  
**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD**: SEMIPRESENCIAL

**Informe final del trabajo de graduación o titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación**

**MENCIÓN:** CULTURA FÍSICA

**TEMA:**

**“EL BAILE DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

**AUTORA**: Jeanette Elizabeth Paredes Fuertes

**TUTOR**: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Ambato - Ecuador

2013

# APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

CERTIFICACIÓN

Yo, Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta con CI. 1801697796 En calidad de Tutor del trabajo de graduación o titulación, sobre el tema **“EL BAILE DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LA CIUDAD DE AMBATO”** desarrollado por la Egresada Srta. Jeanette Elizabeth Paredes Fuertes, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos, Técnicos, Científicos y reglamentación, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ambato, 11 de Marzo 2013

…………………………………………………….

Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

TUTOR

TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

# AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente proyecto de investigación sobre **“EL BAILE DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, elaborado por quien suscribe la presente, declara que los análisis opiniones y comentarios que consta en este trabajo de graduación son de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

……..…………………………….

Srta. Jeanette Paredes Fuertes

CI. 180225985-1

AUTORA

# CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Adjudico los derechos patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“EL BAILE DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de la regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

…………………….…………….

Srta. Jeanette Paredes Fuertes

CI. 180225985-1

AUTORA

# APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

**Al consejo directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.**

La comisión de estudios y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“EL BAILE DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, presentado por la Srta. Jeanette Elizabeth Paredes Fuertes, egresada de la carrera de Cultura Física, promoción septiembre 2011 – febrero 2012 una vez revisado el trabajo de Graduación o de Titulación, considera que dicho informe reúne los requisitos básicos tanto técnicos como científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente, para los trámites legales y pertinentes.

LA COMISIÓN

………………………..…………………..

Dra. Mg. Rosa Marlene Barquín Yuque

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

…………………………. …………..…………………..

Lcdo. Mg. Julio Mocha Lcdo. Mg. Christian Barquín

MIEMBRO MIEMBRO

# DEDICATORIA

A mis padres Oswaldo Paredes y Esneda Fuertes, quienes son un ejemplo en mi vida de lucha constante creyeron en mí y con amor me dieron ánimo para seguir adelante.

Dedico también a mi hija Salomé Mora, quien me inspiro con su ternura y comprensión para seguir escalando los peldaños del ritmo de mi vida.

Jeanette Paredes Fuertes.

# AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a Dios por acompañarme siempre y guiarme por el mejor camino permitiéndome seguir soñando y alcanzar mis metas propuestas.

A todos los maestros quienes compartieron sus conocimientos a lo largo de mi carrera, dejando huellas en mi vida, emprendiendo el camino de mi vida profesional.

A mis maestros de danza y baile quienes sembraron en mi corazón la semilla del amor al movimiento y su expresión, permitiéndome expresar mis sentimientos en cada paso que doy.

A mi padre Oswaldo Paredes por dejar el reflejo de la perseverancia alcanzando cada uno de los objetivos planteados en su vida y convertirse en mi imagen a seguir.

A mis compañeros que supieron apoyarme con su alegría hacia la culminación de mi trabajo investigativo.

Al profesor tutor Lic. Mg. Walter Aguilar que con sus conocimientos ayudó a la culminación de mi tema de investigación y alcanzar uno de mis objetivos como el de ser una profesional con valores éticos y morales dentro de nuestra sociedad.

Jeanette Paredes Fuertes

# ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA .……………………………………………………………………… i

[APROBACIÓN DEL TUTOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN ii](#_Toc357636466)

[AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN iii](#_Toc357636467)

[CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR iv](#_Toc357636468)

[APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO v](#_Toc357636469)

[DEDICATORIA vi](#_Toc357636470)

[AGRADECIMIENTO vii](#_Toc357636471)

[ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS ii](#_Toc357636472)

[ÍNDICE DE CUADROS v](#_Toc357636473)

[ÍNDICE DE GRÁFICOS vi](#_Toc357636474)

[RESUMEN EJECUTIVO viii](#_Toc357636475)

[INTRODUCCIÓN 1](#_Toc357636476)

[CAPITULO I 3](#_Toc357636477)

[EL PROBLEMA 3](#_Toc357636478)

[1.1. TEMA: 3](#_Toc357636479)

[1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 3](#_Toc357636480)

[1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN 3](#_Toc357636481)

[ÁRBOL DE PROBLEMAS 6](#_Toc357636482)

[1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO 7](#_Toc357636483)

[1.2.3. PROGNOSIS 8](#_Toc357636484)

[1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 8](#_Toc357636485)

[1.2.5. PREGUNTAS DIRECTRICES - INTERROGANTES 8](#_Toc357636486)

[1.2.6. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA 9](#_Toc357636487)

[UNIDADES DE OBSERVACIÓN: 9](#_Toc357636488)

[DELIMITACIÓN ESPACIAL: 9](#_Toc357636489)

[DELIMITACIÓN TEMPORAL: 10](#_Toc357636490)

[1.3. JUSTIFICACIÓN 10](#_Toc357636491)

[1.4. OBJETIVOS 11](#_Toc357636492)

[1.4.1. GENERAL 11](#_Toc357636493)

[1.4.2. ESPECÍFICOS 11](#_Toc357636494)

[CAPITULO II 12](#_Toc357636495)

[MARCO TEÓRICO 12](#_Toc357636496)

[2.1. ANTECEDENTES 12](#_Toc357636497)

[2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA 12](#_Toc357636498)

[2.2.1. Posición Ontológica. 13](#_Toc357636499)

[2.2.2. Posición Epistemológica 13](#_Toc357636500)

[2.2.3. Posición Axiológica 14](#_Toc357636501)

[2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL 15](#_Toc357636502)

[2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES 20](#_Toc357636503)

[CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: 21](#_Toc357636504)

[CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE: 22](#_Toc357636505)

[CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE 23](#_Toc357636506)

[2.4.1. BAILE DEPORTIVO 23](#_Toc357636507)

[2.4.2. EXPRESIÓN CORPORAL 28](#_Toc357636508)

[2.4.3. CAPACIDADES FÍSICAS 30](#_Toc357636509)

[2.4.4. ACTIVIDAD FÍSICA 37](#_Toc357636510)

[CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE 41](#_Toc357636511)

[2.4.5. PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA 41](#_Toc357636512)

[2.4.6. GIMNASIA RÍTMICA-TÉCNICA 48](#_Toc357636513)

[2.4.7. GIMNASIA 50](#_Toc357636514)

[2.4.8. DEPORTE 52](#_Toc357636515)

[1.5. HIPÓTESIS 54](#_Toc357636516)

[2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES 54](#_Toc357636517)

[CAPITULO III 55](#_Toc357636518)

[METODOLOGÍA 55](#_Toc357636519)

[3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN 55](#_Toc357636520)

[3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN 55](#_Toc357636521)

[3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN 56](#_Toc357636522)

[3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA 56](#_Toc357636523)

[3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES 58](#_Toc357636524)

[Operacionalización de la variable independiente: El Baile Deportivo. 58](#_Toc357636525)

[Operacionalización de la variable dependiente: Práctica de la Gimnasia Rítmica. 59](#_Toc357636526)

[3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS 60](#_Toc357636527)

[3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN 60](#_Toc357636528)

[3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN 61](#_Toc357636529)

[CAPITULO IV 62](#_Toc357636530)

[ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 62](#_Toc357636531)

[ENCUESTA A DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS 62](#_Toc357636532)

[ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES 70](#_Toc357636533)

[ENCUESTA A DIRIGIDA A LOS DIRECTIVOS DE GIMNASIA RÍTMICA 78](#_Toc357636534)

[4.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS 87](#_Toc357636535)

[4.3.1. Combinación de Frecuencias 87](#_Toc357636536)

[4.3.2. Hipótesis 87](#_Toc357636537)

[4.3.3. Selección del nivel de significación 87](#_Toc357636538)

[4.3.4. Descripción de la Población 87](#_Toc357636539)

[4.3.5. Especificación del Estadístico 87](#_Toc357636540)

[4.3.6. Especificación de la región de aceptación y rechazo 88](#_Toc357636541)

[4.3.7. Recolección de datos y cálculo de los estadísticos 89](#_Toc357636542)

[4.3.8. Decisión Final 91](#_Toc357636543)

[CAPITULO V 92](#_Toc357636544)

[CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 92](#_Toc357636545)

[5.1. CONCLUSIONES 92](#_Toc357636546)

[5.2. RECOMENDACIONES 93](#_Toc357636547)

[CAPITULO VI 94](#_Toc357636548)

[PROPUESTA 94](#_Toc357636549)

[6.1. DATOS INFORMATIVOS 94](#_Toc357636550)

[6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA 95](#_Toc357636551)

[6.3. JUSTIFICACIÓN 96](#_Toc357636552)

[6.4. OBJETIVOS 97](#_Toc357636553)

[6.4.1. OBJETIVO GENERAL 97](#_Toc357636554)

[6.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 97](#_Toc357636555)

[6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD 97](#_Toc357636556)

[6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA 98](#_Toc357636557)

[GUÍA PRÁCTICA DE EJERCICIOS DEL BAILE DEPORTIVO QUE CONTRIBUYA A LA FORMACIÓN DE LOS DEPORTISTA DE GIMNASIA RÍTMICA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA 99](#_Toc357636558)

[INTRODUCCIÓN 100](#_Toc357636559)

[FASE I. CALENTAMIENTO 101](#_Toc357636560)

[FASE II. MOVIMIENTOS Y TÉCNICAS DEL BAILE DEPORTIVO 105](#_Toc357636561)

[FASE III. EJERCICIOS DE PIRUETAS DENTRO DE LA GIMNASIA RÍTMICA 112](#_Toc357636562)

[6.7. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO 130](#_Toc357636563)

[6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA 159](#_Toc357636564)

[6.9. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA 159](#_Toc357636565)

[BIBLIOGRAFIA 161](#_Toc357636566)

[ANEXOS 163](#_Toc357636567)

[ANEXO 1 163](#_Toc357636568)

[ENCUESTA A DEPORTISTAS DE GIMNASIA RÍTMICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA 163](#_Toc357636569)

[ANEXO 2 165](#_Toc357636570)

[ENCUESTA A LOS ENTRENADORES DE GIMNASIA RÍTMICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA 165](#_Toc357636571)

[ANEXO 3 167](#_Toc357636572)

[ENCUESTA A LOS DIRECTIVOS DE GIMNASIA RÍTMICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA 167](#_Toc357636573)

[ANEXO 4 169](#_Toc357636574)

[FICHA DE OBSERVACIÓN 169](#_Toc357636575)

[EVALUACION CONTINUA “Baile deportivo” 169](#_Toc357636576)

[ANEXO 5 170](#_Toc357636577)

[GALERÍA DE IMÁGENES 170](#_Toc357636578)

# ÍNDICE DE CUADROS

[Cuadro 1. Población y Muestra 56](#_Toc357636579)

[Cuadro 2. Porcentaje y Muestra 57](#_Toc357636580)

[Cuadro 3. Baile deportivo 58](#_Toc357636581)

[Cuadro 4. Práctica de la Gimnasia rítmica 59](#_Toc357636582)

[Cuadro 5. Plan de recolección de información 60](#_Toc357636583)

[Cuadro 6. Expresión Corporal 62](#_Toc357636584)

[Cuadro 7. Capacidades técnicas artísticas y coordinativas 63](#_Toc357636585)

[Cuadro 8. Forma física 64](#_Toc357636586)

[Cuadro 9. Valores de disciplina y trabajo en equipo 65](#_Toc357636587)

[Cuadro 10. Movimientos de ballet y danza 66](#_Toc357636588)

[Cuadro 11. Capacidades técnicas 67](#_Toc357636589)

[Cuadro 12. Expresión armónica corporal 68](#_Toc357636590)

[Cuadro 13. Desarrollo del movimiento artístico deportivo 69](#_Toc357636591)

[Cuadro 14. Expresión corporal 70](#_Toc357636592)

[Cuadro 15. Capacidades técnicas artísticas y coordinativas 71](#_Toc357636593)

[Cuadro 16. Forma física del deportista 72](#_Toc357636594)

[Cuadro 17. Valores deportivos 73](#_Toc357636595)

