

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Tesis previa a la obtención del título

de "*Licenciada en Cultura Física*"

TÍTULO:

**BAILOTERAPIA, UNA ACTIVIDAD FISICA PARA MANTENER UN
CUERPO SANO**

DIRIGIDA A MUJERES DE 45 A 60 AÑOS DEL CANTON CUENCA

AUTORA: BLANCA LIBIA MONSALVE BENENAUOLA

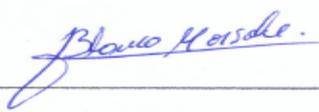
DIRECTOR: LCDO. JULIO CHUQUI

CUENCA, 1 DE ABRIL DE 2013



CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD

Los conceptos desarrollados, análisis realizados, conclusiones y recomendaciones del presente trabajo son de exclusiva responsabilidad de la autora y autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana el uso de la misma con fines académicos

(1) 

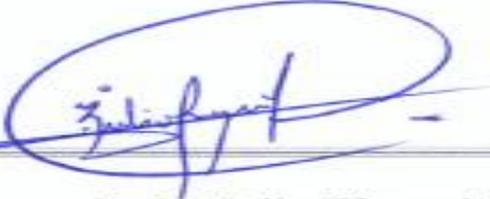
Blanca Libia Monsalve Benenaula

Cuenca, Abril de 2013



CERTIFICO

Que bajo mi dirección la Señora Blanca Monsalve ha realizado el siguiente proyecto, cumpliendo con los objetivos planteados, normas y requisitos de la Universidad Politécnica Salesiana de la Carrera de Cultura Física

(f) 

Lcdo. Julio Chuqui
Director de Tesis



RESUMEN

El presente trabajo está encaminado a promover la práctica de la Bailoterapia en los grupos de mujeres de 45 a 60 años de edad. Por ello me propongo divulgar los beneficios que aporta la misma para elevar la calidad de vida de las personas, demostrando lo saludable que es realizarla y la forma de elevar la autoestima de quienes la practican con el fin de dar un uso más útil y saludable al tiempo libre.

En las sesiones de Bailoterapia se realizan ejercicios que utilizan el baile acompañado de la música como actividad fundamental, así como los pasos de bajo y de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia, sabiendo que el baile es una de las terapias más antiguas constituyendo una terapia alternativa.

Al finalizar la misma se realizarán ejercicios de estiramiento y bailes de relajación para garantizar el descenso de las pulsaciones, las cuales preparan el aparato cardiovascular de manera segura y gradual y la relajación de los grupos musculares.

De lunes a viernes se realizarán **las clases de bailoterapia**, en la que participan 10 mujeres que se encuentran entre las edades de 45 a 60 años, que disfrutaran de la variada programación musical. El programa tendrá una utilización de cinco meses, tiempo en el cual se podrán hacer evaluaciones en cuanto a los resultados alcanzados.



INDICE

CARATULA

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

INTRODUCCIÓN..... 1

Capítulo I

ANTECEDENTES DE LA BAILOTERAPIA

1.1. Reseña Histórica..... 2

1.2. Definición..... 3

1.3. Importancia..... 4

1.4. Beneficios..... 5

Capítulo II

BENEFICIOS EN LAS PRACTICANTES

2.1. Fisiológicos..... 7

2.2. Psicológicos..... 10

2.3. Motrices..... 11

2.4. Estéticos y Sociales..... 15

Capítulo III

APLICACIÓN PRÁCTICA

3.1. Prácticas de Bailoterapia..... 22

3.2. Estructura de una práctica de bailoterapia..... 47

3.2.1. Duración de una práctica..... 47

3.2.2. Estructura básica..... 47

3.2.2.1. Parte Inicial..... 48

3.2.2.2. Parte Principal..... 51



3.2.2.3. Parte Final.....	52
3.3. Merengue.....	52
3.3.1. Interpretación Musical.....	53
3.3.2. Pasos Básicos.....	53
3.4. Salsa.....	54
3.4.1. Interpretación Musical.....	54
3.4.2. Pasos Básicos.....	55
3.5. Análisis de los resultados de Bailoterapia.....	56

Capítulo IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones.....	62
Recomendaciones.....	63

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS



INTRODUCCIÓN

Por la importancia que reviste mejorar la calidad de vida en la mujer sobre todo después de los 40 años de edad, para así en un futuro tener una longevidad satisfactoria fue que me surgió la inquietud de cómo hacer más agradable y placentera la vida de la mujer, incentivando la práctica de actividad física en este grupo de edad.

La bailoterapia es la actividad más acertada para mejorar la calidad de vida, considerándola como una nueva modalidad de clase en la cual se fusionan aspectos de gimnasia aeróbica y pasos básicos de diferentes ritmos musicales, en este proyecto pondré énfasis en la salsa y merengue; los mismos que transmiten la energía y pasión necesaria para contribuir a la formación de estilos de vida saludables; por otro lado el escuchar música y bailar aumenta ligeramente el ritmo cardíaco y la tensión arterial, libera adrenalina, combate el aburrimiento y el estrés a través del aumento de la producción de endorfinas, que producen alegría y optimismo contribuyendo con una mejor motivación y nivel de energía para enfrentar los retos de la vida.

A mi juicio esta práctica de bailoterapia contribuirá a mejorar el bienestar físico, psíquico, y social de las participantes, lo que nos permitirá lograr nuestro objetivo reducir las enfermedades que aparecen en esta etapa, de una forma fácil y amena.



Capítulo I

ANTECEDENTES DE LA BAILOTERAPIA

1.1. RESEÑA HISTORICA

“La Bailoterapia tiene su origen en Europa en el siglo XX y la misma se ha extendido a países de otros continentes como los de Latinoamérica. Con su práctica se refleja la cultura de los países en que se realiza y es una forma de expresión artística del ser humano a lo largo de la historia”¹.

Es una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas ibéricas y latino-americanas y para ello se enseñan los pasos básicos de la música latina. La misma se puede realizar diariamente, es una opción de actividad física divertida, básicamente es una cuidadosa técnica diseñada de entrenamiento físico que se puede ejercitar a través del baile. Es una novedosa rutina de gimnasia para alcanzar y mantener el peso, que se practica en forma de grupo conformando entre ellos una mezcla. Mejora la vida social de quienes la practican, haces con ella más amistades y es una alternativa más flexible y entretenida en el campo del entrenamiento físico.

La práctica de ejercicios físicos combinados con el baile y la música debería ser más recomendada por los médicos. Aunque, como en todo, mejor no abusar, pues en el presente trabajo se dosifica esta actividad.

Al fin y al cabo, el baile es una forma más de ejercicio físico y, como tal, requiere una supervisión que incluya la realización de pruebas diagnósticas complementarias y que huya de la práctica de ejercicios vigorosos que superen los niveles aconsejables. Su inclusión debe realizarse en lo que los médicos llaman estilos de vida cardio-saludables como un integrante que va a contribuir a mejorar la salud física.

¹ Belkys Lázara Balmaseda Labelay, Bailoterapia, www.monografias.com



“Es una combinación de pasos de baile y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Se basa en ritmos latinos e ibéricos (Salsa, Merengue, Rumba, Cumbia, entre otros) que transmiten la energía y pasión necesaria para convertirla en el elemento idóneo para mejorar la condición física. Se mezclan ritmos lentos y rápidos, que le brindan a la actividad una intensidad moderada - alta no llegando a ser agotadora”.²

1.2. DEFINICIÓN

La Bailo terapia es un nuevo concepto de baile contemporáneo cuya finalidad es ayudar a la persona a mejorar su calidad de vida, conjugando la salud, diversión y relax. Con esta modalidad se logran beneficios positivos, nos ayuda a tener control de nuestro cuerpo, liberar tensiones, ansiedades, experimentando estados de paz y bienestar.

Según J. M Muñoz, se practica en forma de cursos de grupo que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas. Se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas. Es una excelente opción para evitar el estrés, además de mejorar el estado físico, ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez”.

Bailoterapia: “es una manera fácil y divertida de mantenerse en forma físicamente, y para generar un buen estado anímico a personas de cualquier edad con cualquiera que sea su condición física. Además ayuda a tener control de nuestro cuerpo, permite desconectarnos por unos instantes del mundo exterior y de los problemas. Es una manera excelente de liberar tensiones, ansiedad, depresión y estrés.”³

² <http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Bailoterapia/3283621.html>

³ SÁNCHEZ, Idelmis Edilia, MEDINA Uribe Aída, SAN MIGUEL ROBERTO. Actividades de bailoterapia sustentadas en bailes tradicionales cubanos. Mayo-Junio 2010



La bailoterapia “nos brinda una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aeróbica”⁴.

“La Bailoterapia consiste en el uso terapéutico del movimiento del baile para conseguir que interactúen tanto el cuerpo como la mente del individuo, liberando emociones y sentimientos ocultos, logrando cambios en el comportamiento”⁵

1.3. IMPORTANCIA

Un punto a favor de la Bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, la única restricción que existe a la hora de entrenarse con la Bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sin embargo bastan un par de clases para disipar este prejuicio.

El ejercicio físico (bailoterapia) es un método eficaz para eliminar tensiones diarias permitiendo la relajación del cuerpo ejerciendo un efecto químico directo sobre las hormonas suprarrenales logrando un equilibrio en ellas preparando al organismo para la actividad posterior.

Desde el punto de vista psicológico la bailoterapia, el ejercicio físico etc. produce un estado de bienestar psíquico, originando menores niveles de ansiedad y depresión, con un aumento de la autoconfianza y las ganas de vivir. Su efecto parece derivarse no solo de un descenso de las cifras tensionales sino en un beneficio que redundará en un incremento del bienestar físico global.

⁴ Belkys Lázara Balmaseda Labelay, Bailoterapia, www.monografias.com

⁵ Aima Tafur, Danza Teapia, noviembre-2005, www.spactualmagazine.com



El ejercicio físico mantiene un papel protagónico por su interacción con las demás actividades, sus efectos positivos se deben también a su fácil aplicación; además no se necesita de grandes recursos para su puesta en práctica.

1.4. BENEFICIOS

La Bailoterapia como actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y articulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad moderada de los ejercicios.

Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

Se estima que en una sesión de una hora de Bailoterapia a una intensidad moderada se queman entre 400 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos, reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda.”⁶

Otro de los beneficios es cardiovascular: Bailar estimula la circulación sanguínea y por tanto todo el organismo, fortalece los huesos y los músculos, es la idea del baile como una forma de quemar calorías y sentirse bien.

Mejora la movilidad articular y la capacidad para conciliar el sueño.

⁶<http://www.monografias.com/trabajos77/bailoterapia-calidad-vida/bailoterapia-calidad-vida2.shtml>



El trabajo muscular abdominal y lumbar ofrece enormes beneficios. El baile es una manera de generar un buen estado anímico, nos mantiene jóvenes y dinámicos, mejora nuestro humor y proporciona sus beneficios en la fuerza, por el rango de movimientos que en ella se realizan.

Esta modalidad terapéutica elimina el tejido adiposo, al elevar la carga corporal combinando ejercicios físicos con la danza, y combate el estrés y todas las patologías asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol.”⁷

Dentro de los cambios más frecuentes que se producen en el organismo al practicar esta modalidad de la gimnasia se encuentran:

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminución de la grasa corporal.
- Disminuye el colesterol: disminuyendo el "colesterol malo" y aumentando el "colesterol bueno".
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Disminuye los problemas de estreñimiento.
- Mejora el control de la diabetes.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Disminuye la frecuencia de depresión.
- Evita o mejora el insomnio.
- Reduce el consumo de medicamentos y Otros.

⁷ Ídem⁶



Capítulo II

BENEFICIOS EN LAS PRACTICANTES

La bailoterapia ofrece los mismos beneficios que otros ejercicios con una pequeña e importante diferencia que al bailar, se enfoca en aprender y disfrutar de una actividad física. Los beneficios de la bailoterapia para la salud son numerosos. No importa qué tipo de baile sea, todos los estilos de baile son actividades físicas saludables. Cuando se practica la bailoterapia no sólo se obtiene los beneficios físicos, también se tiene beneficios mentales y emocionales que aporta una actividad social.

2.1 BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

Mejora de las cualidades físicas en general

La bailoterapia en varios aspectos puede ser considerada una actividad puramente fácil, ya que requiere de pocas capacidades físicas donde no implica tener mucha coordinación, fuerza, equilibrio, resistencia, flexibilidad, velocidad etc.

En esta etapa, como es el caso de las mujeres de 45 a 60 años, existe una pérdida de flexibilidad (debido a que el desarrollo óseo es más rápido que el crecimiento muscular). Con la bailoterapia se recuperó la flexibilidad, pues nos ayudó a conseguir el mayor grado de amplitud en el recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, es decir, ampliando nuestra posibilidad de movimiento en cuanto a cantidad y calidad, permitiendo además realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. Según utilicemos un sistema u otro de trabajo muscular, será posible tonificar, o dar elasticidad a un músculo.



Por lo que uno de nuestros objetivos, es conseguir un músculo elástico a través de trabajarlo siempre desde su máximo estiramiento a su máximo acortamiento y viceversa.

Beneficios en el Sistema muscular

Cada estilo de baile nos ayudó a fortalecer diferentes grupos de músculos mediante la práctica de movimientos repetitivos y coreografías. Esto significa que, con la práctica regular de baile, se desarrolla resistencia para realizar actividades físicas durante largos periodos de tiempo sin agitarse. O sea, se hará más fuerte.

Beneficios en el Sistema respiratorio

Aumenta la capacidad pulmonar.

Beneficios en el Sistema circulatorio

Disminuye y estabiliza la presión arterial. Incrementa la irrigación de los tejidos lo cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas por mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.

