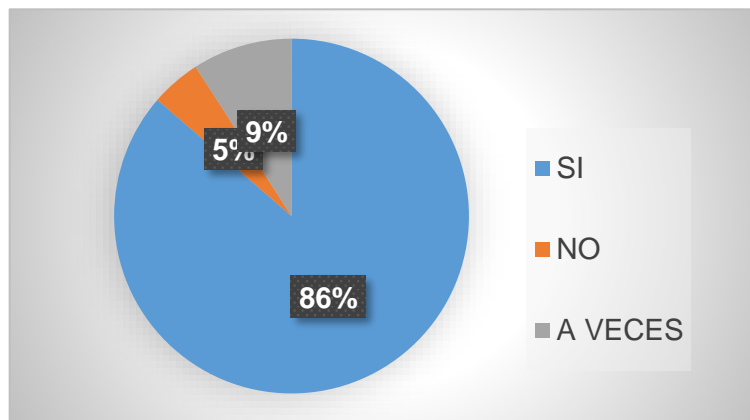


Ilustración 3 elaborado por: Claudia P. 2017 feder

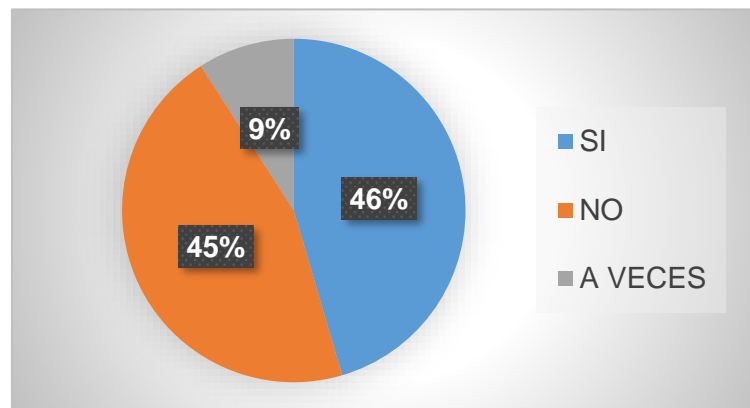
Análisis:

El 86% de los nadadores dieron una respuesta afirmativa que si reciben las correcciones después de una competencia.

4.- ¿El entrenador varía los ejercicios que te ayuden a desarrollar tu coordinación motriz?

Alternativas	Respuestas	%
Si	10	46%
No	10	45%
A veces	2	9%
Total	22	100%

*Tabla 3 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*



*Ilustración 4 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*

Análisis:

Como observamos en la gráfica notamos que hay una igualdad de deportistas que piensan que el entrenador si varía los ejercicios para el desarrollo de la coordinación motriz.

5. ¿Cuándo realizas ejercicios de coordinación motriz en tierra se te dificulta la ejecución de los mismos?

Alternativas	Respuestas	%
Si	18	82%
No	1	4%
A veces	3	14%
Total	22	100%

Tabla 4 elaborado por: Claudia P. 2017 feder

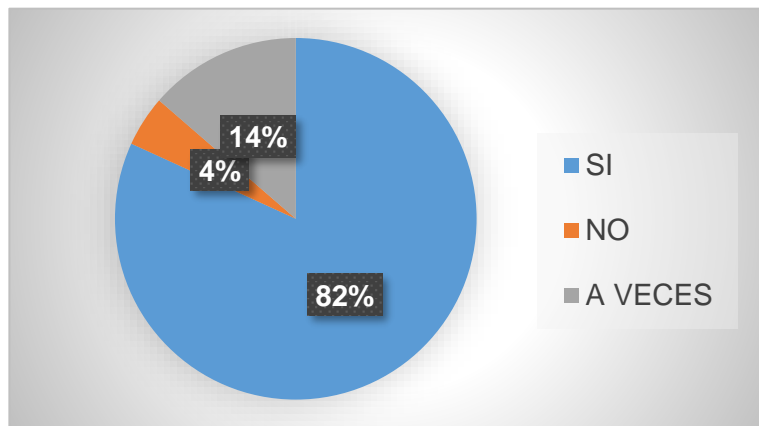


Ilustración 5 elaborado por: Claudia P. 2017 feder

Análisis:

Como nos indica la gráfica los deportistas admiten que tienen problemas de coordinación al momento de realizar su entrenamiento en tierra.