[Cuadro 18. Habilidades Motrices 74](#_Toc357636596)

[Cuadro 19. Capacidades técnicas 75](#_Toc357636597)

[Cuadro 20. Expresión armónica 76](#_Toc357636598)

[Cuadro 21. Movimiento artístico deportivo 77](#_Toc357636599)

[Cuadro 22. La expresión corporal mejora el baile deportivo 78](#_Toc357636600)

[Cuadro 23. Capacidades técnicas artísticas, Fuerza, Agilidad y flexibilidad 79](#_Toc357636601)

[Cuadro 24. Forma física del deportista 80](#_Toc357636602)

[Cuadro 25. Valores de disciplina y trabajo en equipo 81](#_Toc357636603)

[Cuadro 26. El ballet la danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices 82](#_Toc357636604)

[Cuadro 27. Capacidades técnicas, saltar, correr, caer, equilibrio. 83](#_Toc357636605)

[Cuadro 28. Expresión armónica corporal 84](#_Toc357636606)

[Cuadro 29. Movimiento artístico deportivo 85](#_Toc357636607)

[Cuadro 30. Frecuencias Observadas 89](#_Toc357636608)

[Cuadro 31: Frecuencias Esperadas 89](#_Toc357636609)

[Cuadro 32: Cálculo del Ji Cuadrado 90](#_Toc357636610)

[Cuadro 33. Gastos 98](#_Toc357636611)

[Cuadro 34. Modelo Operativo 130](#_Toc357636612)

[Cuadro 35. Plan de Acción 131](#_Toc357636613)

[Cuadro 36. Administración de la propuesta 159](#_Toc357636614)

[Cuadro 37. Recursos humanos 159](#_Toc357636615)

[Cuadro 38. Plan de Monitoreo y Evaluación de la propuesta 159](#_Toc357636616)

# ÍNDICE DE GRÁFICOS

[Gráfico 1. Relación Causa-Efecto 6](#_Toc357636617)

[Gráfico 2. Categorías Fundamentales 20](#_Toc357636618)

[Gráfico 3. Constelación de ideas de la Variable Independiente 21](#_Toc357636619)

[Gráfico 4. Constelación de ideas de la Variable Dependiente 22](#_Toc357636620)

[Gráfico 5. La gimnasta Anna Bessonova durante un ejercicio de aro. 44](#_Toc357636621)

[Gráfico 6. Ejecución con Pelota 45](#_Toc357636622)

[Gráfico 7. Gimnasta en competencia 50](#_Toc357636623)

[Gráfico 8. Expresión corporal 63](#_Toc357636624)

[Gráfico 9. Capacidades técnicas artísticas y coordinativas 64](#_Toc357636625)

[Gráfico 10. Forma Física 65](#_Toc357636626)

[Gráfico 11. Valores de disciplina y trabajo en equipo 66](#_Toc357636627)

[Gráfico 12. Movimiento de ballet y danza 67](#_Toc357636628)

[Gráfico 13. Capacidades Técnicas 68](#_Toc357636629)

[Gráfico 14. Expresión armónica corporal 69](#_Toc357636630)

[Gráfico 15. Desarrollo del movimiento artístico deportivo 70](#_Toc357636631)

[Gráfico 16. Expresión corporal 71](#_Toc357636632)

[Gráfico 17. Capacidades técnicas artísticas y coordinativas 72](#_Toc357636633)

[Gráfico 18. Forma física del deportista 73](#_Toc357636634)

[Gráfico 19. Valores deportivos 74](#_Toc357636635)

[Gráfico 20. Habilidades motrices 75](#_Toc357636636)

[Gráfico 21. Capacidades técnicas 76](#_Toc357636637)

[Gráfico 22. Expresión armónica 77](#_Toc357636638)

[Gráfico 23. Movimiento artístico deportivo 78](#_Toc357636639)

[Gráfico 24. La expresión corporal mejora el baile deportivo 79](#_Toc357636640)

[Gráfico 25. Capacidades técnicas artísticas, fuerza, agilidad y flexibilidad 80](#_Toc357636641)

[Gráfico 26. Forma física del deportista 81](#_Toc357636642)

[Gráfico 27. Valores de disciplina y trabajo en equipo 82](#_Toc357636643)

[Gráfico 28. El ballet, la danza y la gimnasia mejoran las habilidades motrices 83](#_Toc357636644)

[Gráfico 29. Capacidades técnicas, saltar, correr, caer, equilibro 84](#_Toc357636645)

[Gráfico 30. Expresión armónica corporal 85](#_Toc357636646)

[Gráfico 31. Movimiento artístico deportivo 86](#_Toc357636647)

[Gráfico 32. Representación del ji cuadrado 88](#_Toc357636648)

[Gráfico 33. Movimiento-Expresión 100](#_Toc357636649)

[Gráfico 34. Calentamiento de pies 102](#_Toc357636650)

[Gráfico 35. Calentamiento de piernas 103](#_Toc357636651)

[Gráfico 36. Los puentes 103](#_Toc357636652)

[Gráfico 37. Saltos 104](#_Toc357636653)

[Gráfico 38. Ballet deportivo 105](#_Toc357636654)

[Gráfico 39. Posiciones básicas de brazos 107](#_Toc357636655)

[Gráfico 40. Posiciones básicas de pies 107](#_Toc357636656)

[Gráfico 41. Perspectivas físicas 109](#_Toc357636657)

[Gráfico 42. Perspectivas en escena o práctica 110](#_Toc357636658)

[Gráfico 43. Posición cerrada 111](#_Toc357636659)

[Gráfico 44. Posición promenade 112](#_Toc357636660)

[Gráfico 45. Manos libres 114](#_Toc357636661)

[Gráfico 46. Trabajo en el suelo 115](#_Toc357636662)

[Gráfico 47. Equilibro estable-limitado 117](#_Toc357636663)

[Gráfico 48. Estabilidad y balanceo 119](#_Toc357636664)

[Gráfico 49. Estabilidad y balanceo, ángulos de estabilidad 120](#_Toc357636665)

[Gráfico 50. Estabilidad y balanceo, condiciones de equilibrio 121](#_Toc357636666)

[Gráfico 51. Cuerda 123](#_Toc357636667)

[Gráfico 52. Aro 124](#_Toc357636668)