Beneficios en el Sistema Nervioso Central

Mejora el balance químico, segregando beta endorfinas, sustancias que nos proporciona una sensación de paz y bienestar.

Disminuye las probabilidades de desarrollar osteoporosis

La bailoterapia fortalece los huesos y mejora la postura. Muchos estilos de bailoterapia requieren de movimientos que fortalecen los huesos como la tibia, el peroné y el fémur. Una práctica regular de la bailoterapia puede evitar o disminuir la pérdida de masa ósea, previniendo de esta manera la osteoporosis.



Beneficios en el Corazón

Al igual que los ejercicios aeróbicos, la bailoterapia, si se practica con regularidad, ayuda a disminuir el ritmo cardiaco, la presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre. El sistema respiratorio y vascular también se benefician con esta actividad.

Peso saludable

“La bailoterapia ayuda a quemar calorías. Cada vez que se practica una rutina de baile se está dando cientos de pasos y es una de las maneras más divertidas de mantener el cuerpo en forma. Mejora la imagen, favorece el drenaje de líquidos y toxinas y la eliminación del exceso de grasas. Combate el sobrepeso, la obesidad y los niveles altos de colesterol”⁸

Cerebro en buenas condiciones de salud

Al aprender rutinas de baile y coreografías, mejora la memoria y la habilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo. También ayuda a reducir los riesgos de la enfermedad de Alzheimer.

Corrige las malas posturas

Ayuda a corregir las malas posturas que adoptamos en la vida diaria y en el trabajo. La cabeza y el cuerpo erguido y el paso armonioso mejoran la presencia física.

Flexibilidad, agilidad y coordinación del cuerpo

En todas las clases de bailoterapia se realizaron ejercicios de estiramiento y calentamiento por el tiempo de 10 minutos, los mismos que al ser practicados con un

⁸ www.monografias.com/trabajo77/bailoterapia-calidad-vida.html



baile en específico nos ayudó a desarrollar flexibilidad, agilidad y mejorar la coordinación.

2.2 BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

Es evidente que la bailoterapia ofrece sensibles mejoras en el estado psicológico de las personas que lo practican.

Ansiedad.- Las mujeres refuerzan la seguridad en sí mismos, es decir, reducen la incertidumbre que pueden sufrir ante problemas pequeños y la ansiedad que ello provoca. Una persona que se muestra más confiada porque observa los beneficios mentales de la bailoterapia y es capaz de contemplar la vida con menos complejos.”⁹

Estrés.- La actividad diaria de cualquier persona hace que la vida esté llena de presiones que provienen de distintos puntos, el trabajo o el hogar. Como cualquier deporte, la bailoterapia ayuda a las mujeres que lo practican a desconectar de sus problemas cotidianos sometiendo a su cuerpo a un esfuerzo no demasiado intenso con el que se relaja con mayor facilidad. En una sesión no sólo se queman grasa, sino también el mal humor. Conocer a otras personas ayuda más todavía a evadirse por un momento de la agonía que muchas veces representa el mundo. Luego de una sesión de bailoterapia se sentirá mucho más relajada. Por lo tanto, no sólo mejora tu estado físico sino también el psicológico.”¹⁰

Descanso.- El descanso físico y psicológico que tiene una persona que participa en una clase es mayor que el de otra sedentaria, con lo que al día siguiente podrá estar mejor preparado para afrontar todos los retos que le esperan. Descargarse de tensiones en la clase ayuda a dormir mejor.

La alegría que brinda la música y la destreza de sus movimientos animan el espíritu y obligan al cuerpo a moverse.

⁹ SERRANO González, I. La Educación para la Salud. Ediciones Díaz Santos. S.A. Madrid 2002

¹⁰ Idem⁹



Es Diversión y placer al tiempo que se aprende.

Es un pasatiempo que estimula la creatividad.

Eleva tanto la autoestima, que nos hace sentir triunfadoras. Ayuda a expresar las emociones y canalizar la adrenalina.

Ayuda al desarrollo de la disciplina y el autocontrol.

Mejora el poder y la capacidad de seducción.

Se desarrolla la sensibilidad de la persona, al conocer un nuevo arte.

Es divertido, además de todos los beneficios físicos y mentales expuestos, lo mejor del baile es la diversión. Es prácticamente imposible bailar sin sonreír. La música consigue que se expresen los sentimientos y proporciona una alegría duradera.

2.3 BENEFICIOS MOTRICES

“Cuando nos enfrentamos al estudio del movimiento en las mujeres de 45 a 60 años, encontramos a menudo una falta de armonía que se traduce en cierta dificultad de dominio motor. Este hecho, quizá se deba en parte a la velocidad de las transformaciones morfológicas y fisiológicas que marcan esta época de transición de la juventud a la edad adulta. Posteriormente y con la aparición de los cambios fisiológicos que marcan la maduración sexual, se observará un aumento ponderal en la estructura del aparato locomotor. Estos datos son suficientes para entender que las mujeres deben reconocer su cuerpo y reapropiarse de él, dominándolo de nuevo a nivel funcional.”¹¹

¹¹ Serrano Gómez Carmen, Educación física y deportes, Murcia – España, 2010



En este sentido el trabajo de la bailoterapia aportará a la mujer adulta los siguientes beneficios:

- Aumento de la competencia motriz.
- Mejora de la percepción del esquema corporal.
- Mejora de la coordinación neuromuscular.
- Desarrollo del sentido espacial.
- Desarrollo del sentido rítmico.
- Mejora de las capacidades físicas en general.

Aumento de la competencia motriz

Todas las mejoras que se producen en el ámbito motor de aquellas que practican la baloterapia, vienen como resultado de un trabajo, siempre destinado a conseguir una mayor competencia motriz, entendida en este caso como un “poder hacer eficaz” ante una determinada intención.

En la bailoterapia ésta competencia motriz implica un trabajo concreto de la técnica, como medio para dotar a las mujeres adultas de las herramientas necesarias que le permitan una suficiente autonomía y eficacia para exteriorizar con plenitud elementos emocionales.

Por tanto es importante decir que la técnica será siempre utilizada como medio y no como fin. Esto se conseguirá con un tipo de educación destinada a hacer del cuerpo un buen “instrumento” que permita a la mujer la mayor riqueza motriz posible a base de mejorar su coordinación neuromuscular y mejorar sus capacidades físicas en general, todo ello sin privar nunca al movimiento de la plasticidad necesaria que permita la expresión, para no caer en un sistema mecanicista que se reduzca a un conjunto de estructuras rígidas adheridas a la persona.



Mejora en la percepción del esquema corporal

La imagen corporal desempeña un importante papel en todo movimiento, siendo de gran importancia no sólo en el plano motor, sino también en el plano socio-afectivo. El esquema corporal es una percepción móvil y en continua transformación, fruto de la relación de las experiencias afectivas, relacionales, sociales y perceptivas de nuestro cuerpo. Centrándonos en el ámbito motor, el esquema corporal adquiere una especial importancia en aquellos casos donde el movimiento se dirige hacia nuestro propio cuerpo, como en el caso de la bailoterapia. La reestructuración en el aparato locomotor de las mujeres de 45 a 60 años supone la necesidad de una continua revisión del esquema corporal, siendo una época idónea para reeducar la sensibilidad propia receptiva.

Para Raimondi (1999) el esquema corporal es *“una imagen interiorizada de nosotros mismos elaborada en base a referencias perceptivas, que relacionadas con las modificaciones ambientales y los factores de condicionamiento, descubren experiencias corporales que quedan registradas por la actividad cortical. Este esquema es susceptible de continuas reestructuraciones ya que la actividad cortical lo relaciona con cada nuevo grupo de sensaciones.”*

Mejora de la coordinación neuromuscular

La bailoterapia, al ser un ejercicio cuya finalidad no es el rendimiento, sino la estética y el placer del movimiento en sí, es quizá una de las actividades que permite una mayor riqueza de combinaciones motrices, que implican un nivel de coordinación neuromuscular.

Podríamos definir la coordinación neuromuscular como la capacidad de modulación correcta de las acciones de músculos agonistas, antagonistas y sinergias musculares para permitir un perfecto ajuste del movimiento al fin requerido. Una correcta modulación llevará continuos reajustes tanto en el orden de actuación de las contracciones musculares como de la velocidad e intensidad de estas.



Esta capacidad de reajuste según Jacques Corraze (1988) “*es el mecanismo de control de un movimiento que le hace modificar su trayectoria poco a poco en función de su posición efectiva y la que tiene que alcanzar.*”

Según esto podemos afirmar que en esta etapa, será una época idónea para proporcionar a la alumna la mayor riqueza de combinaciones motrices, que le ayuden a crear unos patrones motrices (que permitan continuas adaptaciones a diferentes situaciones).

En primer lugar hay que entender que todo acto motor implica una organización morfológica del espacio y un concepto de reciprocidad de las propias estructuras y de los objetos y, como consecuencia, una continua autorregulación en el espacio.

El *espacio* comienza a constituirse *en uno mismo*, es un “*lugar donde habita mi cuerpo, que me pertenece sólo a mí y del cual no puedo autoexcluirme,*” es decir “*no se puede considerar al espacio como una dimensión en relación con el cuerpo sino que coincide con él*” (Raimondi 1999).

Todo impulso de movimiento se dirige al *espacio* que rodea a la persona permitiéndole alcanzar cualquier punto de esta (movimiento de los miembros superiores e inferiores relacionados con el lado izquierdo o derecho del cuerpo) sin cambiar el lugar de apoyo.

La bailoterapia no sólo va a desarrollar un sentido intuitivo de la distancia a través de la proyección de los gestos en sus trayectorias, además va a generar un continuo ajuste de la acción motora en el cuerpo, en relación con los cambios de direcciones y trayectorias y las exigencias del equilibrio.

La bailoterapia va a crear formas ilimitadas de movimiento que resultarán de las diferentes combinaciones de acciones corporales en los distintos niveles (leve, bajo y media), planos (frontal, sagital y transversal), direcciones (delante-detrás, derecha-izquierda), trayectorias (rectas, curvas, mixtas...), formaciones grupales (lineales, circulares, libres) y giros (con o sin desplazamiento).



2.4 BENEFICIOS SOCIALES Y ESTÉTICOS

El estudio del cuerpo en relación con el movimiento no puede centrarse tan sólo en sus aspectos fisiológicos y mecánicos, siendo necesario entender el cuerpo como “cuerpo propio”, es decir un ser situado corporalmente en el mundo, en definitiva un ser social, donde los aspectos psicológicos y emocionales marcan el significado de cualquier acción.

Según esto cada persona debe aprender a vivir en su entorno y éste comienza en su propio cuerpo. No olvidemos que nuestras alumnas están inmersas en un proceso de cambios fisiológicos, morfológicos, psicológicos y emocionales que le obligan a adaptarse de nuevo a su cuerpo y a definir su identidad frente al mundo que les rodea.

En este sentido la práctica de la bailoterapia puede aportar los siguientes beneficios:

- Mejora el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (formación de una imagen corporal positiva).
- Mejora el proceso de comunicación (desarrollo de la expresión no verbal).
- Mejora el proceso de socialización (integración y cooperación).
- Canalización y liberación de tensiones (utilidad en el ámbito recreativo).
- Desarrollo del sentido estético y creatividad.

Mejora el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (formación de una imagen corporal positiva)

El esquema corporal implica un conocimiento del propio cuerpo, sin embargo, los factores psicológicos y emocionales completan esta percepción, llevando a la creación de una “imagen corporal” que refleja las relaciones afectivas con el propio cuerpo, es decir, cómo nos sentimos con nosotros mismos enfrentados al mundo que nos rodea.



En este sentido hay que decir que la imagen corporal de cada uno guarda relación con la de los demás. El hecho de observar a las demás es necesario para formar nuestra propia imagen corporal.

La autoestima va relacionada con el grado de valoración de nuestra imagen corporal, Bernabé Tierno (1996) la define como *“la suma de la confianza en uno mismo y el respeto que uno acaba por otorgarse y está en estrecha relación con la opinión que uno se forma de sí mismo según la aceptación que goza de los demás”*.

Por otra parte una imagen positiva de nosotros mismos nos inclinará a tratar a los demás con benevolencia y respeto, fomentando así la estima de los otros. Por esto, la imagen corporal y la personalidad van estrechamente unidas.

Las mujeres de 45 a 60 años tienen que aceptar los cambios que se están produciendo en su imagen y sobre todo tiene que sentir que los otros lo aceptan, para vencer su miedo al ridículo. Tiende a compararse con sus compañeras y sobre todo a la imagen que tiene como ideal y que varía con las épocas y las modas.

El hecho de ensalzar una determinada imagen corporal conlleva a veces a una depreciación de la propia, sobre todo cuando lo hacemos en lo referente al concepto de belleza corporal. Esta depreciación desemboca en muchos casos en complejos corporales, que a veces se complican llegando incluso a patologías como la anorexia y la bulimia, que actualmente experimentan un auge preocupante.

Este enfrentamiento de nuestro cuerpo a la mirada de los demás, focalizando la atención hacia otros aspectos que no son meramente los relativos a la constitución física como expresión, ritmo, creatividad etc., consigue hacer desaparecer en muchas ocasiones los complejos corporales, cuando las mujeres descubren que pasan desapercibidos a los demás.

La experiencia nos dice que cuando las mujeres bailan en grupo, descubren a sus compañeras y a ellas mismas desde otras perspectivas. No es extraño observar cambios



importantes y positivos en el concepto que el grupo tiene sobre los demás cuando se ven enfrentados a situaciones diferentes como es el caso que nos ocupa. A veces nos sorprende descubrir la creatividad de una persona tímida, el sentido del ritmo de la compañera menos dotado físicamente o la mediocridad de aquellos que en otros aspectos son envidiadas por sus compañeras, lo que en definitiva redundará en la autoestima de cada una.