## 6. ¿Sueles bailar a menudo?

Alternativas	Respuestas	%
Si	2	9%
No	17	77%
A veces	3	14%
Total	22	100%

Tabla 5 elaborado por: Claudia P. 2017 feder

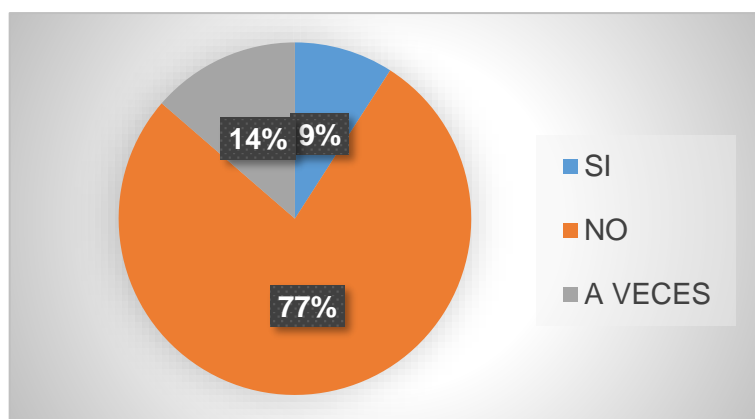


Ilustración 6 elaborado por: Claudia P. 2017 feder

### Análisis:

Como observamos en la gráfica el 77% que representa es la gran mayoría de los deportistas no realizan a menudo una actividad de baile.



7. ¿Conoces los beneficios que aporta la bailoterapia al deporte?

Alternativas	Respuestas	%
Si	7	32%
No	15	68%
A veces	0	0%
Total	22	100%

Tabla 6 elaborado por: Claudia P. 2017 feder

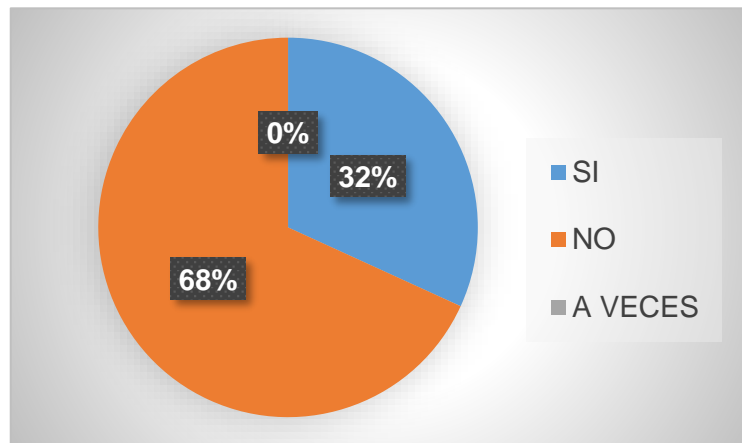


Ilustración 7 elaborado por: Claudia P. 2017 feder

Análisis:

Como observamos en la gráfica hay un porcentaje considerable de deportistas que no conocen los beneficios de la bailoterapia al deporte.

### 3.7. Resultados de los test de coordinación motriz

#### Desplazamiento lateral con balón

Nombres	Penalización Boteo		Penalización Conducción		Efectividad Boteo + Conducción
	Der.	Izq.	Der.	Izq.	
Deportista #1	1	2	1	2	40%
Deportista #2	0	2	0	2	60%
Deportista #3	1	2	1	2	40%
Deportista #4	1	2	0	2	50%
Deportista #8	1	2	1	1	50%
Deportista #6	0	2	1	2	50%
Deportista #7	1	1	1	1	60%
Deportista #8	0	2	1	2	50%
Deportista #9	1	2	0	2	50%
Deportista #10	1	2	0	2	50%
Deportista #11	1	1	1	1	60%
Deportista #12	1	2	0	2	50%
Deportista #13	1	2	0	2	50%
Deportista #14	0	2	2	1	50%
Deportista #15	1	1	1	2	50%