[Gráfico 53. Pelota 125](#_Toc357636669)

[Gráfico 54. Mazas 126](#_Toc357636670)

[Gráfico 55. Cinta 128](#_Toc357636671)

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

# RESUMEN EJECUTIVO

**TEMA**: “EL BAILE DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LA CIUDAD DE AMBATO”

**AUTORA**: Jeanette Elizabeth Paredes Fuertes

**TUTOR**: Lic. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Este trabajo investigativo está basado en el desarrollo de la disciplina de la Gimnasia Rítmica mediante ejercicios del baile deportivo, en la que contribuyen en formar y desarrollar al deportista mediante la expresión artística armónica y corporal que debe difundir primordialmente la elegancia de realizar un movimiento y ejecutarlo de una manera técnica y especifica como la realización de un gesto técnico con piruetas al ritmo de la música presentando el lenguaje corporal de los más sublimes movimientos que se hallan dentro de la gimnasia rítmica, el baile deportivo y la Gimnasia Rítmica están íntimamente ligados en un sentido primordial que es el lenguaje de la expresión corporal y la ejecución de los diferentes movimientos que pueden ir enlazados de acuerdo con la música y su ritmo.

**Palabras Claves:**

Expresión armónica, Habilidades, Coordinación, Saltar, Equilibrio, Correr, Desplazamientos, Competitivo, Movimientos, Expresión corporal.

# INTRODUCCIÓN

Hoy en día la gimnasia rítmica es uno de los deportes oficiales y reconocidos a nivel mundial.

Las características de este deporte está creando una pequeña y lenta evolución que provoca el que cada vez la gimnasia rítmica este más valorada o sea simplemente más apreciada, por lo que debemos emprender hacia la metodología de la enseñanza del baile deportivo y sus diferentes característica que empañan a la gimnasia rítmica como es el lenguaje apropiado de la expresión armónica mediante los ejercicios de acuerdo a los movimientos ejecutables con las formas técnicas de la elegancia de implementar un movimiento con piruetas y al son de la música y ritmo.

Existen varios elementos de suelo que se empiezan a incorporan a las coreografías y que provocan ejercicios aún más vistosos de lo que ya consigue la gimnasia rítmica por sí sola.

Esta disciplina deportiva como es la gimnasia rítmica es uno de los deportes más creativos y que deja más lugar a la imaginación de la persona.

La tesis consta de seis capítulos importantes la cual se ha desarrollado el estudio detenidamente según la importancia del estudio, este se limitó a la investigación dentro de la FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA.

El capítulo I uno describe el problema del tema a investigar.

El capítulo II describe el denominado Marco teórico.

El capítulo III describe el tipo de metodología que se utilizó en esta tesis producto de nuestra investigación.

El capítulo IV nos explica los análisis e interpretación de resultados de las encuestas planteadas en la F.D.T. dentro de la disciplina de la gimnasia rítmica.

El capítulo V en el que se detalla las conclusiones y recomendaciones que se ha dado por la investigación.

El capítulo VI representa la propuesta que se da como una posible solución a la investigación planteada.

# CAPITULO I

# EL PROBLEMA

## TEMA:

EL BAILE DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LA CIUDAD DE AMBATO.

## 1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.2.1. CONTEXTUALIZACIÓN

**En América Latina** este deporte está creciendo rápidamente, entre los países que ya son miembros oficiales de la IDSF se encuentran: Brasil, México, Colombia, Chile y Argentina; además, la IDSF espera la incorporación de Bolivia, Uruguay y Ecuador en el transcurso del 2007. El representante oficial de la IDSF y entrenador y juez internacional el Sr. Joan Cayuela añadió que le entregará un excelente reporte a la junta directiva de la IDSF en Barcelona, España, recalcando el alto nivel técnico del equipo ecuatoriano y la urgencia de recibirlos como futuros miembros lo antes posible.

**El “Baile Deportivo**, traducción del alemán “Tanzsport”, designa una forma evolucionada de baile de salón que es objeto de competiciones de carácter deportivo. Su técnica es fruto de una larga tradición internacional y comporta a la vez un elevado grado de ejercicio físico así como un importante componente artístico. Se practica en ochenta y seis países de los cinco continentes, los cuales se hallan representados en la International Dance Sport Federation (IDSF). En sesenta y dos de estos países el baile deportivo está reconocido oficialmente por su respectivo Comité Olímpico Nacional. En 1997 la IDSF fue reconocida oficialmente por el Comité Olímpico Internacional (COI).

En Ecuador se viene practicando este deporte desde el año 2002 y la Federación Ecuatoriana de Baile Deportivo (FEBD) fue reconocida por el Comité Olímpico Ecuatoriano COE y la IDSF en el año 2007.

La práctica del baile deportivo debe ir encaminado a crear expectativas en las diferentes **provincias del Ecuador**, como una nueva evolución dentro del ámbito deportivo e incursionarlo en la gimnasia rítmica como parte de esta evolución para el futuro.

Adecuar una metodología de enseñanza- aprendizaje como es el baile deportivo en relación a la gimnasia rítmica que debe ser practicada de acorde a las exigencias deportivas que se dan en la provincia como fuera de ella para los diferentes programas competitivos que puede ser partícipe de este la federación deportiva de Tungurahua, como muestra de una implementación en esta disciplina deportiva.

El baile deportivo debe ir conjuntamente con la gimnasia rítmica dando al deportista la evolución de su disciplina practicada, conllevando consigo una enseñanza ejemplar que le servirá para formar su espíritu triunfador y ser un ente competitivo sin distinción de edad ni sexo dentro de la provincia de Tungurahua.

Se desprende que en la **Federación Deportiva de Tungurahua** debe implementarse el baile deportivo dentro de la gimnasia rítmica como un deporte conjunto y a la vez deportes por separado puesto que cada uno se emplea de acorde a la enseñanza y técnicas de cada deporte, pero sin descartar que puede darse conjuntamente ya que ayudara al desarrollo integral en base al baile y la gimnasia en los deportistas de la federación deportiva de Tungurahua.

Unos de los aspectos importantes del baile deportivo son los diferentes movimientos rítmicos que se da ante cualquier sonido musical empleando una infinidad de movimientos distintos que se emplea al ritmo musical y a los tiempos que se los debe trabajar.