Este enriquecimiento en la valoración de los demás, se ve favorecido por el hecho de que normalmente la acción de la bailoterapia inspira estados de ánimo positivos que la acompañan, potenciándose así actividades de acercamiento, empatía y respeto hacia los otros y hacia uno mismo.

No olvidemos que si los demás nos conocen y nos valoran, podremos conocernos, aceptarnos y valorarnos a nosotros mismos mejor.

Mejora el proceso de comunicación (desarrollo de la expresión no verbal)

Podemos considerar expresión no verbal a todos aquellos datos del comportamiento que sin ser estrictamente verbales emiten información de un individuo. Según Forner (1987), podemos considerar elementos de la comunicación no verbal a los gestos, las posturas, la orientación espacial del cuerpo, las particularidades corporales naturales o artificiales y también la organización de las relaciones de distancia-proximidad entre individuos.

El hombre se ha expresado con el cuerpo desde sus orígenes. En las poblaciones primitivas, la danza es un medio esencial para participar en las manifestaciones emocionales de la tribu, se la puede considerar como un lenguaje social. La necesidad de expresarse es una de las más importantes para el ser humano. La bailoterapia es un medio privilegiado en el plano de la expresión no verbal ya que implica factores emocionales que permiten a las mujeres volver a hallar cierta soltura gestual que a lo largo de la infancia han ido perdiendo.



Otro aspecto positivo de la bailoterapia es que consigue eliminar inhibiciones en la capacidad de expresión mediante contacto físico como forma de comunicación social.

El hecho de incidir en la observación de la comunicación no verbal enriquecerá nuestra expresión, tanto en su aplicación a la bailoterapia como en el resto de ámbitos. Aunque existe un aprendizaje social a este respecto, es posible mejorarlo con un aprendizaje intencional. Aunque los comportamientos son a menudo el resultado de reacciones inconscientes, es posible que sean conscientemente controladas por aquellos que han aprendido y conocen los efectos de las señales no verbales.

Mejora el proceso de socialización (integración y cooperación)

“Nuestra propia imagen corporal adquiere sus posibilidades y su existencia sólo gracias al hecho de que nuestro cuerpo no se halla aislado. Un cuerpo es, necesariamente, un cuerpo entre otros cuerpos” (Paul Schilder, 1989).

Una de las principales características del ser humano es que ante todo es un ser social, por ello debemos potenciar actividades donde se refuerce la sensación de grupo, y donde se puedan desarrollar valores fundamentales para la convivencia como el respeto, la integración y la cooperación.

Con la bailoterapia, las participantes se hallaran en estado de perfecta socialización al actuar como un organismo único, pudiendo promoverse relaciones humanas de tipo valioso. Es un hecho que la vivencia compartida de situaciones que implican nuevas experiencias y sensaciones crea lazos de unión entre los participantes. El hecho de cada una tenga su papel en la bailoterapia grupal, hace que cada persona se sienta importante e indispensable para que todo funcione bien, integrándose todos en un proceso en que cada pieza es fundamental.

Esto les ayudará a sentirse iguales ante un fin a conseguir, sin que ello implique discriminación respecto a otras, al carecer de carga competitiva. Es importante en la bailoterapia grupal que todas hagan un esfuerzo por adaptarse entre ellas, y saber ceder



en determinados casos, descubriendo que con la aportación de todas son capaces de llevar a término algo que uno sólo jamás hubiera podido hacer.

Con este tipo de trabajo, por tanto, se conseguirá fomentar valores como integración, respeto, tolerancia y cooperación.

Una de las principales fuentes de conflicto en las relaciones humanas es la falta de capacidad para ponerse en el lugar del otro a la hora de intentar comprender cómo se siente. Es necesario hacer entender a nuestras alumnas que dependiendo de nuestra cultura y educación viviremos las circunstancias de una forma u otra, nunca de igual manera, y que esa diversidad puede ser fuente de riqueza en las relaciones humanas.

Las dinámicas que implican mucho gasto energético realizado de manera divertida, son ideales como medio para eliminar tensiones acumuladas, que de otra forma podrían encauzarse negativamente, siendo fuente de conflictos emocionales.

La bailoterapia, es una de las prácticas más eficaces para superar estados de ánimo depresivos. La eficacia de este ejercicio, parece radicar en su poder para cambiar la condición fisiológica provocada por el estado de ánimo negativo, ya que pone al cerebro en un nivel de actividad incompatible con el estado emocional que lo embarga.

Uno de los principales objetivos del trabajo de la bailoterapia debe ser el disfrute y la diversión. Las alumnas pueden descubrir una forma de divertirse sana y espontáneamente, que no sólo es válida en la clase, sino que puede ser trasladada a su ámbito de recreación social.

Observamos también que todas estas tendencias se alimentan de patrones motrices y elementos básicos de la danza moderna. Así pues, en un momento en que las mujeres de 45 a 60 años sienten una fuerte tendencia al mimetismo dentro del grupo de su edad, para descargarse de su inseguridad, podemos afirmar que el trabajo de la bailoterapia entra de lleno en su mundo de intereses, ya que le resultará útil para sentirse más integrado en los momentos de ocio, y así, al deshinibirse bailando podrá liberar tensiones que en algún caso pudieran ser causa de conflicto.



Desarrollo del sentido estético y la creatividad

Hablaremos de sentido estético entendido como sensibilidad para captar la belleza natural, intentando evitar modelos y cánones prefijados y sin atender a utilitarismos y eficiencias. Esta sensibilidad solamente se podrá adquirir a base de desarrollar la capacidad de percepción y valoración de las expresiones artísticas.

El aspecto cualitativo (calidad) de la sensibilidad estética crece paralelamente a la observación cuantitativa de las diferentes manifestaciones artísticas. El desarrollo del sentido estético es un paso importante en el camino de la creatividad, sin embargo para poder crear, en nuestro caso es necesario conocer y dominar previamente los elementos básicos del lenguaje del movimiento.

Hay que dejar claro que el estudio y la práctica de los aspectos coreográficos de la práctica de la bailoterapia, ayuda pero no implica necesariamente la enseñanza de la creatividad.

Lo que sí afirmamos es que podemos ayudar al alumno a aumentar la calidad de su percepción y el interés por la innovación y la variedad de alternativas. Pero quizás, la creatividad como dice Muska Moston (1988): *“tal vez sea una cuestión de habilidad intuitiva singular, quizá pueda desarrollarse y cultivarse como lo proponen los psicólogos, lo importante es que este fenómeno existe como parte del comportamiento humano”*.

De hecho, si buscamos, todos tenemos necesidad de hacernos sentir, de hacer emanar esa energía emocional e intelectual que llevamos dentro y que es síntoma de nuestra originalidad. Cuando conseguimos traducirla en una creación propia y singular, sin duda nos sentimos bien.



Mejora la calidad de vida y bienestar.

Es una actividad social que reduce el estrés y la tensión. Los estudios han demostrado que las actividades sociales, como la bailoterapia, ayudan a que las personas tengan una vida más longeva y sana.

Aumenta la autoestima y confianza.

La bailoterapia da la oportunidad de expresarse como un ser auténtico al poner en contacto el cuerpo con el alma. Ayuda a sentirse cómoda con la apariencia física. La experiencia de aprender pasos de un baile proporciona sentimientos positivos que fortalecen tu autoestima y confianza en ti misma.

Otros Beneficios sociales

Además de todos los anteriores:

- Permite socializar, conocer gente.
- Nos abre a nuevas experiencias.
- Ayuda a vencer la timidez.
- Se desarrolla la cultura musical.
- Es un punto a tu favor al momento de salir a bailar a una discoteca, boda o cualquier otro evento.
- Reconocimiento por parte del sexo opuesto, lo que provoca mejores relaciones.



Capítulo III

APLICACIÓN PRÁCTICA

PRÁCTICA PARA EL MES No. 1				
BAILOTERAPIA	Instructora: Blanca Monsalve		Duración de una clase: 40 - 50 minutos	
Participantes: 10 mujeres	Fecha: del 6 al 31 de agosto/ 2012		Hora: 19h00 – 20h00	
<p>Objetivos: Obtener un registro del peso y medidas de las participantes, para su posterior evaluación. Dar a conocer los pasos de bajo y alto impacto que utilizare en las siguientes sesiones de bailoterapia. Desarrollar la capacidad de resistencia y coordinación de movimientos con el ritmo a intensidad baja y moderada.</p>				
DIA	SEMANA 1 (6-10 de agosto)	SEMANA 2 (13-17 de agosto)	SEMANA 3 (20-24 de agosto)	SEMANA 4 (27-31 de agosto)
LUNES	Presentación Organización Obtener los siguientes datos de las participantes: - Nombres - Edad - Peso - Medida de cintura - Medida de cadera Motivación.- “La bailoterapia nos aporta muchos beneficios para la salud”. Despedida de la clase	Saludo Motivación "La mayor riqueza es la salud" Estiramiento Muscular y Calentamiento con multisaltos con música disco durante 10’ Merengue durante 20’ con el paso básico hacia adelante. Respiración – Estiramiento 10’ con música balada. Despedida de la clase.	Saludo Motivación "Cuida de tu cuerpo y el resto se volverá automáticamente más fuerte" Estiramiento Muscular y calentamiento con movimientos combinados de bajo impacto 10’ con música dance Salsa durante 20’ con el paso básico. Respiración con brazos y estiramiento 10’ con ejercicios de relajación. Despedida de la clase.	Saludo Motivación "La falta de actividad destruye la buena condición de cualquier ser humano” Estiramiento Muscular y calentamiento con carrera moderada durante 10’ para incrementar la resistencia. Merengue suave con intensidad baja. 30’ Estiramiento 10’ con música de relajación. Despedida de la clase.
Intensidad	1	1	1	2



	SEMANA 1 (6-10 de agosto)	SEMANA 2 (13-17 de agosto)	SEMANA 3 (20-24 de agosto)	SEMANA 4 (27-31 de agosto)
DIA				
MARTES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular 10´</p> <p>Explicar los siguientes pasos con merengue suave durante 20´:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcha - Step touch, - Punteras - Talones - Lunge <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Relajación y</p> <p>Estiramiento 10´ con balada.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con rotaciones y calentamiento con sentadillas 10´ para incrementar la fuerza.</p> <p>Merengue durante 20´ con el paso básico hacia los lados, empezando con el pie izquierdo.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10´ con ejercicios de recuperación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con movimientos combinados entre marcha, step touch y patada a ritmo de cumbia 10´.</p> <p>Salsa durante 20´ con el paso lateral.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración con brazos y Estiramiento 10´ a ritmo de bachata.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con extensiones y calentamiento combinando pasos de bajo y alto impacto durante 10´.</p> <p>Salsa romántica 30´ con intensidad baja.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10´ con música de relajación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	1	1	1	2



DIA	SEMANA 1 (6-10 de agosto)	SEMANA 2 (13-17 de agosto)	SEMANA 3 (20-24 de agosto)	SEMANA 4 (27-31 de agosto)
MIÉRCOLES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular a ritmo de bachata. 10´</p> <p>Explicar los siguientes pasos con merengue suave durante 20´:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paso cruzado - sentadilla - Uve - Rodilla - Patada <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10´ con bachata.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento con flexiones, extensiones y calentamiento con marcha en el lugar 10´ para incrementar la resistencia.</p> <p>Merengue durante 20´ con el paso básico hacia atrás.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10´ a ritmo de bolero.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento combinando marcha, paso lado a lado y femoral a ritmo de hip hop. 10´</p> <p>Salsa durante 20´ con el paso cruzado.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10´ con música instrumental.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con rotaciones y calentamiento combinando pasos de bajo y alto impacto durante 10´</p> <p>Merengue movido durante 30´</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10´ con ejercicios de relajación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	1	1	1	2



DIA	SEMANA 1 (6-10 de agosto)	SEMANA 2 (13-17 de agosto)	SEMANA 3 (20-24 de agosto)	SEMANA 4 (27-31 de agosto)
JUEVES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular 10´ a ritmo de reggaetón.</p> <p>Explicar los siguientes pasos con merengue suave durante 20´:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Femoral - Carrera - Jumpinkg Jack - Péndulo <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10´ con música instrumental.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con carrera en el propio sitio 10´</p> <p>Merengue durante 20´ combinando todos los pasos básicos del merengue.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10´ a ritmo de bolero.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular con rotaciones, torsiones y calentamiento combinando marcha, uve y talones a ritmo de balada. 10´</p> <p>Salsa durante 20´ con el paso marcha.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10´ a ritmo de balada.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con extensiones y calentamiento con multisaltos 10´ a ritmo de bolero.</p> <p>Salsa movida durante 30´</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10´</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	1	2	1	2



DIA	SEMANA 1 (6-10 de agosto)	SEMANA 2 (13-17 de agosto)	SEMANA 3 (20-24 de agosto)	SEMANA 4 (27-31 de agosto)
VIERNES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento con flexiones, extensiones y calentamiento general 10' con punteras, paso cruzado y femoral, a ritmo de alternativo.</p> <p>Recordar todos los pasos aprendidos en clases anteriores 20'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10' con alternativo.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con marcha y rodillas 10' con música electrónica.</p> <p>Merengue durante 20' combinando todos los pasos básicos del merengue.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10' con música bachata.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento con flexiones, extensiones y combinamos marcha, punteras y péndulo a ritmo de bolero. 10'</p> <p>Salsa durante 20' combinando todos los pasos de salsa aprendidos en los días anteriores.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' a ritmo de bolero.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con marcha, sentadillas durante 10'.</p> <p>Merengue ripiado durante 30'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10'</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	1	2	2	2
SIMB.	1.- LEVE 2.-BAJA 3.-MEDIA			