Tabla 7 elaborado por: Claudia P. 2017 feder

**Observaciones:** La mayoría de los deportistas se les dificulta el boteo y conducción con su mano y pie izquierdo.

### Test de coordinación dinámica general

Nombre	Tiempo	Intentos fallidos	Intentos exitosos	Efectividad
Deportista #1	30 segundos	3	5	62.5 %
Deportista #2	30 segundos	4	4	50%
Deportista #3	30 segundos	5	4	44.4%
Deportista #4	30 segundos	4	5	55.5%
Deportista #8	30 segundos	5	3	37.5%
Deportista #6	30 segundos	6	3	33.3%
Deportista #7	30 segundos	4	5	55.5%
Deportista #8	30 segundos	6	3	33.3%
Deportista #9	30 segundos	5	3	37.5%
Deportista #10	30 segundos	7	2	22.2%
Deportista #11	30 segundos	4	3	42.85%
Deportista #12	30 segundos	4	4	50%
Deportista #13	30 segundos	5	3	37.5%
Deportista #14	30 segundos	5	4	44.4%
Deportista #15	30 segundos	4	5	55.5%

*Tabla 8 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*

**Observaciones:** Los deportistas se toman mucho tiempo para realizar cada salto.

### 3.8. Talento humano.

Recibe el apoyo de las autoridades, directivos y entrenadores que me aprobaron la realización de mi proyecto en sus instalaciones, utilizando su grupo de deportistas novatos de la disciplina de natación cediéndome unos minutos de su tiempo de entrenamiento para la realización de las actividades de bailoterapia con los nadadores previo a sus sesiones de natación.

<b>Talento Humano</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Clasificación Profesional</b>	<b>Función en la Investigación</b>
Directivos	1	Máster	Recolección de información
Entrenador	2	Profesor	Recolección y despliegue de la propuesta.
Niños/as	22	Educación Inicial	Muestra de estudio

*Tabla 9 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*

### 3.9. Recursos Financieros.

- Espacio físico en el área de la piscina
- Parlante.
- Pendrive.
- Balón de futbol
- Cuerda de saltar
- Cronometro

Recursos	Cantidad	Costo
Espacio físico	1	\$0
Parlante	1	\$120
Pen drive	1	\$8
Balón	1	\$12
Cuerda para saltar	1	\$5
Cronometro	1	\$20
TOTAL		\$165

*Tabla 10 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*

## **CAPITULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **4.1. Título de la propuesta:**

Plan de actividades de bailoterapia para el desarrollo de las habilidades motoras en los deportistas de natación reduciendo el tiempo de aprendizaje de las modalidades de nado.

#### **4.2. Objetivos:**

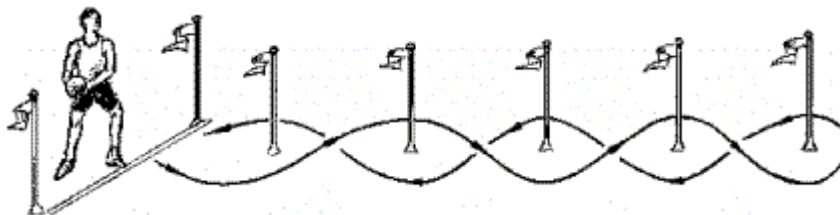
- Identificar la fluidez de los movimientos corporales de los nadadores mediante pasos básicos de bailoterapia.
- Proponer las actividades de bailoterapia para el desarrollo de las habilidades motoras de los nadadores.
- Ejecución de actividades de bailoterapia aplicados a los deportistas novatos de natación.
- Identificar los beneficios que adquirieron los nadadores y las aportaciones a su disciplina deportiva.

### 4.3. Elaboración

#### Test de coordinación motriz

##### Desplazamiento lateral con balón

- Para el recorrido de ida se efectuará un boteo de balón de forma continua, en el cual deberá cambiar de mano cada vez que pase por un obstáculo. Y se penalizara si el deportista sobrepasa las líneas guías del suelo.
- Una vez culminado el tramo de ida, y sobrepasar con un pie la línea de llegada, el deportista colocará el balón en el suelo, para dar inicio al recorrido de vuelta.
- Al iniciar el regreso, la conducción del balón con el pie, alternara cada vez que pase un obstáculo. Y se penalizara si el deportista sobrepasa las líneas guías del suelo.