La gimnasia rítmica trabaja en tiempos y movimientos, por lo que es necesario emplear al baile deportivo como una herramienta indispensable para el trabajo de enseñanza en el deportista de la Federación Deportiva de Tungurahua, formando sus cualidades, espíritu autoestima y la práctica de valores para con la sociedad.

### ÁRBOL DE PROBLEMAS

Carencia de personas especializadas en la rama del baile deportivo

Desconocimiento de las técnicas del baile deportivo.

Ejecución inadecuada de movimientos

EL BAILE DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LA CIUDAD DE AMBATO.

Falta de tutores que empleen el baile deportivo dentro de la gimnasia rítmica.

Poca difusión del baile deportivo

Desconocimiento de las técnicas del baile deportivo

Gráfico 1. Relación Causa-Efecto

Elaborado por Jeanette Paredes

### 1.2.2. ANÁLISIS CRÍTICO

Se puede indicar que el desconocimiento de técnicas de un deporte, da como resultado la ejecución de movimientos mal planteados como es dentro del baile deportivo que si uno no emplea las técnicas correctas a los tiempos determinados en el ritmo se efectúa movimientos descoordinados por los deportistas o quienes estén en la práctica de esta disciplina, la problemática del desconocimiento de movimientos del cuerpo es llevada consigo a una mala práctica deportiva que a futuro traerá sus efectos como la descoordinación de un ejercicio planteado.

Otras de las causas que incide en la gimnasia rítmica es la poca difusión que se tiene sobre el baile deportivo dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua, dotando a las personas el poco conocimiento de los diferentes tipos de baile que se puede dar competitivamente y los beneficios que esto implica dentro del bienestar del cuerpo humano.

La poca difusión de un deporte como es el baile deportivo provoca el desconocimiento de las técnicas y movimientos que se puede emplear dentro de una competencia sea este dentro de la provincia o a nivel nacional, es por tal razón que se debe difundir e incorporar el baile deportivo como una disciplina de ritmo que puede ser intervenida por personas que gusten del deporte como una forma de participación e incrementación de sus cualidades personales.

La falta de tutores o entrenadores dentro del ámbito del baile deportivo es otra de las razones por la cual no se emplea este programa deportivo dentro de un campo competitivo, en si se tiene una gran juventud que disfruta de los movimientos musicales pero que dentro de nuestra provincia de Tungurahua no se participa en algo competitivo porque no existe una forma de técnica del baile deportivo, dando lugar a que la juventud que guste de esto o a los mismos deportistas que practican la gimnasia rítmica no generen una evolución de movimientos a los diferentes tiempos y ritmo de la música.

### 1.2.3. PROGNOSIS

En la actualidad el baile deportivo ha incursionado distintas maneras de competición como es en el Ecuador que desde el año 2002 se viene practicando esta disciplina deportiva pero que desde el 2007 fue reconocida por International Dance Sport Federation (IDSF), pero que solo en algunas provincias se practica este deporte, es por tal motivo el empeño de difundir en baile deportivo dentro de la federación deportiva de Tungurahua como una forma de participación dentro de lo que es la gimnasia rítmica relacionando su desenvolvimiento personal dentro de lo competitivo.

De no realizarse la investigación planteada de manera científica en el ámbito deportivo de lo que detalla como la gimnasia rítmica y el empleo del baile deportivo en los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua serán los más perjudicados puesto que sin una buena orientación y ejecución de los diferentes movimientos y ritmos que se dan dentro de la gimnasia rítmica no podrán efectuar un aspecto competitivo que sea de importancia dentro de la carrera personal y de la institución a la que representan, teniendo problemas de descoordinación y un desconocimiento sobre el baile deportivo o baile de salón y sus ramas que a este están sujetas en los diferentes ritmos competitivos, dejando a la federación de Tungurahua en sus deportistas un bajo desarrollo de la disciplina deportiva y su incursión en la gimnasia rítmica.

### 1.2.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo el Baile deportivo incide en la práctica de la gimnasia rítmica de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua?

### 1.2.5. PREGUNTAS DIRECTRICES - INTERROGANTES

* ¿Cuáles son los efectos de una inadecuada enseñanza del baile deportivo dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua?
* ¿Es responsabilidad de los entrenadores el de incursionar dentro de la práctica de la gimnasia rítmica en base al baile deportivo dentro de la federación deportiva de Tungurahua?
* ¿Es importante diseñar una propuesta de solución al problema del baile deportivo y la práctica de la gimnasia rítmica?

### 1.2.6. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

**CAMPO:** Entrenamiento Deportivo

**ÁREA:** Gimnasia rítmica- Deportiva

**ASPECTO:** Baile Deportivo – Práctica de la Gimnasia rítmica

### UNIDADES DE OBSERVACIÓN:

1.- Dirigencia total 5

2.- Entrenador/a de la Federación Deportiva de Tungurahua total 2

3.- Comité de gimnasia rítmica total 5

4.- Deportistas de gimnasia rítmica total 58

5.- Deportistas de baile deportivo total \*\*

**NOTA**: \*\* Aquí se integra el mismo número de los que practican la gimnasia rítmica pues aquí se enlaza la gimnasia rítmica como el baile deportivo.

### DELIMITACIÓN ESPACIAL:

El trabajo de investigación se realizó en las instalaciones de la Federación Deportiva de Tungurahua.

### DELIMITACIÓN TEMPORAL:

La investigación se realizó en el Año Lectivo 2012-2013.

## 1.3. JUSTIFICACIÓN

Es **importante** dar a conocer a las autoridades entrenadores y deportistas sobre la problemática del baile deportivo dentro de la gimnasia rítmica sobre las causas que implica el desarrollo de esta disciplina y sus riesgos que genera una mala práctica deportiva.

Este tema de investigación es de gran ayuda para los dirigentes y entrenadores de la F.D.T. sobre la importancia del baile deportivo y su utilización para la práctica de la gimnasia rítmica dentro de los diferentes programas competitivos que emplea la Federación Deportiva de Tungurahua.

La investigación a realizarse causara un gran **impacto** en la Federación Deportiva de Tungurahua puesto que ayudara a los deportistas a una superación personal dotándolos con el conocimiento de técnicas y movimientos que se emplea en el baile deportivo.