PLANIFICACIÓN PARA EL MES 2				
BAILOTERAPIA	Instructora: Blanca Monsalve		Duración de una clase: 50 - 60 minutos	
Participantes: 10 mujeres	Fecha: del 3 al 29 de septiembre/ 2012		Hora: 19h00 – 20h00	
<p>Objetivos: Desarrollar la capacidad de resistencia y coordinación de movimientos con el ritmo a intensidad baja. Trabajar la capacidad cardiovascular y mejorar la coordinación.</p>				
DIA	SEMANA 5 (03-07 de septiembre)	SEMANA 6 (10-14 de septiembre)	SEMANA 7 (17-21 de septiembre)	SEMANA 8 (24-28 de septiembre)
LUNES	<p>Saludo</p> <p>Motivación "Ánimo, muévete. Tú puedes lograr estar en forma".</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con step touch y paso cruzado a ritmo de bachata durante 10´</p> <p>Merengue durante 30´ combinando todos los pasos.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10´</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Saludo</p> <p>Motivación " Nunca es demasiado tarde"</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con multisaltos durante 10´ para incrementar la fuerza.</p> <p>Cumbia durante 30´ a intensidad baja.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10´ con música instrumental.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Saludo</p> <p>Motivación " Entrena como un campeón, HOY !!!"</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con mancuernas 10´</p> <p>Salsa durante 20´ con el paso básico 2.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento muscular durante 10´ a ritmo de bolero suave.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Saludo</p> <p>Motivación " Todo esfuerzo tiene recompensa en el futuro"</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con sentadillas durante 10´ para incrementar la fuerza</p> <p>Merengue suave con intensidad baja durante 40´.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10´ con música de relajación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	1	2	2	2



DIA	SEMANA 5 (03-07 de septiembre)	SEMANA 6 (10-14 de septiembre)	SEMANA 7 (17-21 de septiembre)	SEMANA 8 (24-28 de septiembre)
MARTES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con rotaciones y calentamiento general durante 10´ con carrera en el mismo lugar, sin desplazamiento.</p> <p>Salsa romántica durante 30´ a intensidad baja.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10´ a ritmo de balada.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento combinando pasos de bajo y alto impacto para mejorar la coordinación. 10´</p> <p>Merengue durante 30´ con el paso básico hacia adelante.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10´ con ejercicios de recuperación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con extensiones y combinamos entre marcha, uve y patada a ritmo de samba. 10´</p> <p>Merengue durante 30´ con el paso lateral.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración con brazos Estiramiento 10´.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con el juego simón dice durante 10´.</p> <p>Salsa movida con intensidad media. 40´</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10´</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	2	1	1	3



DIA	SEMANA 5 (03-07 de septiembre)	SEMANA 6 (10-14 de septiembre)	SEMANA 7 (17-21 de septiembre)	SEMANA 8 (24-28 de septiembre)
MIÉRCOLES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular 10' con extensiones y calentamiento General 10' con step touch, rodilla y jumping jack.</p> <p>Bachata durante 30'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10' con música de relajación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con medio baston 10'.</p> <p>Reggaetón romántico durante 30' a intensidad leve</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10'</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento con rotaciones, torsiones y calentamos con carrera en el propio sitio.</p> <p>Electrónica durante 30' a intensidad baja.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con música de relajación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento combinando pasos de bajo y alto impacto durante 10'</p> <p>Cumbia durante 40' a intensidad baja.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10'</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	1	1	2	2



DIA	SEMANA 5 (03-07 de septiembre)	SEMANA 6 (10-14 de septiembre)	SEMANA 7 (17-21 de septiembre)	SEMANA 8 (24-28 de septiembre)
JUEVES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular y calentamiento General 10´ a ritmo de bolero.</p> <p>Merengue durante 30´convinando todos los pasos básicos del merengue, a intensidad baja.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10´</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con flexiones, extensiones y calentamiento con step touch, uve y femoral durante 10´</p> <p>Salsa durante 30´ combinando todos los pasos</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10´ a ritmo de bolero.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular y Combinamos punteras y rodillas a ritmo de balada. 10´</p> <p>Salsa durante 30´ a intensidad media combinando los diferentes pasos</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10´ a ritmo de balada.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con rotaciones, torsiones y calentamiento con el juego Pato al agua, pato a tierra 10´</p> <p>Salsa, solo con el paso básico y lateral durante 40´</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10´</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	2	2	3	2



DIA	SEMANA 5 (03-07 de septiembre)	SEMANA 6 (10-14 de septiembre)	SEMANA 7 (17-21 de septiembre)	SEMANA 8 (24-28 de septiembre)
VIERNES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con rotaciones y calentamiento general durante 10´ con mancuernas.</p> <p>Salsa movida durante 30´</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10´ con alternativo.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con marcha, talones y jumping jack durante 10´ a ritmo de electrónica.</p> <p>Merengue durante 30´ a intensidad media.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10´</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento con flexiones y Combinamos marcha y sentadillas a ritmo de ballenato. 10´</p> <p>Merengue ripiado durante 30´ a intensidad baja</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10´ a ritmo de ballenato.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y calentamiento con marcha y péndulo durante 10´ para incrementar la fuerza.</p> <p>Merengue suave durante 40´</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10´</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	1	3	2	2
SIMB.	1.- LEVE 2.-BAJA 3.-MEDIA			



PLANIFICACIÓN PARA EL MES 3				
BAILOTERAPIA	Instructora: Blanca Monsalve		Duración de una clase: 60 minutos	
Participantes: 10 mujeres	Fecha: del 1 al 26 de octubre/ 2012		Hora: 19h00 – 20h00	
Objetivo: Incrementar la capacidad cardio-respiratoria al realizar los movimientos con exactitud y seguridad en la ejecución de las combinaciones coreográficas.				
DIA	SEMANA 9 (01-05 de octubre)	SEMANA 10 (08-12 de octubre)	SEMANA 11 (15-19 de octubre)	SEMANA 12 (22-26 de octubre)
LUNES	Saludo Motivación “La virtud del fuerte es no rendirse nunca”. Estiramiento Muscular y Calentamiento con carrera a ritmo de electrónica 10’ Merengue durante 40’ combinando el paso básico hacia adelante y hacia atrás. Vuelta a la calma Juego el zoológico 10’ Despedida de la clase.	Organización Saludo Motivación “Haz las cosas con pasión”. Estiramiento Muscular y Calentamiento con el juego el zorro y las gallinas 10’ Salsa romántica durante 40’ a intensidad leve. Vuelta a la calma Estiramiento 10’ con música instrumental. Despedida de la clase.	Organización Saludo Motivación “Los campeones creen en sí mismos” Estiramiento Muscular y Calentamiento con desplazamientos laterales durante 10’ a ritmo de bachata. Salsa durante 40’ combinando todos los pasos. Vuelta a la calma Respiración–Estiramiento muscular durante 10’ Despedida de la clase.	Organización Saludo Motivación “La confianza viene de la preparación” Estiramiento Muscular y Calentamiento con mancuernas durante 10’. Cumbia con intensidad baja durante 40’. Vuelta a la calma Estiramiento 10’ con ejercicios de relajación. Despedida de la clase.
Intensidad	2	1	3	2



DIA	SEMANA 9 (01-05 de octubre)	SEMANA 10 (08-12 de octubre)	SEMANA 11 (15-19 de octubre)	SEMANA 12 (22-26 de octubre)
MARTES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento General durante 10' con marcha, paso cruzado y femoral.</p> <p>Bolero durante 40' a intensidad leve.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10'.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con torsiones, rotaciones y Calentamiento combinando entre marcha, uve y patadas durante 10'</p> <p>Merengue ripiado durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10' con el juego alcanza las estrellas.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Combinados marcha, paso lado a lado y femoral a ritmo de samba. 10'</p> <p>Dance durante 40'a intensidad baja.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración con brazos y Estiramiento 10'.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con flexiones, extensiones y Calentamiento con el juego los zorros y conejos durante 20' para incrementar la coordinación táctil y motriz.</p> <p>Salsa movida con combinando todos los pasos. 30'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10'</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	2	1	1	3



DIA	SEMANA 9 (01-05 de octubre)	SEMANA 10 (08-12 de octubre)	SEMANA 11 (15-19 de octubre)	SEMANA 12 (22-26 de octubre)
MIÉRCOLES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con rotaciones y Calentamiento General 10' con jumping jack y rodillas.</p> <p>Salsa durante 40' combinando todos los pasos aprendidos.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10' con el juego nudos.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con torsiones y Calentamiento con sentadillas y péndulos 10'.</p> <p>Bachata romántica durante 40' a intensidad leve</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración -Estiramiento 10'</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento con flexiones y Calentamos con el juego El mago 10'</p> <p>Merengue movido durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con jogging</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con extensiones y Calentamiento combinando pasos de bajo y alto impacto durante 10'</p> <p>Merengue durante 40' combinando el paso hacia adelante y el paso lateral.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con el juego alcanzando las estrellas</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	1	1	2	2



DIA	SEMANA 9 (01-05 de octubre)	SEMANA 10 (08-12 de octubre)	SEMANA 11 (15-19 de octubre)	SEMANA 12 (22-26 de octubre)
JUEVES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento General 20' con el juego el pañuelo.</p> <p>Merengue durante 30' combinando todos los pasos, a intensidad baja.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10' con ejercicios de relajación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento con el juego el gato y el ratón 20'.</p> <p>Salsa durante 30' con paso básico y paso cruzado.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10' a ritmo de balada.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular y Calentamiento con multisaltos 10' Salsa durante 40' combinando el paso básico 2 y el paso marcha.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con el juego agitando.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento con combinación de punteras, paso cruzado y péndulo durante 10' a ritmo de electrónica.</p> <p>Ballenato durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10'</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	2	3	2	3



DIA	SEMANA 9 (01-05 de octubre)	SEMANA 10 (08-12 de octubre)	SEMANA 11 (15-19 de octubre)	SEMANA 12 (22-26 de octubre)
VIERNES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular con rotaciones, extensiones y Calentamiento General 10' con sentadillas y uve.</p> <p>Electrónica durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Juego El director de la escuela durante 10', para incrementar la coordinación auditiva.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento con mancuernas y medio bastón durante 20'</p> <p>Merengue suave durante 30'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10' con el juego girasol.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento con rotaciones y Calentamos con el juego la culebrita 20'</p> <p>Merengue suave durante 30'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10'</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento con carrera y rodillas durante 10' para incrementar la fuerza.</p> <p>Salsa movida durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10'</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	1	2	2	3
SIMB.	1.- LEVE 2.-BAJA 3.-MEDIA			



PLANIFICACIÓN PARA EL MES 4				
BAILOTERAPIA	Instructora: Blanca Monsalve		Duración de una clase: 60 minutos	
Participantes: 10 mujeres	Fecha: del 5 al 30 de noviembre/ 2012		Hora: 19h00 – 20h00	
<p>Objetivos: Trabajar la capacidad del sistema circulatorio y así mejorar la capacidad del mismo.</p> <p>Incrementar la capacidad cardiorrespiratoria al realizar los movimientos con exactitud y seguridad en la ejecución de las combinaciones coreográficas.</p>				
DIA	SEMANA 13 (05-09 de noviembre)	SEMANA 14 (12-16 de noviembre)	SEMANA 15 (19-23 de noviembre)	SEMANA 16 (26-30 de noviembre)
LUNES	Organización Saludo Motivación “No digas ¡no puedo!, intenta siempre una vez más” Anónimo”. Estiramiento Muscular y Calentamiento con sentadillas a ritmo de balada durante 10’ Merengue durante 40’ combinando todos los pasos Vuelta a la calma Juego los nudos 10’ Despedida de la clase.	Organización Saludo Motivación “Sólo yo puedo cambiar mi vida” Estiramiento Muscular y Calentamiento con el juego la rayuela 10’ para incrementar la resistencia y coordinación. Cumbia durante 40’ a intensidad leve. Estiramiento 10’ a ritmo de balada. Despedida de la clase.	Organización Saludo Motivación “La lectura es a la inteligencia lo que el ejercicio es al cuerpo” Estiramiento Muscular con flexiones, extensiones y Calentamiento con el juego el pillador durante 20’. Salsa durante 30’ combinando todos los pasos. Respiración–Estiramiento muscular durante 10’ Despedida de la clase.	Organización Saludo Motivación "El ejercicio hace maestro al novicio." Estiramiento Muscular y Calentamiento con step touch, femoral y péndulo, durante 10’ para incrementar la fuerza. Tecno con intensidad baja durante 40’. Vuelta a la calma Estiramiento 10’ con carrera suave y movimiento de brazos. Despedida de la clase.
Intensidad	2	1	3	2



DIA	SEMANA 13 (05-09 de noviembre)	SEMANA 14 (12-16 de noviembre)	SEMANA 15 (19-23 de noviembre)	SEMANA 16 (26-30 de noviembre)
MARTES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular con flexiones, extensiones y Calentamiento General 20' con el juego simón dice</p> <p>Salsa durante 30' combinando paso básico y paso cruzado.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10'a ritmo de balada.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento con mancuernas durante 10'</p> <p>Merengue suave durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10' con el juego director de la escuela.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con rotaciones y Calentamos con sentadillas y jumping jack a ritmo de bachata. 10'</p> <p>Reggaetón durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con el juego nudos</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento con el juego El pañuelo durante 20' para incrementar la coordinación.</p> <p>Merengue suave con combinando todos los pasos. 30'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con música instrumental.</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	3	1	3	1