## Test de coordinación dinámica global

Su principal objetivo es medir la coordinación dinámica global del sujeto.



- El deportista deberá saltar la cuerda verticalmente pasando los pies por encima de la misma, sin soltarla y al caer al suelo guardar el equilibrio.
- Se realizarán 30" de trabajo, penalizándose toda ejecución en que la cuerda se suelte al saltar por encima de ella, si se roza con los pies, o si al caer no adquiere la postura y está en desequilibrio.
- Para (García, 1985) esta prueba debe estar incluida entre los test básicos para la medida global de la aptitud física de los sujetos.
- Para (Fleishman, 1964) considera que el requerimiento de la velocidad motriz y la flexibilidad articular de este test, pone más bien a prueba la agilidad del individuo.

Los test de habilidades motoras buscan identificar el grado de dificultad en la coordinación de los deportistas en la realización de ejercicios en sus entrenamientos, una vez realizados estos test podemos tabular los resultados y sacar conclusiones de cuáles son los deportistas que poseen mayor déficit de coordinación y así aplicar el plan de ejercicios de bailoterapia para poder desarrollar sus habilidades motoras, mediante pasos básicos y repetitivos de los diferentes ritmos aumentando progresivamente la complejidad de sus pasos, para con ello cumplir la propuesta ya especificada, por ello detallamos a continuación las siguientes actividades que se realizaron para su cometido



## **Semana 1**

- Fechas: 13-17
- Horas: 30 minutos
- Contenidos: Pasos Básicos de lateralidad
- Objetivos: Identificar el grado de coordinación de los nadadores.
- Actividades: se realizará una serie de ejercicios implementando pasos básicos de la bailoterapia para la realización de la actividad.
- Metodologías: Método de repetición
- Recursos: Espacio físico alrededor de la piscina, parlante y pen drive con música
- Observaciones: deportistas con falta de lateralidad, coordinación en tierra.

## **Semana 2**

- Fechas: del 20- 24
- Horas: 30 minutos
- Contenido: ejercicios rítmicos
- Objetivos: Mejorar su concentración en los diferentes planos corporales
- Actividades: clases de ritmos latinos (salsa y merengue)
- Metodología: Conteo
- Recursos: Espacio físico alrededor de la piscina, parlante y pen drive con música
- Observaciones: Realizar correcciones pertinentes

### **Semanas3**

- Fechas: del 1- 3
- Horas: 30 minutos
- Contenido: ejercicios rítmicos con variantes.
- Objetivos: Dominio de desplazamiento, respetando el espacio físico.
- Actividades: pasos de baile con cambios rápidos y repentinos.
- Metodología: Conteo.
- Recursos: Espacio físico alrededor de la piscina, parlante y pen drive con música
- Observaciones: Realizar correcciones y recomendaciones pertinentes

### **Semana 4**

- Fechas: del 6- 10
- Horas: 30 minutos
- Contenido: coreografía dirigida.
- Objetivos: Creatividad y demostración de fluidez de movimiento
- Actividades: Participación activa de los nadadores.
- Metodología: Conteo.
- Recursos: Espacio físico alrededor de la piscina, parlante y pen drive con música.
- Observaciones: Dominio corporal, desplazamiento, concentración, estado anímico y coordinación motriz.

## Semana 5

- Fechas: del 13- 17
- Horas: 30 minutos
- Contenido: Practica de la coreografía.
- Objetivos: Adquisición de coordinación y fluidez de movimientos
- Actividades: Implementación de ritmos combinados
- Metodología: Conteo.
- Recursos: Espacio físico alrededor de la piscina, parlante y pen drive con música.
- Observaciones: Dominio corporal, desplazamiento, concentración, estado anímico y coordinación motriz.

### 4.4. Impactos.

**Impacto económico.** - Esta actividad no demanda de una gran suma económica por artículos es lo bueno de la realización de esta actividad ya que es accesible su práctica.

**Impacto Científico.** - Nueva metodología para el desarrollo de las habilidades motoras aplicada al deporte de natación reduciendo el tiempo de aprendizaje de las modalidades de nado.