El trabajo de investigación es **factible** puesto que es realizable con el aporte logístico y económico de la F.D.T. el Comité de Gimnasia Rítmica puesto que ayudara a mejorar la gimnasia rítmica en base a los movimientos que se emplean dentro del baile deportivo formando deportistas de grandes cualidades y características ejemplares que ayudaran a la superación competitiva.

## 1.4. OBJETIVOS

### 1.4.1. GENERAL

Determinar como el baile deportivo incide en la práctica de la gimnasia rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

### 1.4.2. ESPECÍFICOS

* Identificar los efectos de una inadecuada enseñanza del baile deportivo en los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.
* Analizar la responsabilidad de los entrenadores al incursionar dentro de la práctica de la gimnasia rítmica en base al baile deportivo en la Federación Deportiva de Tungurahua.
* Diseñar una propuesta innovadora que contribuya a solucionar el problema planteado sobre el baile deportivo en mejora de la práctica de la gimnasia rítmica de sus deportistas.

# CAPITULO II

# MARCO TEÓRICO

## 2.1. ANTECEDENTES

El tema de investigación, ha sido consultado e investigado en diferentes bibliotecas con temas de tesis de pregrado en la Universidad Técnica de Ambato y no se encontró trabajos que tengan similitud con el tema en estudio.

Por lo que se procede a realizar la presente investigación que está encaminada a buscar una solución para encaminar la enseñanza del baile deportivo en la práctica de la gimnasia rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

## 2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

El mudo lenguaje de la danza y el movimiento es el único lenguaje adecuado; y sus imágenes, que se disuelven en innumerables ondas de significados y armoniosamente se recomponen, son metáforas absolutas: el estilo en el cual se reflejan, como en el baile, todas las seducciones y los encantamientos de una vida divinamente ambigua, intenta resolverse en una revelación por similitud de las cosas supremas, de los más escondidos y decisivos pensamientos y movimientos que van al compás del ritmo con sus expresiones.

La metodología de una enseñanza debe estar encaminada a la evolución de los pasos del tiempo buscando un fin común dentro de lo educativo y la enseñanza siendo los aspectos vigorosos de aprender lo que se indica y de mejorar lo que uno anhela emprender en el camino.

Esto resulta de gran importancia para el desarrollo de una disciplina deportiva que esta fomentada a la incursión de una enseñanza educativa que forja el aprendizaje y enriquece el conocimiento de las formas de movimientos que genera la música, la música detrás de la palabra, las pasiones detrás de esta música, la persona detrás de estas pasiones: todo lo que, por lo tanto, no puede ser escrito sino expresado en movimiento.

Por ello es que este estilo constituye la articulación lúdica de un movimiento confiada a los elementos: sonido, fuerza, modulación, tempo.

### 2.2.1. Posición Ontológica.

El problema que se está investigando es una situación real y por ende de la sociedad ecuatoriana donde se encuentran deportistas en la práctica del baile deportivo relacionados con la expresión armónica de la gimnasia rítmica desde un punto de vista objetivo.

Distinguiendo como las causas fundamentales la presencia de los grupos claramente definidos.

Esta realidad exige que todos nos involucremos en la búsqueda de soluciones mediante la reflexión profunda y sincera desde los deportistas, padres de familia, entrenadores y autoridades de la Federación Deportiva de Tungurahua.

### 2.2.2. Posición Epistemológica

En el mundo varios países trabajan para elevar la práctica del baile deportivo tomando en cuenta aspectos como de carácter social, en relación con los objetivos trazados por el sistema imperante en cada uno de los países.

Las causas están dadas por varias razones, una de ellas, es que se ha alcanzado una clara conciencia de la necesidad e importancia de practicar deporte para el crecimiento de cada nación y el desarrollo de la propia humanidad en especial de deportistas inmersos en el baile deportivo.

Con el desarrollo alcanzado, es inevitable que las concepciones de aprendizaje deportivo adaptado varíen en relación con las exigencias actuales.

Como parte del complemento de la formación integral de las personas, es que se necesita aplicar y conocer una correcta estrategia metodológica para motivar a la práctica del baile deportivo como un vínculo primordial del lenguaje armónico de expresar al ritmo musical.

### 2.2.3. Posición Axiológica

La integración de conocimientos que se debe alcanzar representa una de las corrientes más actuales dentro del [movimiento](http://www.monografias.com/trabajos15/kinesiologia-biomecanica/kinesiologia-biomecanica.shtml) general de la unidad de las ciencias y entraña retos en la integración de conceptos y metodologías, entre las diferentes [ciencias](http://www.monografias.com/trabajos11/concient/concient.shtml) implicadas.

Para el desarrollo de la investigación, ha sido preciso fundamentarla previamente sobre la base de un estudio.

El baile deportivo y su influencia en el desarrollo, puede favorecer grandemente a complementar el [objetivo](http://www.monografias.com/trabajos16/objetivos-educacion/objetivos-educacion.shtml) que persiguen los deportistas; es necesaria la motivación durante las horas de entrenamientos en el salón al igual que prevalecer el cuidado físico del cuerpo del deportista.

Cuando se realiza una clasificación de métodos suele hacerse de manera muy personal, de acuerdo a experiencias e investigaciones propias.

Para el diseño y la fundamentación práctica, ha sido necesario buscar el asesoramiento técnico de expertos calificados en los temas objeto de la presente investigación.

## 2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

**REGLAMENTO GENERAL**

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

**TÍTULO I**

**PRINCIPIOS FUNDAMENTALES**

**Artículo 1.- Ámbito y Objeto.-** Las disposiciones del presente Reglamento regularán entre otros, los aspectos técnicos y administrativos del sistema deportivo, educación física y recreación, las organizaciones deportivas en general y sus dirigentes, así como la correcta utilización y funcionamiento de la infraestructura deportiva pública y privada, a través de reglamentos particulares, instructivos y guías prácticas.

Las normas del presente reglamento buscarán la mejoría de la condición física de toda la población, la promoción del desarrollo integral de las personas, el impulso del acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, la práctica del deporte de alto rendimiento y la participación de las personas con discapacidad, coadyuvando así al buen vivir.