DIA	SEMANA 13 (05-09 de noviembre)	SEMANA 14 (12-16 de noviembre)	SEMANA 15 (19-23 de noviembre)	SEMANA 16 (26-30 de noviembre)
MIÉRCOLES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con rotaciones y Calentamiento General 10' con multisaltos y uve, a ritmo de cumbia.</p> <p>Dance durante 40' a intensidad leve.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10' con brazos a ritmo de balada</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento con sentadillas y patadas 10' para incrementar la resistencia.</p> <p>Salsa durante 40' combinando el paso básico 2 y paso lateral.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración -Estiramiento 10' a ritmo de bolero.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con flexiones y Calentamos con el juego El pegajoso 20'</p> <p>Merengue suave durante 30'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con ejercicios de relajación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento combinando punteras, paso cruzado y jumping jack 10'</p> <p>Salsa durante 40' combinando el paso hacia adelante, el paso lateral y el paso en marcha.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con ejercicios de relajación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	1	2	1	3



DIA	SEMANA 13 (05-09 de noviembre)	SEMANA 14 (12-16 de noviembre)	SEMANA 15 (19-23 de noviembre)	SEMANA 16 (26-30 de noviembre)
JUEVES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular y calentamiento General 10' con talones, rodilla y péndulo.</p> <p>Merengue rípiado durante 40' combinando todos los pasos.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10' con el juego el zoológico.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con flexiones y Calentamiento con el juego las quemadas 20' para incrementar la fuerza.</p> <p>Bachata durante 30'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10' a ritmo de balada.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular y calentamiento con marcha y desplazamientos laterales 10'</p> <p>Salsa 40' combinando todos los pasos.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con el juego el girasol.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con extensiones y Calentamiento con medio bastón 10'.</p> <p>Bolero durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10'</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	3	2	3	1



DIA	SEMANA 13 (05-09 de noviembre)	SEMANA 14 (12-16 de noviembre)	SEMANA 15 (19-23 de noviembre)	SEMANA 16 (26-30 de noviembre)
VIERNES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular con flexiones y Calentamiento General 10' con combinación de pasos de bajo y alto impacto, para mejorar la resistencia.</p> <p>Salsa romántica durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración con brazos durante 10'</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con extensiones y Calentamiento con multisaltos 10'</p> <p>Merengue suave durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10' con el juego alcanza las estrellas.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento con rotaciones durante y Calentamos con el juego quien consigue más. 20'</p> <p>Merengue ripiado durante 30'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con jogging</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento con carrera y femoral durante 10' para incrementar la fuerza.</p> <p>Salsa movida durante 40' combinando todos los pasos.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10'</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	2	2	3	3
SIMB.	1.- LEVE 2.-BAJA 3.-MEDIA			



PLANIFICACIÓN PARA EL MES 5			
BAILOTERAPIA	Instructora: Blanca Monsalve		Duración de una clase: 60 minutos
Participantes mujeres	Fecha: del 3 al 22 de diciembre/ 2012		
<p>Objetivos: Lograr el desarrollo de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y de flexibilidad de acuerdo a las exigencias.</p> <p>Fomentar el trabajo en equipo.</p> <p>Continuar promoviendo hábitos educativos al participar en las actividades con alegría.</p>			
DIA	SEMANA 17 (03-07 de diciembre)	SEMANA 18 (10-14 de diciembre)	SEMANA 19 (17-22 de diciembre)
LUNES	Organización Saludo Motivación “La mejora proviene del pequeño avance diario.”. Estiramiento Muscular con rotaciones, torsiones y Calentamiento con el juego El elefante durante 20’ Merengue durante 30’ combinando paso lateral y hacia adelante. Vuelta a la calma Estiramiento con brazos 10’ Despedida de la clase.	Organización Saludo Motivación “El mayor placer de la vida es hacer bailoterapia” Estiramiento Muscular y Calentamiento con el juego vaqueros y potros salvajes durante 20’ Bachata durante 30’ a intensidad leve. Vuelta a la calma Estiramiento 10’ a ritmo de balada. Despedida de la clase.	Organización Saludo Motivación “Nunca pares, nunca te conformes, nunca dejes de luchar” Estiramiento Muscular con flexiones, extensiones y Calentamiento con el juego el gato y el ratón. 20’ Salsa romántica durante 30’ combinando todos los pasos. Vuelta a la calma Respiración–Estiramiento durante 10’ con carrera suave y movimiento de brazos. Despedida de la clase.
Intensidad	2	1	3



DIA	SEMANA 17 (03-07 de diciembre)	SEMANA 18 (10-14 de diciembre)	SEMANA 19 (17-22 de diciembre)
MARTES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular con rotaciones y Calentamiento General 10' con uve, patada y péndulo</p> <p>Salsa romántica durante 40' combinando paso básico y paso cruzado.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10', con el juego agitando</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con extensiones y Calentamiento combinando entre marcha, talones y femoral durante 10'</p> <p>Merengue ripiado durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10' con música de relajación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamos con step touch y talones y uve a ritmo de electrónica. 10'</p> <p>Ballenato durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con el juego nudos</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	2	2	3



DIA	SEMANA 17 (03-07 de diciembre)	SEMANA 18 (10-14 de diciembre)	SEMANA 19 (17-22 de diciembre)
MIÉRCOLES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con rotaciones y Calentamiento General 10' con carrera y paso cruzado.</p> <p>Cumbia durante 40' a intensidad baja.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10' con ejercicios de relajación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento con mancuernas 10' a ritmo de electrónica.</p> <p>Salsa durante 40' con combinación de paso básico, paso cruzado y paso marcha.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración -Estiramiento 10' con el juego el girasol.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular con flexiones y Calentamos combinando punteras, paso cruzado y jumping jack durante 10'</p> <p>Merengue ripiado durante 40'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con ejercicios de relajación.</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	3	3	3



DIA	SEMANA 17 (03-07 de diciembre)	SEMANA 18 (10-14 de diciembre)	SEMANA 19 (17-22 de diciembre)
JUEVES	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular con extensiones, flexiones y Calentamiento General 20' con el juego simón dice.</p> <p>Merengue durante 30' combinando todos los pasos.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración – Estiramiento 10' con carrera suave y movimiento de brazos.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento Muscular y Calentamiento con el juego hermano de 20' para incrementar la coordinación.</p> <p>Electrónica durante 30'</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramiento 10' a ritmo de bolero.</p> <p>Despedida de la clase.</p>	<p>Organización</p> <p>Saludo</p> <p>Estiramiento muscular con rotaciones y Calentamiento con marcha y desplazamientos laterales 10' a ritmo de cumbia.</p> <p>Salsa durante 40' combinando el paso básico y el paso lateral.</p> <p>Vuelta a la calma</p> <p>Respiración y Estiramiento 10' con el juego el zoológico.</p> <p>Despedida de la clase.</p>
Intensidad	3	3	3



DIA	SEMANA 17 (03-07 de diciembre)	SEMANA 18 (10-14 de diciembre)	SEMANA 19 (17-22 de diciembre)
VIERNES	Organización Saludo Estiramiento muscular y Calentamiento General 10´ con combinación sentadillas y patadas a ritmo de hip hop. Salsa durante 40´ Vuelta a la calma Respiración con brazos durante 10´ Despedida de la clase.	Organización Saludo Estiramiento Muscular y Calentamiento con paso lado a lado, rodilla y péndulo durante 10´ Merengue durante 40´ combinando todos los pasos. Vuelta a la calma Estiramiento 10´ con el juego Nudos Despedida de la clase.	Organización Saludo Organización Obtener los siguientes datos de las participantes: <ul style="list-style-type: none"> - Nombres - Edad - Peso - Medida de cintura - Medida de cadera Comparación con los datos obtenidos al inicio. Agradecimiento Despedida.
Intensidad	3	3	
SIMB.	1.- LEVE 2.-BAJA 3.-MEDIA		



3.2 ESTRUCTURA DE UNA PRÁCTICA DE BAILOTERAPIA

Las prácticas de bailoterapia incluye calentamiento, baile y estiramiento, se realizará 5 veces por semana de lunes a viernes, durante los meses de agosto a diciembre que son 19 semanas; la práctica comenzará desde un nivel leve y se irá aumentando la intensidad según se vaya notando el aumento de resistencia hasta llegar a un nivel medio; también se irá alternando el baile en los diferentes ritmos, poniendo más énfasis en la salsa y el merengue ya que son dos ritmos fáciles de aprender a bailar y que requiere el movimiento de casi todo el cuerpo, permitiendo así fortalecer la mayoría de los músculos e ir mejorando el estilo de vida, que es nuestro objetivo.

3.2.1 Duración de práctica

Una sesión de Bailoterapia según mi planificación tiene una duración de una hora, pero las primeras clases solo duraron de 40' debido al estado físico en la que se encontraban las participantes, y a partir de la cuarta semana las clases empezaron a durar de 50' debido a que las participantes mejoran su resistencia, hasta terminar con clases de 60'.

3.2.2 Estructura básica

La aplicación práctica de la bailoterapia posee una estructura igual que una clase de Educación Física, se divide en tres partes:

1. Parte Inicial. (Saludo, estiramiento y calentamiento)
2. Parte Principal. (Fase aeróbica y tonificación muscular)
3. Parte Final. (Estiramiento)

Por ello, todas las prácticas de bailoterapia estaban debidamente estructuradas de acuerdo a la resistencia de las participantes, iniciando con una práctica que duró 40', en las tres primeras semanas, de los siguientes días del 6 al 10, del 13 al 17 y del 20



al 24 de agosto del 2012, realizamos la explicación de los pasos de bajo y alto impacto, los pasos de merengue y los pasos de salsa, dividiendo de la siguiente manera, Calentamiento 10', Baile 20' y Estiramiento 10'.

Y al ir incrementando la resistencia de las participantes, se fue incrementando la duración de la clase a 50', en las siguientes cuatro semanas: Semana 4, 5, 6 y 7; en los siguientes días del 27 al 31 de agosto, del 3 al 7, del 10 al 14 y del 17 al 21 de septiembre del 2012, realizamos baile de merengue, salsa, bachata, reggaetón, electrónica, dividiendo de la siguiente manera la práctica: Calentamiento 10', Baile 30' y Estiramiento 10'.

Hasta finalizar con una clase de 60' en las siguientes semanas de la 8 a la 19, de los siguientes días del 24 al 28 de septiembre, del 1 al 26 de octubre, del 5 al 30 de noviembre y del 3 al 22 de diciembre del 2012, realizamos baile de merengue, salsa, bachata, reggaetón, electrónica, dividiendo de la siguiente manera la práctica: Calentamiento 10', Baile 40' y Estiramiento 10'.

3.2.2.1 Parte Inicial. (Saludo, motivación, estiramiento y calentamiento) 10min

En esta etapa se realizó un estiramiento suave con rotaciones, torsiones, flexiones y extensiones comenzando desde el cuello hasta los pies, para acondicionar al cuerpo y comenzar el calentamiento de lo simple a lo complejo, con movimientos de bajo impacto en un inicio y agotar al máximo de las posibilidades los movimientos de brazos, luego ir incorporando algunos movimientos de alto impacto que permitan subir las pulsaciones y que se asemeje al trabajo que se realizará posteriormente.

En el calentamiento realizamos 5 repeticiones de cada paso básico escogido para esa clase.



Los pasos básicos y fundamentales que se utilizó para el calentamiento son los siguientes:

a) **Pasos de bajo impacto**

Los movimientos de bajo impacto son todos aquellos en los cuales siempre hay un pie en contacto con el suelo, es decir que no existe ningún tipo de saltos. Los músculos que implicamos con estos pasos son: glúteos, cuádriceps, gemelos.

En nuestra clase la cantidad de pasos básicos de bajo supera a los de alto impacto, debido a la edad y forma física de las participantes. Estos son los siguientes:

LA MARCHA: Se trata de un paso sencillo que lo realizamos en dos tiempos. En el primer tiempo subo y bajo pie derecho y en el segundo tiempo subo y bajo pie izquierdo. Es un buen punto de partida para hacer otros pasos tanto de alto como de bajo impacto. Normalmente utilizaré este movimiento como pausa para explicar los pasos siguientes de la coreografía.

STEP TOUCH.- También se lo conoce como paso - lado a lado. Partimos de una posición firme, se separa una pierna hacia un lado y luego la otra se junta con la primera. No es más que un paso lateral. Es un paso muy propicio para hacerlo varias veces seguidas intercalándolo con otros.

PUNTERAS/TALONES. Partimos de una posición firme, llevamos el pie derecho hacia adelante tocando el piso con la punta, luego lo regresamos a su posición y hacemos lo mismo con el pie izquierdo. El otro es igual con los talones.

LUNGE.- En este paso el pie derecho se abre hacia el lado derecho y luego el pie derecho vuelve a posición inicial, el pie izquierdo se abre hacia la izquierda y vuelve a su posición inicial.



FONDO O SENTADILLA: En este ejercicio, el peso del cuerpo está en el centro de las dos piernas y las rodillas se flexionan. Cada sentadilla son cuatro tiempos (dos de separación y dos de aproximación).

EL PASO CRUZADO: Es uno de los más conocidos. Se separa la pierna derecha, la izquierda cruza, la derecha separa y la izquierda junta, y lo mismo a la inversa. Una variante es el cuadrado, que se realiza con pasos cruzados.

UVE.- Este paso lo realizamos en 4 tiempos. En un primer tiempo el pie derecho pisa diagonal derecha hacia delante, en el segundo tiempo el pie izquierdo pisa diagonal izquierda hacia delante, en el tercer tiempo el pie derecho vuelve hacia atrás a la posición inicial y en el cuarto tiempo el pie izquierdo vuelve hacia atrás a la posición inicial.