**Impacto Social.** - Ayuda en la práctica de la confianza en sí mismo, en el desenvolvimiento social entre compañeros, evitando el aislamiento de los deportistas o el rechazo entre nadadores, otorgándoles seguridad al momento de realizar cualquier actividad del deporte y fuera de él.

## **CONCLUSIONES:**

Se conoce que la bailoterapia es una actividad que brinda muchos beneficios a la salud, y está comprobado que reduce el nivel de estrés de las personas. Un ejemplo claro son las personas que llevan un ritmo de vida muy ajetreado por lo cual tienen una limitación de tiempo para realizar alguna actividad anti estresante.

Se ha evidenciado en investigaciones de carácter científico que la bailoterapia ayuda a los deportistas a reducir su nivel de estrés, maximiza su estado anímico y desenvolvimiento social. Y por ello como resultado del proyecto podemos concluir que el plan de ejercicios de bailoterapia resulto favorable para los deportistas del club ya que en ellos se evidencio un desarrollo de la coordinación y reacción.

También se obtuvo resultados en la parte anímica de los nadadores ya que al aplicar las actividades de bailoterapia tenían más predisposición para realizar su jornada de entrenamiento habitual.

Por otro lado, los entrenadores estuvieron muy contentos por los resultados que se obtuvieron con sus deportistas ya que se cumplió lo planificado, en que los nadadores desarrollaran sus habilidades motoras para que así sea más fácil y se acorte el tiempo de las enseñanzas de las técnicas de nado.

## **RECOMENDACIONES**

En cuanto a la bailoterapia sabemos que es una actividad lúdica que combina agilidad y coordinación. Por ello se recomienda la aplicación del plan de ejercicios de bailoterapia en el deporte de natación, para mejorar su rendimiento y evitar que los deportistas sufran del estrés causado por el entrenamiento diario, lo que conlleva a un cansancio físico y mental, los deportistas sufren día a día la lucha del aprendizaje de cada uno de los estilos lo que demanda mucha coordinación. Lo que se busca con este plan de ejercicios es mejorar la coordinación disminuyendo el tiempo de aprendizaje de las modalidades de nado.

Se recomienda el plan de ejercicios de bailoterapia y la aplicación con ayuda de los entrenadores proponiéndola por los múltiples beneficios que aportaría al deporte, además que los deportistas tendrían un cambio anímico notorio antes de ingresar a su sesión de entrenamiento en agua.

## BIBLIOGRAFÍA

- Expreso, D. (13 de Diciembre de 2013). *Expreso.ec*. Obtenido de [http://www.expreso.ec/vivir/la-bailoterapia-se-toma-los-espacios-publicos-IBGR\\_5397316](http://www.expreso.ec/vivir/la-bailoterapia-se-toma-los-espacios-publicos-IBGR_5397316)
- Facultad de Educación Física, D. y. (2016). Plan de Unidad de Titulación. *Unidad de Titulación FEDER*. Guayaquil, Ecuador.
- Guayaquil, U. d. (enero 2017 ). INSTRUCTIVO DEL PROCESO DE TITULACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL. En U. d. Guayaquil. Guayaquil: VICERRECTORADO DE FORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL.
- Jacome, J. F. (22 de junio de 2015). *G-se*. Obtenido de <http://g-se.com/es/coaching-deportivo/blog/las-etapas-en-el-aprendizaje-motor-neurociencias-y-deporte>
- Merino, J. p. (2009). <http://definicion.de/baile/>. Obtenido de <http://definicion.de/baile/>
- Ministerio de Deporte*. (s.f.). Obtenido de <http://www.deporte.gob.ec/ecuador-ejercitate-activa-las-24-provincias-del-pais/>
- Moreno, P. (06 de 01 de 2011). *La Gran Bailoterapia*. (WordPress.com) Obtenido de <https://lagranbailoterapia.wordpress.com/2011/01/06/pedro-moreno-creador-de-la-bailoterapia-en-el-mundo/>
- Muñoz. (1998). Aprendizaje motor-fundamentos teoricos . En M. L. Armando, *Aprendisaje motor-fundamentos teoricos* (pág. 215). colombia : Copi graficas del Huila .