**La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación.**

**Título I**

**Capítulo Único**

**Art. 1.-** Esta Ley regula la cultura física, el deporte y la recreación, y establece las normas y directrices a las que deben sujetarse estas actividades para contribuir a la formación integral de las personas.

**Art. 2.-** Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

**Reglamento del baile deportivo representados en la International Dance Sport Federation (IDSF)**

Según la edad de los componentes de la pareja se distinguen los siguientes grupos:

|  |  |
| --- | --- |
| **Grupo** | **Definición** |
| Juvenil | El bailarín de más edad cumple 11 años o menos durante el año en curso |
| Junior I | El bailarín de más edad cumple 12 o 13 años durante el año en curso |
| Junior II | El bailarín de más edad cumple 14 a 15 años durante el año en curso |
| Youth | El bailarín de más edad cumple 16 a 18 años durante el año en curso |
| Adulto I | El bailarín de más edad cumple 19 años o más durante el año en curso |
| Adulto II | El bailarín de menos edad cumple 25 años o más durante el año en curso |
| Senior I | El bailarín de menos edad cumple 35 años o más durante el año en curso |
| Senior II | El bailarín de menos edad cumple 45 años o más durante el año en curso |
| Senior III | El bailarín de menos edad cumple 55 años o más durante el año en curso |

En orden descendente la escala de categorías está constituida por las categorías siguientes: S, A, B, C, D, E, F. En cada grupo existen las categorías que se indican a continuación:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupo** | **Categorías en orden ascendente** | |
| **Standard** | **Latinos** |
| Juvenil | F E D C | F E D C |
| Junior I | F E D C B A | F E D C B A |
| Junior II | F E D C B A | F E D C B A |
| Youth | F E D C B A | F E D C B A |
| Adulto I | F E D C B A S | F E D C B A S |
| Adulto II | F E D C B A S | F E D C B A S |
| Senior I | F E D C B A S | F E D C B A S |
| Senior II | F E D C B A | F E D C B A |
| Senior III | F E D C B A | F E D C B |

Para subir de categoría, los bailarines tienen que conseguir una media de U puntos en M competiciones lo cual varía dependiendo de la categoría:

En todas las secciones o grupos el valor de **M** es igual a 5. El valor de **U** se establece como sigue: En todas las secciones de categoría E, el valor de **U** es igual a 800; en todas las secciones de categorías D y C el valor de **U** es igual a 850; en todas las secciones de categoría B, el valor de **U** es igual a 900. En todas las secciones de la categoría A, el valor de U es igual a 1000.

Por lo tanto unos participantes que obtengan un primer puesto, equivalente a 1000 puntos, en cinco competiciones, suben automáticamente de categoría. Hay que reseñar que cuantos más participantes haya los clasificados a partir del segundo puesto obtendrán mayor puntuación. Aunque el primero siempre obtiene 1000 puntos, los siguientes obtendrán una puntuación en función del número de participantes.

Se establecen los siguientes bailes mínimos en cada competición, según las categorías:

* Categoría F: 3 bailes.
* Categoría E: 3 bailes y 4 bailes en la final.
* Categoría D: 3 bailes y 4 bailes en al final.
* Categorías S, A, B, C: los 5 bailes.

En la fase final de la competición la duración de cada baile será como mínimo de 1 minuto y medio salvo el Vals Vienés y Jive, que tendrán una duración mínima de 1 minuto. En las fases anteriores a la final, la duración de cada baile se podrá reducir hasta un mínimo de 1 minuto y 15".

En las competiciones limitadas a las categorías C, D y todos los bailes se tienen que adecuar a una restricción de figuras, ejecutándose figuras más básicas.

En todas las competiciones y campeonatos, el atuendo está limitado a un Reglamento de Vestuario por categorías.

Los pasos y figuras que pueden realizar los participantes varían de una categoría a otra, limitándose estas figuras en las categorías más bajas, dándose más libertad a medida que se sube de categoría.

Esto tiene como fin que los participantes dominen la técnica de las figuras básicas antes de acometer acrobacias, saltos y otras figuras más complejas.

El vestuario de los participantes está limitado según las categorías. Hasta la categoría C los participantes deben ceñirse a unas normas de vestuario estrictas que tienen como fin el que los jueces puedan apreciar correctamente la técnica de los participantes de estas categorías sin que el vestuario influya en sus decisiones.

Para las categorías superiores (C, B, A) el vestuario es más libre, pero con ciertos matices.

En estas últimas categorías se supone que la técnica es superior y los participantes pueden usar el vestuario como un elemento más de la “puesta en escena” de coreografías más libres y sin apenas restricción de figuras.

## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

**Variable Dependiente**

**Variable Independiente**

INCIDE

Gráfico 2. Categorías Fundamentales

Elaborado por Jeanette Paredes

### CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:

CONCEPTO

LENGUAJE DEL CUERPO

EXPRESIÓN CORPORAL

CONCEPTO

CARACTERISTICAS DE LA EXPRESION CORPORAL

EN LA ACTUALIDAD

OBJETIVOS

MODALIDAD DEL BAILE DEPORTIVO

FINALIDAD

BAILE DEPORTIVO

TIPOS

CONCEPTO

CAPACIDAD FÍSICA

TIPOS DEL BAILE DEPORTIVO

FUERZA, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA, VELOCIDAD

ESTANDAR

LATINO

ACTIVIDAD FÍSICA

TASA METABOLICA

DEFINICIÓN

EFECTOS

BENEFICIOS

RECOMENDACIONES

Gráfico 3. Constelación de ideas de la Variable Independiente

Elaborado por Jeanette Paredes

### CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

TÉCNICAS CORPORALES

GIMNASIA RÍTMICA- TÉCNICA

DEFINICIÓN

TÉCNICAS DE MANIPULEO

MODALIDAD

EJERCICIOS

PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA

APARATOS

CUERDA

Ejecución, amplitud, flexibilidad, elegancia

ARO

Gimnasia artística

Gimnasia general

GIMNASIA

MAZAS

PELOTA

Gimnasia rítmica

CINTA

Gimnasia acrobática

Gimnasia aeróbica

DEPORTE

ACTIVIDAD

MODALIDAD

CONCEPTO

CLASES

Gráfico 4. Constelación de ideas de la Variable Dependiente

Elaborado por Jeanette Paredes

## CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

### 2.4.1. BAILE DEPORTIVO

El Baile Deportivo se enorgullece de mantener algunas de las tradiciones y estilo de lo que era anteriormente conocido como baile de salón competitivo. Pero se ha abandonado hace mucho tiempo los estrechos límites con este último.