RODILLA, PATADA, FEMORAL: Es elevar la rodilla hacia el pecho en el propio sitio, se pueden realizar dando previamente un paso al frente. Otra modalidad es dando en la femoral o una patada al aire.

b) Pasos de alto impacto

Son todos aquellos pasos en los que existe una fase aérea o lo que es lo mismo son movimientos en los cuales ambos pies se elevan del suelo.

CARRERA o JOGGING.- Lo realizamos en dos tiempos. En el primer tiempo el pie derecho pisa en el sitio y el pie izquierdo se eleva a talón femoral. En el segundo tiempo el pie izquierdo pisa en el sitio y el pie derecho se eleva a talón femoral.

JUMPING JACK.- Consiste en que partimos con los dos pies juntos, se abren y cierran rápidamente, realizando un salto, que puede ser más o menos amplio.

PÉNDULO.- Las piernas se mueven alternativamente de un lado del cuerpo al otro.



3.2.2.2 Parte Principal. (Baile) 20-30-40 minutos.

Esta es la parte donde doy cumplimiento a los objetivos de la clase. Es la fase donde trabajamos al máximo de las pulsaciones en un tiempo no menor de 20 minutos, en el cual combinamos los diferentes pasos de baile y donde se trabajó para el fortalecimiento muscular y cardiovascular.

Con el baile se mejoró la resistencia algo que se logra con un trabajo constante y a mediano plazo.

Esta etapa es la más entretenida ya que se realiza coreografías preparadas que buscan materializar el trabajo que se ha ido realizando a lo largo de la hora que dura la práctica.

Asimismo, es necesario prestar especial atención y cuidado con el ritmo con el que se realiza el trabajo en esta fase específicamente relacionado con la intensidad, respetando siempre la salud ya que tanto las articulaciones como los músculos y el sistema circulatorio deben siempre mantenerse íntegros y libres de lesiones.

Por ello, yo como instructora encargada de la clase de bailoterapia daré las indicaciones relacionadas con la intensidad a cada uno de los alumnos, teniendo en cuenta por ejemplo su condición física y su edad y en este caso se trata de un grupo de mujeres de 45 a 60 años con diferentes estados físicos o realizaré rutinas de intensidad media que no sean peligrosas para aquellas que no tengan tan buena condición física y no resulten aburridas para quienes se encuentran mejor preparados.

De todas formas esta fase siempre se iniciará con pasos básicos que representen un bajo esfuerzo y donde los movimientos de brazos no sean demasiado amplios, para en lo posterior incrementar el esfuerzo y rendimiento.



3.2.2.3 Parte Final. (Recuperación, estiramiento) 10 minutos

En esta fase se intenta favorecer los mecanismos de recuperación del organismo. La realización de estiramientos es la mejor forma de concluir una sesión de bailoterapia, ya que después del ejercicio intenso no sólo ayudan a reducir de forma progresiva la intensidad del esfuerzo, sino que también permite que las personas se relajen.

Además, sirven para entrenar la flexibilidad, un concepto en el que se suman otros tres: la movilidad, la extensibilidad y la elasticidad muscular.

La finalidad de los estiramientos es apoyar al organismo en su vuelta a la calma, la reducción de la tensión a la que el músculo se somete con el esfuerzo, la prevención de lesiones y la relajación.

Al igual que ocurre con los ejercicios de tonificación, es necesario seguir un orden lógico para no dejar ninguna zona sin estirar, (de la cabeza a los pies o viceversa).

Estiramos sobre todo los grupos musculares que más han intervenido en la clase para lo cual realizamos también juegos sensoriales como: Alcanzando las estrellas, el girasol, etc.; con ejercicios de respiración y relajación.

3.3 MERENGUE

He escogido este ritmo para la práctica de la bailoterapia porque es un baile muy sencillo y fácil de aprender, que prácticamente se baila casi sin mover los pies del suelo. El mayor movimiento está en las caderas, es colocar las piernas un poco abiertas e ir cambiando el peso del cuerpo de una cadera a otra al tiempo que la meneas.



3.3.1. Interpretación Musical

Para la práctica de la bailoterapia se utilizó un merengue romántico, rápido y la combinación de los dos, alternando su uso en las diferentes prácticas. La música que se utilizó fue el baile del perrito, la abusadora, juliana, la quiero a morir, quimbara, para darte mi vida, suavemente, a dormir juntitos, te quiero así, volveré, etc.

El merengue básico se baila como caminando, se da un paso con cada golpe de la música, seguir el ritmo en el merengue es fácil ya que los golpes de la música suelen ser bastante obvios, fácil para que las participantes sigan el ritmo, de tal modo que se expresan con la música, y la flexibilidad del merengue favorece precisamente esto.

3.3.2. Pasos Básicos

El merengue tiene tres pasos o movimientos básicos: un paso lateral, un paso hacia adelante y otro paso hacia atrás. Esto tres pasos son realmente el mismo paso, bailado hacia diferentes direcciones.

Estos pasos fueron explicados en cada una de las clases en las que se bailó merengue según en cada una de las prácticas que fue a partir de la segunda semana que iniciamos, explicando el día lunes el paso básico hacia adelante, el martes el paso básico hacia los lados o en lateral, el miércoles el paso básico hacia atrás y los días jueves y viernes se realizan combinaciones de estos pasos en coreografías previamente estructuradas.

Utilicé el merengue por que ayuda a fortalecer los músculos de las pantorrillas y de los muslos, también nos ayuda a mejorar la resistencia.

Así como también bailar merengue desestresa, divierte, relaja, quita la ansiedad y la depresión.



3.4 SALSA

He escogido la salsa porque aporta una serie de beneficios al organismo que se traducen en buena salud. Uno de los principales beneficios es que ayuda a mejorar la circulación de la sangre cuando nos movemos, además, para relajar el cuerpo y aumentar la calidad de vida y también bailar despeja la mente.

El bailar salsa es una actividad dinámica y divertida, fácil de practicar a cualquier edad, pues no se necesitan cualidades físicas especiales ni mucha dedicación, combate el estrés y aumenta el ánimo y la autoestima. Además relaja las tensiones.

3.4.1. Interpretación Musical

Utilicé salsa suave romántica y movida en las diferentes clases, la misma que se baila en cuatro tiempos musicales, en los tres primeros damos tres pasos y en el cuarto hacemos una pausa.

Estos tres pasos básicos de salsa casi siempre comienzan en el primer tiempo del compás, hacia adelante o hacia atrás, o de manera lateral. En el cuarto tiempo se hace una pausa. Luego se repite la misma secuencia en la dirección opuesta.

Este es un ritmo muy simple lo que nos ayuda extremadamente a ser flexible; al igual que se puede caminar en cualquier dirección, también se puede bailar salsa en el lugar, desplazándose o girando.

La música que se utilicé para la práctica de la salsa fue llorarás, Amores como el nuestro, Un montón de estrellas, Azuquita pal café, Lagrimas, Brujeria, Dejame un beso, No morirá, Lola, Gitana.



3.4.2 Pasos Básicos

Los pasos básicos de la salsa son el principal fundamento de este baile y son pasos sencillos y útiles para la bailoterapia. Existen 4 pasos básicos de salsa que son esenciales para bailar.

1. El paso básico de la salsa.- El paso básico de la salsa que se utilizó para unir todos los pasos en el baile. Este paso básico consiste de tres pasos que se ejecutan en los primeros tres tiempos del compás. El cuarto tiempo del compás es una pausa donde no se realiza ningún paso. Los tres pasos se repiten a la inversa en un segundo compás para completar una secuencia del paso.

2. El paso lateral.- El paso lateral, también conocido como paso de rumba, es uno de los pasos básicos más fáciles de aprender para las principiantes. En vez de dar pasos hacia atrás y hacia adelante, este paso se mueve solamente hacia al lado.

3. El paso en marcha.- El paso de marcha se mueve hacia adelante de una manera gradual. Este paso parece al paso básico de salsa, pero con una pequeña diferencia. El paso de marcha no retrocede en el segundo tiempo.

4. El paso cruzado.- Es uno de los pasos más popular que utilizamos para bailar salsa, que usare como punto de partida para ejecutar un paso libre.

De igual manera que se realizó con los pasos de merengue se realizó con los pasos de la salsa, que se explicaron en las diferentes clases según la planificación comenzando en la tercera semana que se inicio, el día lunes se explicó el paso básico, el martes el paso básico lateral, el miércoles el paso cruzado, el jueves el paso marcha y terminamos el viernes con la combinación de todos estos pasos.



También se vio la conveniencia de bailar otros ritmos como Cumbia, Bachata, Electrónica, Reggaeton, los mismos que se fueron alternando con el merengue y la salsa para no crear aburrimiento en las participantes, y se realizaron juegos tanto para el calentamiento como para el estiramiento.

3.5 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA BAILOTERAPIA

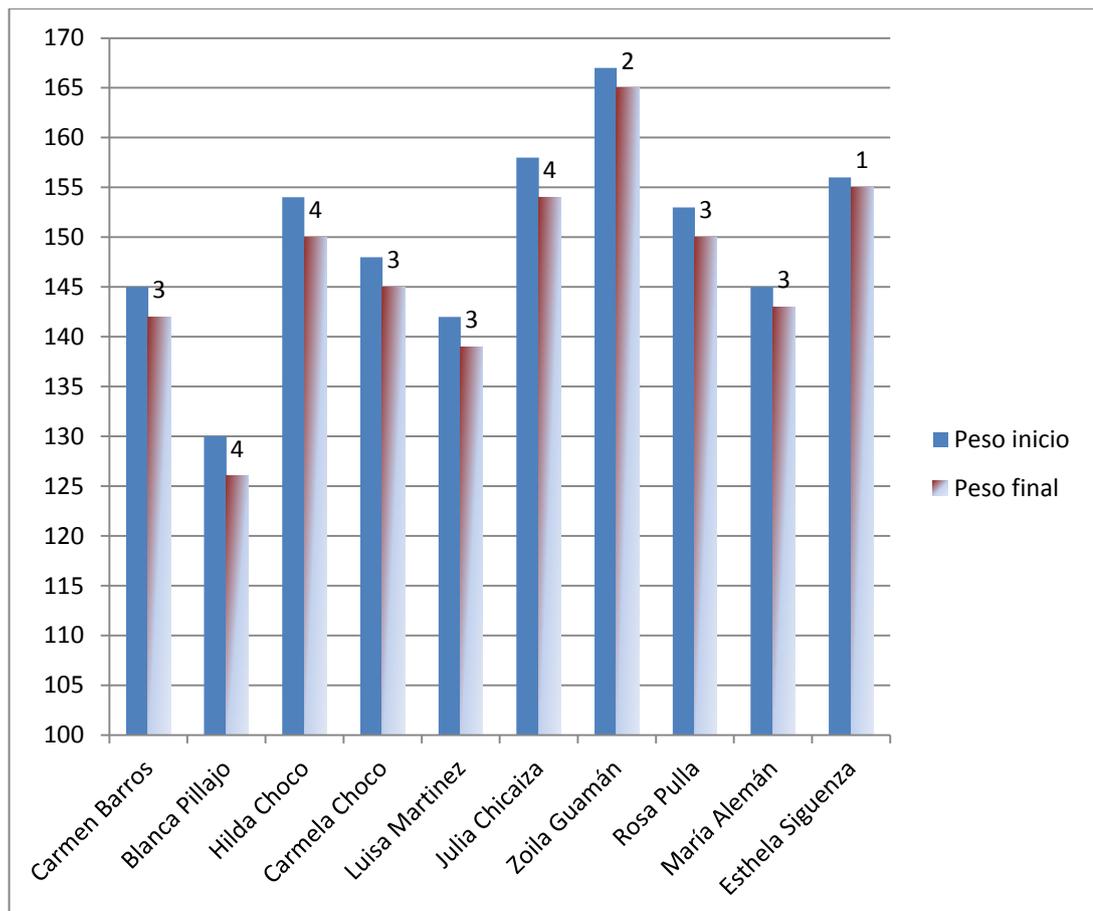
Las clases de bailoterapia contó con la asistencia de 10 personas todas del sexo femenino, con edades comprendidas entre 45 y 60 años, de las cuales tanto el primer día como el último se obtuvieron sus datos: peso y medidas, que se describen en el siguiente cuadro, con la finalidad de realizar una comparación.