Portillo, M. C. (27 de agosto de 2012). *bibliotecadigital*. Obtenido de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4511/1/CB-0470429.pdf>

Porto, J. P., & Merino, M. (2009). *Definición de baile*. Recuperado el 7 de Marzo de 2017, de (<http://definicion.de/baile/>)



**ANEXOS:**

**Universidad de Guayaquil Facultad de Educación**  
**Física Deporte y Recreación**  
**Encuesta a los deportistas**

	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
¿Si tuvieras un programa que te ayude a acortar el tiempo de entrenamiento lo tomarías?			
¿Cuándo tienes competencia tienes apoyo de tu familia?			
¿Después de una competencia realizan correcciones?			
¿Al llegar al sitio de entrenamiento tienes predisposición para entrenar?			
¿Cuándo se ejecutan actividades físicas de coordinación en tierra se dificulta su realización?			
¿Realizas a menudo la actividad de bailar?			
¿Conoces los beneficios que aporta la bailoterapia al deporte?			

*Elaborado por: Claudia P. 2017 feder*

# Universidad de Guayaquil Facultad de Educación

## Física Deporte y Recreación

### Guía de observación

Elementos a observar	Si	No	A veces	Observaciones
Los deportistas tienen predisposición al momento de comenzar un entrenamiento.				
Los deportistas presentan altos grados de descoordinación.				
Los deportistas reciben la corrección al momento de realizar un ejercicio en tierra.				
Los deportistas realizan ejercicios que ayuden a su capacidad motriz.				
Al momento de realizar un ejercicio de coordinación este se le dificulta.				
Los deportistas tienen un grado de descoordinación en sus extremidades inferiores.				
Los deportistas realizan los ejercicios como demostró el entrenador.				
Los entrenamientos son respetados y con orden.				
El entrenador aplica ejercicios nuevos para la mejoría de la capacidad motriz.				

*Elaborado por: Claudia P. 2017 feder*

**Universidad de Guayaquil Facultad de Educación**  
**Física Deporte y Recreación**  
**Encuesta al director técnico y entrenadores**

Elaborado por: Claudia P. 2017 feder

Banco de preguntas para entrevista (DT)

¿Qué opina sobre la bailoterapia y su influencia en el deporte?

¿Cómo entrenador aplicaría la bailoterapia en sus entrenamientos?

¿Cómo entrenador brinda confianza y un buen espacio a la hora de entrenar?

¿Existe comunicación con su grupo de trabajo?

¿Qué es lo más difícil de enseñar a los atletas?

¿Está enterado de los beneficios de la bailoterapia?

¿Qué es lo más difícil en un entrenamiento de natación?

¿Se realiza ejercicios de coordinación motriz con qué frecuencia?

¿Existe comunicación entre los miembros del grupo?

¿Aplicaría un nuevo programa que ayude a sus atletas en la coordinación motriz?

*Ilustración 9 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*



*Liceo Naval*

*Elaborado por: Claudia P. ADN 2017*

En la presente imagen observamos un trabajo pasos básicos, combinados con lateralidad.

*Ilustración 10 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*



*Liceo Naval*

*Elaborado por: Claudia P. ADN 2017*

Como observamos en la imagen los nadadores novatos poco a poco fueron adaptándose a los cambios de velocidad y pasos.

*Ilustración 11 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*



Liceo Naval

Elaborado por: Claudia P. ADN 2017

Dando indicaciones del próximo ejercicio a realizar pasos de bailoterapia.

*Ilustración 12 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*



Liceo Naval

Elaborado por: Claudia P. ADN 2017

Explicando cómo efectuar los movimientos que deben realizar los deportistas y acompañándolos en la práctica.

*Ilustración 13 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*



*Liceo Naval*

*Elaborado por: Claudia P. ADN 2017*

Una vez indicados y demostrados los pasos a seguir los deportistas precedieron a realizar la rutina asignada y así pude evaluar su coordinación.

*Ilustración 14 elaborado por: Claudia P. 2017 feder*



*Liceo Naval*

*Elaborado por: Claudia P. ADN 2017*

Explicación y demostración de pasos anteroposterior.