CUADRO No. 1							
Nombres	Edad	Peso Libras		Medida-Cintura en cm.		Medida-Cadera en cm.	
		Primer Día (06/08/12)	Último Día (22/12/12)	Primer Día (06/08/2012)	Último Día (22/12/2012)	Primer Día (06/08/2012)	Último Día (22/12/2012)
Carmen Barros	45	145	142	134	132	110	108
Blanca Pillajo	46	130	126	146	143	122	120
Hilda Choco	47	154	150	127	125	107	105
Carmela Choco	49	148	145	100	98	115	114
Luisa Martinez	54	142	139	143	140	145	142
Julia Chicaiza	56	158	154	112	110	120	118
Zoila Guamán	59	167	165	135	133	116	113
Rosa Pulla	61	153	150	118	115	105	103
María Alemán	63	145	143	106	103	98	96
Esthela Siguenza	63	156	155	140	139	136	135
Sumatoria	558	1498	1469	1261	1238	1174	1154
Diferencia		29 libras menos		23cm. menos		20cm. menos	
Promedio \bar{X} =	54	150	147	126	124	117	115



En el cuadro No.1, observamos que la edad promedio de las participantes es de 54 años, de las que se logró reducir el peso en 29 libras entre las 10 participantes y en un promedio de 3 libras por cada una, de las que más se notó más esta reducción son: Blanca Pillajo, Hilda Choco y Julia Chicaiza con 4 libras menos, Carmen Barros, Carmela Choco, Luisa Martínez y Rosa Pulla con 3 libras menos. Lo que representamos en el siguiente gráfico:

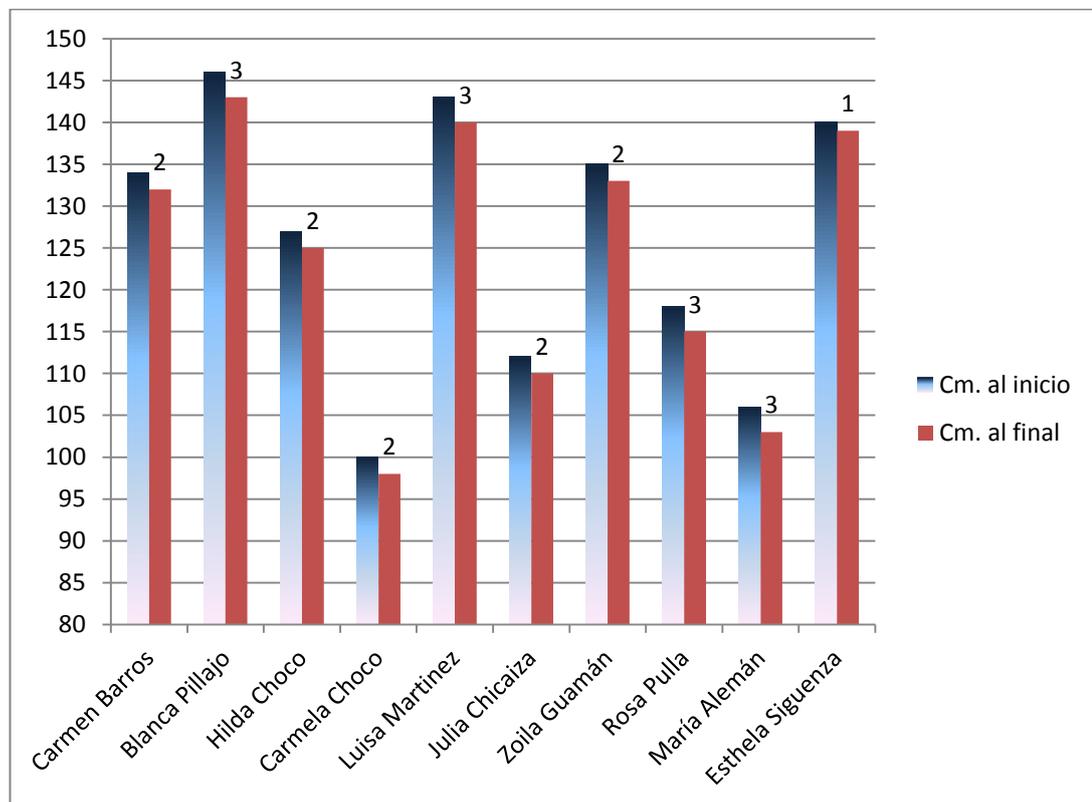
GRAFICO No. 1
DIFERENCIA DE PESO





De igual manera claramente se observa una reducción en las medidas de la cintura en 23 centímetros en forma general y en promedio de 2cm. por cada practicante, con: Blanca Pillajo, Luisa Martinez, Rosa Pulla y María Alemán con 3cm. menos; Hilda Choco, Carmela Choco, Julia Chicaiza y Zoila Guamán con 2cm. menos; las demás con menos centímetros. Lo que representamos en el siguiente gráfico:

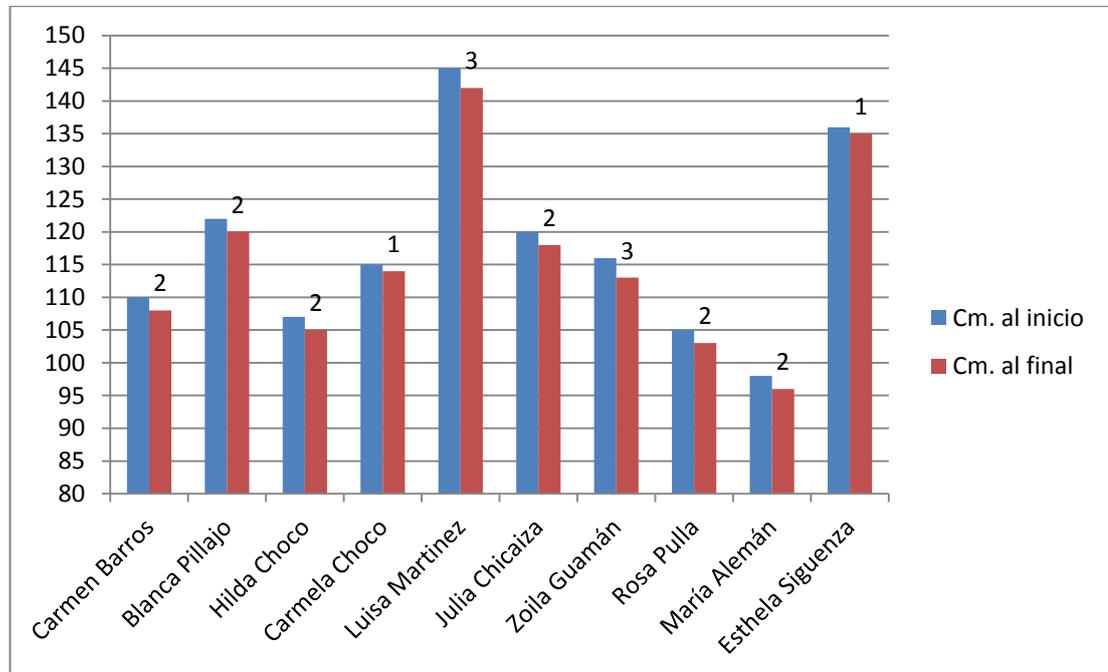
GRAFICO No. 2
DIFERENCIA DE CINTURA



En cuanto a las medidas de la cadera se logró reducir 20 centímetros con: Luisa Martínez y Zoila Guamán con 3cm. menos; las demás con menos, dándonos un promedio de 2cm., representado en el siguiente grafico:



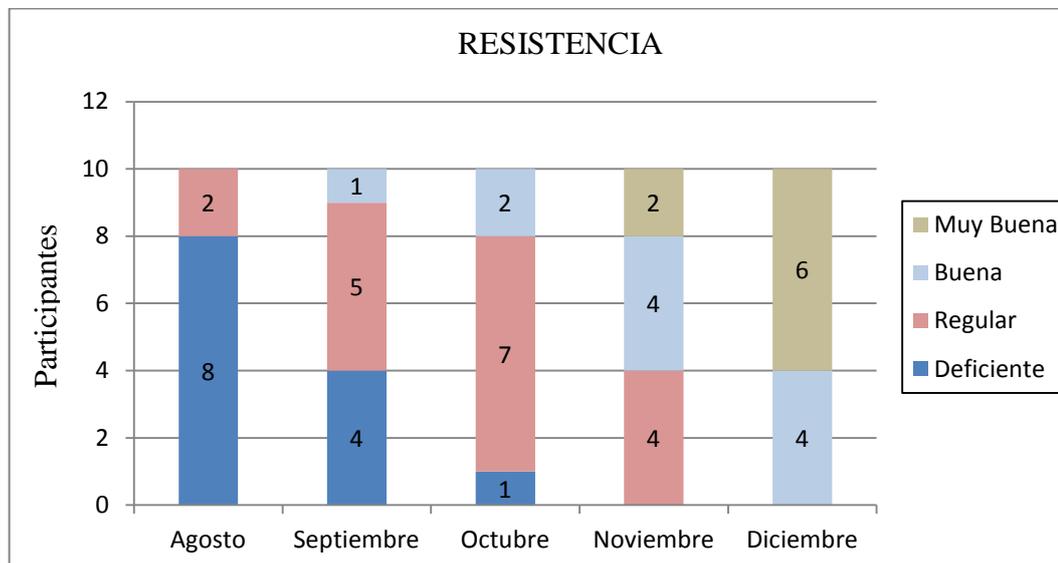
GRAFICO No. 3
DIFERENCIA DE CADERA



Lo que se refiere a la resistencia asevero que hubo una notable mejoría, ya que al inicio existía dificultad en el cumplimiento de todas las actividades programadas por parte de 8 de las 10 participantes que demostraban deficiencia en resistencia que sentían agotamiento, a tal medida que las clases llegaban a durar de 30 a 40 minutos y 2 demostraron una resistencia regular porque eran las de menos de edad. Poco a poco se fue aumentando el rendimiento que para el mes de Septiembre tenemos 5 practicantas, para octubre 7 y para noviembre 4 con resistencia regular por la constancia y asistencia a la práctica de la bailoterapia. Al igual que se fue aumentando la resistencia se aumentó la intensidad de la clase, en el último mes se llegó a tener 6 participantes con una muy buena resistencia y 4 con resistencia buena lo que nos permitió que las clases duraran 60 minutos. Todo esto nos demuestra que al mejorar la resistencia y aumentamos la agilidad al caminar y al realizar las actividades cotidianas.

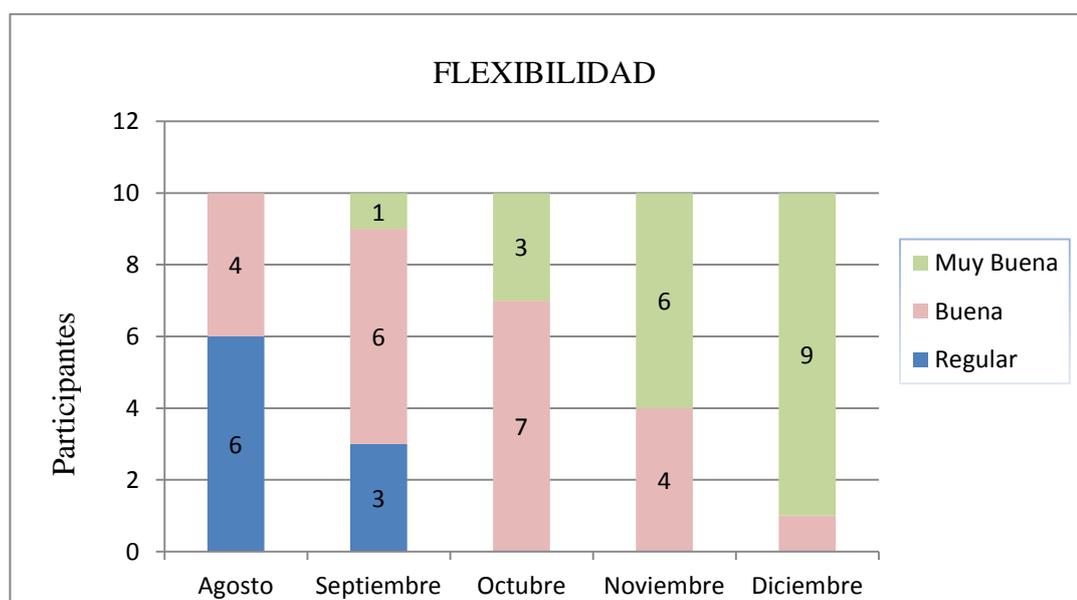


GRAFICO No. 4



En cuanto a la flexibilidad se observó que 6 participantes iniciaron con una resistencia regular, la misma que hemos ido mejorando con ejercicios de estiramiento y a la vez regeneramos la movilidad de las articulaciones que son necesarias para realizar las actividades diarias de la vida y al final casi todos lograron tener una muy buena flexibilidad.

GRAFICO No. 4





Con respecto a los tipos de ejercicios que se realizaron durante las prácticas, se pudo comprobar que un 90% de las participantes lo realizaban de acuerdo a las especificaciones e instrucciones que se les impartía, ya que son ejercicios que no requieren mayor exigencia, pero que están dirigidos a alcanzar un mejor nivel de vida, y el 10% realizaban los ejercicios con descoordinación, las mismas con el tiempo fueron mejorando actitud.

Mejoramos el ánimo, inyectándote positivismo y motivación, lo mejor de todo es lograr sacar una sonrisa, ya que algunas de las participantes llegan con actitud negativa, quejándose de todo y de todos, otras tristes, deprimidas, desvitalizadas, y que ahora afirman que la bailoterapia es el mejor antídoto contra la negatividad, la depresión y la tristeza y que ahora mantiene un buen estado de ánimo durante todo el día.



Capítulo IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- A través del estudio de los fundamentos teórico-metodológicos, se establece la importancia de las actividades físico-recreativas, basadas en la bailoterapia, para las mujeres adultas, ya que les brinda diversión, alegría, motivación y sobre todo contribuye la ocupación del tiempo libre.
- Todas las participantes de la bailoterapia alcanzaron mejorías en resistencia, flexibilidad, parámetros que muestran que la bailoterapia dentro de la valoración física, contribuye al mejoramiento de la salud y calidad de vida en las mujeres de 45 a 60 años de edad.
- La aplicación del programa de Bailoterapia influyó en la variación del Índice del Peso Corporal en las mujeres practicantes ya que se redujo de 1 a 4 libras y sobre todo a mantener un peso saludable.
- La bailoterapia logró mejorar la autoestima y confianza de las participantes, contribuyendo a la relación interpersonal entre ellas que se mantenían aisladas, creándoles la sensación de sentirse bien, superando la soledad y la timidez.
- Esta terapia ayudó a superar vergüenzas, miedos y temores, evocando épocas juveniles al coordinar la bailoterapia con temas propios para la edad.
- Como conclusión final podemos decir que todos los objetivos y resultados esperados fueron cumplidos, por lo cual el este proyecto favorece al mejoramiento de la salud y a la prevención de enfermedades.



RECOMENDACIONES:

- Las clases deben ser altamente motivadoras, amenas de forma que las participantes se diviertan a la vez que se ejercitan, utilizando formas variadas de organización y control, orientando rutinas de ejercicios continuos para incentivar la memoria motora. Cuando se orienta un ejercicio por muy sencillo que sea, debe darse un tiempo adecuado para que cada participante elabore su propia respuesta motriz, ya que se trabaja con grupos heterogéneos.
- Se recomienda enfatizar a la sociedad ecuatoriana a la práctica regular de bailoterapia como un instrumento para mejorar la calidad de vida y bajar los niveles de estrés provocado por las tensiones de la sociedad moderna.
- Previo a las clases de bailoterapia se debe realizar un calentamiento de forma sistemática de todas las articulaciones, el mismo que debe estar compuesto por ejercicios que permitan obtener un estado bueno de preparación motriz, cuya finalidad es adaptar al organismo para los ejercicios posteriores.
- En la bailoterapia debe existir aeróbicos suaves y ejercicios de tonificación que ayuda a la mujer adulta al fortalecimiento de los grupos musculares y huesos, logrando mayor capacidad de movimiento y combatiendo dolores articulares.
- El consumo de alimentos debe ser dos horas antes de practicar la bailoterapia, para que exista una adecuada digestión, absorción intestinal y transformación metabólica de los nutrientes.
- Se debe hidratar antes, durante y después de la bailoterapia, debido a la disminución de la percepción de sed en las participantes, de esta forma se evita la deshidratación durante las clases de bailoterapia.



BIBLIOGRAFIA

1. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ASTRAD & RODAHL, K. Fisiología del Trabajo Físico. Editorial Médica Panamericana. Segunda Edición 1985.
- CORRAZE, Jacques, Las bases neuropsicológicas del movimiento, Barcelona, Editorial Paidotribo, 1998.
- DAVIS, J. Actividad Física, deporte y salud. Editorial INDE. Madrid 2000.
- FORNER A. La comunicación no verbal, Barcelona, Editorial Grao, 1987.
- MOSSTON Muska, La enseñanza de la educación física, Barcelona, Editorial Paidós, 1988.
- NAVARRO ENG, Dalia. Gimnasia Musical Aerobia. Ciudad de la Habana, INDER 1990.
- RAIMONDI Paolo, Cinesiología y Psicomotricidad, Editorial Paidotribo, 1999
- SERRANO González, I. La Educación para la Salud. Ediciones Díaz Santos. S.A. Madrid 2002
- SCHILDER Paul, Imagen y apariencia del cuerpo humano, México, Editorial Paidós, 1989.



- TIERNO Bernabé, Adolescentes, Barcelona, Planeta Agostini, 1996.

2. REFERENCIAS ELECTRONICAS

- www.efdeportes.com/.../enfoque-holistico-la-bailoterapia.htm
- www.clagir.com/abundancia33/bailoterapia
- www.monografias.com/Salud
- [www.companiamedica.com/.../la_bailoterapia un son para cuidar la figura.html](http://www.companiamedica.com/.../la_bailoterapia_un_son_para_cuidar_la_figura.html)
- <http://santycontreras.blogspot.com/>
- http://www.gdeportes.cu/Podium/2010_12/Trabajos/Podium_No12_06.pdf



ANEXO No. 1

FOTOS

PARTICIPANTES





FOTO No. 2





FOTO No. 3





FOTO No. 4





FOTO No. 5





FOTO No. 6





UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
CARRERA DE CULTURA FÍSICA



FOTO No. 7



**FO
TO
No.
8**



FOTO No. 9



FOTO No. 10



FOTO No. 11



**FO
TO
No.
12**



FOTO No. 13

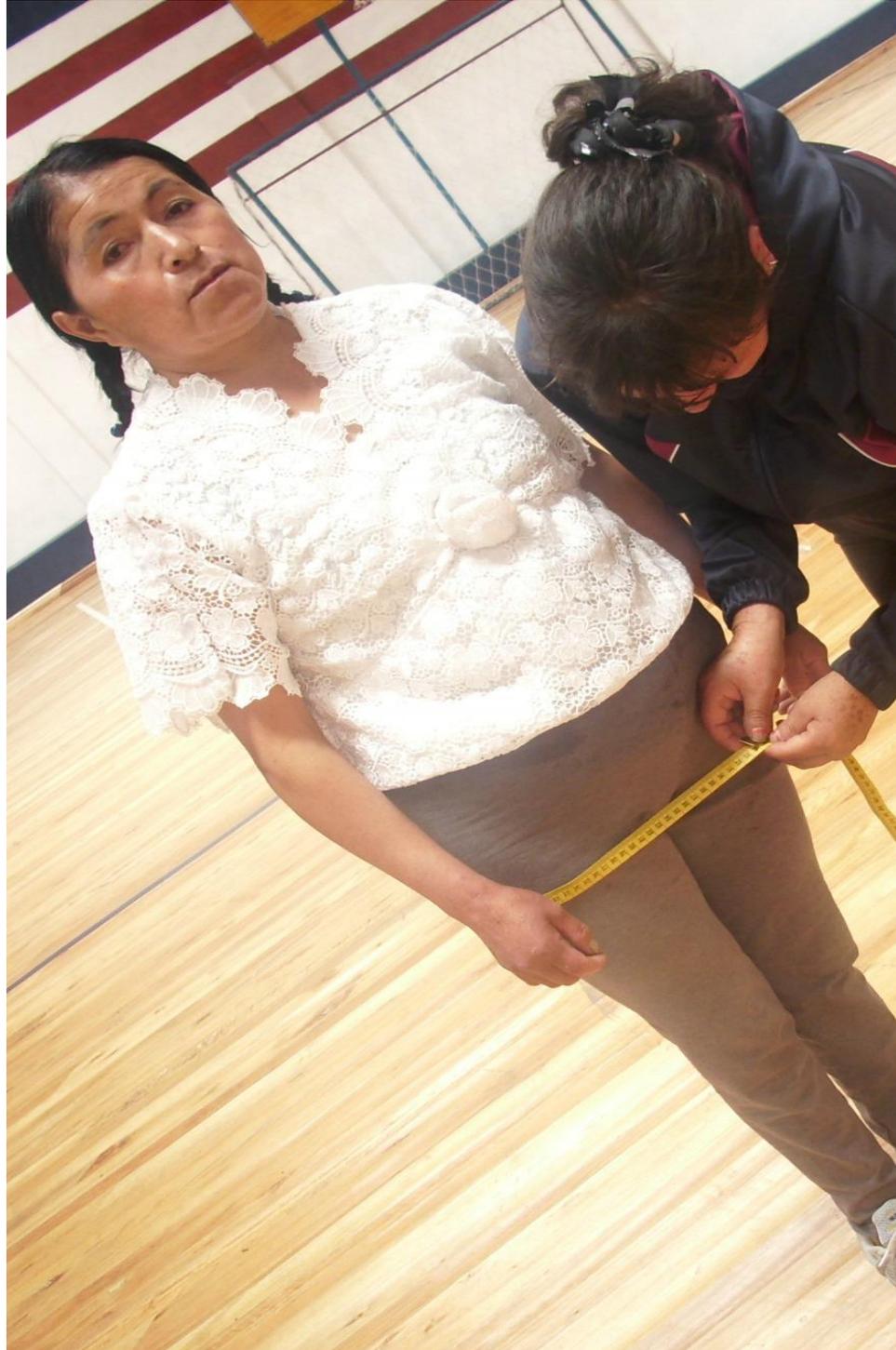




FOTO No. 14





FOTO No. 15





FOTO 16





FOTO 17





FOTO 18





FOTO No. 19





FOTO No. 20





FOTO No. 21





FOTO No. 22





FOTO No. 23





FOTO No. 24





FOTO No. 25





FOTO No. 26





FOTO No. 27





FOTO No. 28





FOTO No. 29





FOTO No. 30





FOTO No. 31





FOTO No. 32





FOTO No. 33





FOTO No. 34





FOTO No. 35





FOTO No. 36





FOTO No. 37





FOTO No. 38





FOTO No. 39





FOTO No. 40





FOTO No. 41





FOTO No. 42





FOTO No. 43





FOTO No. 44





FOTO No. 45





FOTO No. 46





FOTO No. 47





FOTO No. 48





FOTO No. 49





FOTO No. 50





ANEXO No. 2

DESCRIPCIÓN DE LOS JUEGOS UTILIZADOS

NOMBRE	DESCRIPCIÓN
El zorro y las gallinas	Una compañera, con una chompa en las manos tratará de tocar a sus compañeras, que sólo podrán huir del zorro desplazándose con los pies juntos, mientras tanto harán sonidos imitando a gallinas (cacarear), cambia los papeles cuando el zorro ha casado una gallina.
El Mago	Un compañera, con un balón en las manos tratará de tocar a sus compañeras que al ser tocadas deberán convertirse en lo que el mago diga sapos, conejos, tomado la forma de estos hasta ser salvados por alguna compañerita.
La Culebrilla	Se forman dos grupos de cinco compañeras. Todas las compañeras de cada grupo se agarran a la cintura de la compañera que llevan delante. La primera compañera tratará de tocar a la última del otro grupo mientras la culebra se mueve para evitarlo.
Los zorros y conejos	Dividir el grupo en dos, una mitad harán de zorros y la otra de conejos. Los zorros tendrán que dar caza a los conejos. Los conejos cazados quedarán agachados y podrán ser salvados por los otros conejos libres cuando las toquen, el juego llega a su fin cuando la instructora lo indique.



La rayuela	Dibujar dos escaleras en el piso una al lado de la otra, indicar que salten de forma alternada por cada casillero una vez con el pie izquierdo otra con el pie.
Las quemadas	Formar dos equipos, uno de los equipos con chaleco y tratar de tocarles a sus compañeras, la que es tocada será quemada y sale del campo cuando al instructora indique termina.
Simón dice	La instructora es el que dirige la acción. Las otras deben hacer lo que Simón dice. El truco está en la frase mágica que es "Simón dice". Si Simón dice "Simón dice salta", los jugadores deben saltar.
El director de la escuela	En grupos, una es la directora y las otras deben ponerse en fila agarradas de los hombros y con los ojos cerrados. La directora hará el sonido de un animal para hacer ruido y guiar a su grupo SÓLO mediante ese ruido. Las demás tendrán que tener cuidado de seguir a su directora ya que habrá más grupos realizando la actividad haciendo ruidos diferentes.
Quien consigue más	Las alumnas se ubican en cualquier lugar del campo de juego. La instructora consulta: ¿Quién consigue tocar más espaldas? todas las alumnas empiezan a correr intentando tocar las espaldas de sus otras compañeras.



El zoológico	Todas en círculo, una alumna elegida al azar comienza el juego. Deberá hacer el ruido de un animal y un ejercicio de estiramiento, por ejemplo, si es un rugido tendrá que estirar los brazos, etc. La compañera de su derecha hará el ejercicio de su compañera anterior y uno propio (más sonido) de un animal distinto.
Nudos	Estarán todas las participantes agarradas de la mano. Y los dos extremos empezarán a enredarse pasando por debajo de los brazos de las demás hasta que ya puedan ni moverse. Cuando ya estén todas enredadas habrá que deshacer los nudos, hasta quedar colocados como al principio del juego.
El pillador	Una de las participantes será el pillador. El juego se inicia a la orden de la instructora. La pilladora sale en busca del resto de las compañeras e intenta atraparlos. Cuando la pilladora toca a alguna participante, ésta automáticamente pasa a ocupar la función de pilladora y debe ir en busca de una nueva participante para pillarla.
Vaqueros y potros salvajes	La mitad de alumnas que portan una chompa cada una son los vaqueros. Las demás son potros salvajes. El juego se inicia a la señal de la instructora. Los vaqueros deben atrapar a los potros con la chompa. Los potros atrapados son conducidos al rancho (lugar previamente asignado). Cada cierto tiempo cambiar los roles.



El pegajoso	<p>Se delimita una línea central que divide el terreno de juego en dos mitades. Una alumna se ubica sobre esta línea (El Pegajoso) y el resto de las compañeras a un lado del campo. El juego se inicia a la orden de la instructora. Las compañeras deben intentar llegar al otro lado del terreno sin ser tocadas por su compañera que hace de pegajoso. El Pegajoso ubicado en el medio deberá siempre mantener al menos un pie en contacto con la línea central. Las compañeras que sean tocadas por El Pegajoso se quedarán con ella sobre la línea e intentarán atrapar más compañeras.</p>
Hermano de	<p>Se forman dos rondas con la misma cantidad de integrantes en cada una. Una ronda dentro de la otra. Cada compañera tendrá una hermana, que será la compañera que está frente a ella al inicio del juego. Las rondas comienzan a girar en diferentes sentidos. A la señal de la instructora “hermano de...”, las compañeras deberán buscar su pareja y unirse a ella según lo que indique la instructora. Por ejemplo: hermano de brazos. Las participantes juntaran sus brazos.</p>
El elefante	<p>Tres participantes con una mano se tapas la nariz y con la otra cruzada, se trata de coger a las compañeras.</p>
Alcanza las estrellas	<p>Pararse derecho y trata de estirar tanto como puedas 5 veces con cada brazo.</p>



Agitando	Agitar las manos y pies por un minuto.
El Girasol	Formar un girasol (circulo) con los brazos alrededor de la cabeza, abrirlos y cerrarlos tratando de alcanzar el suelo.