Hoy en día, los estilos de baile más diversos que han adoptado una cultura basada ​​en el deporte, y que han establecido de buena fe las estructuras de la competencia, caen bajo el nombre de género.

El Baile Deportivo se ha convertido en una marca que abarca todo de una actividad que es accesible y sociable, lo que permite a los participantes mejorar el estado físico y bienestar mental, interactuar, y obtener resultados en todos los niveles.

Todo el mundo es capaz de moverse con la música, por lo que la danza transgrede todas las barreras de la edad, género y cultura.

El baile deportivo designa una forma evolucionada de baile de salón que es objeto de competiciones de carácter deportivo.

Tiene una técnica muy depurada, fruto de una larga tradición internacional, y a alto nivel comporta a la vez un elevado grado de ejercicio físico así como un importante componente artístico.

En la actualidad se practica en cerca de setenta países en todo el mundo, los cuales se hallan representados en la International Dance Sport Federation (IDSF).

En muchos de estos países el baile deportivo está reconocido oficialmente como deporte.

En los últimos años este reconocimiento como deporte se ha hecho realidad también a nivel internacional. Así, en 1992 la IDSF fue aceptada como miembro de la General Association of International Sports Federations (GAISF), y en septiembre de 1995 fue reconocida como federación deportiva internacional por el Comité Olímpico Internacional (CIO).[[1]](#footnote-1)

**El Baile Deportivo se divide en las clases** del amateur y del profesional y se puede practicar solamente en las disciplinas latinas o estándar o las diez disciplinas.

Los bailes latinos y estándar incluyen un gran número de bailes conocidos, quienes en su versión social se practican en muchas salas de baile de salón.

**La modalidad** de Latinos incluye cinco bailes que son Chachachá, Rumba-bolero, Samba, Paso doble y Jive. Otros cinco bailes pertenecen a la modalidad de Standard, conocidos como el Vals Inglés (Vals lento), Tango, Vals Vienés, Slow-Foxtrot y Quick Step.

Los participantes de las competiciones a nivel amateur se dividen según la edad y la categoría, mientras que los profesionales no tienen límite de edad ni de otra índole.

**En la actualidad, el Baile** Deportivo es el único deporte en que se conjugan ejercicio, arte y espectáculo.

El baile deportivo es una disciplina menos conocida que los bailes de salón.

Este tipo de baile es mucho más exigente y el nivel técnico que requiere es enorme.

Aunque no esté tan extendido como los bailes de salón, el baile deportivo se practica en todo el mundo y cada día son más los adeptos a esta modalidad de baile.

Mientras que los bailes de salón son más relajados, más de “ocio”, los deportivos son eso, un deporte.

De hecho, en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000 se presentó una pequeña demostración de este tipo de bailes y se está estudiando la posibilidad de que se conviertan en un deporte olímpico.

Y es que son muchos los requisitos técnicos y físicos que hay que reunir para convertirse en un bailarín deportivo de alto nivel.

Estas son algunas de las aptitudes que debe reunir un bailarín deportivo al más alto nivel: Una excelente fuerza y forma física, agilidad y coordinación, interpretación musical, resistencia, gracia y estilo, disciplina y trabajo en equipo, etc.

Existen cuatro grupos o estilos en el baile deportivo internacional:

* Los bailes estándar: Vals Inglés, Vals Vienés, Slowfox, Quickstep y tango.
* Los bailes latinos: Cha cha cha, Samba, Rumba, Jive y Paso Doble.
* 10 bailes: 5 estándares y 5 latinos.
* Baile en formación: Equipos de 10 parejas bailando bailes latinos o estándares.

El baile juega un papel importante en ayudar a los jóvenes lograr y mantener la salud física y, como tal, también puede ayudar a abordar los problemas de la obesidad y otros problemas de salud.

"La participación en el Baile Deportivo puede romper las barreras sociales y culturales y mejorar las comunicaciones entre individuos y grupos".

Hoy en día, el éxito de los programas de Baile Deportivo es que los jóvenes se están aplicando en muchos países alrededor del mundo, el objetivo es aumentar las oportunidades de baile para todos los niños y jóvenes a escala nacional tanto dentro como fuera del entorno escolar.

**Tipos de baile deportivo “ESTILOS”**

**Estándar**

Los bailes estándar son una clara expresión de sobriedad y elegancia, con características propias de los países, las épocas y los niveles sociales en los que se desarrollaron o adaptaron estos bailes.

En general los bailes del grupo estándar son muy rigurosos, tanto en sus programas como en su vestuario. En la alta competición, los caballeros van de impecable frac y las damas llevan vestidos largos de faldas con orlas de plumas para que pesen y tengan cuerpo en los giros.

Dentro del grupo de los bailes estándar, se incluyen estos cinco bailes, con los compases por minuto o tempo en los que se deben bailar los distintos ritmos en competiciones internacionales:

* Vals inglés- 28/30
* Tango - 31/33
* Vals vienés- 58/60
* Slow Fox- 28/30
* Quickstep- 50/52

**Latino**

De un carácter radicalmente distinto al del estándar, los bailes latinos expresan fuerza y, sobre todo, sentimiento.

Una fuerza y un sentimiento que toda pareja debe saber transmitir a todos aquellos que están viendo y evaluando sus evoluciones sobre la pista, una de las características que también distingue a los latinos, es el movimiento de caderas que acompaña a los pasos.

En contrapartida con los estándares, los bailes latinos no son tan rigurosos con las figuras que las parejas deben ejecutar ante un jurado. Partiendo de unas "reglas" básicas, es la imaginación de los bailarines la que construye un programa.

Esto tiene su encanto, y es que no hay dos parejas que bailen igual, por lo que existe una enorme variedad donde escoger. Con el vestuario pasa lo mismo. Solamente el buen gusto marca el límite que una pareja debe respetar a la hora de escoger la ropa. Suelen ser vestidos cortos.

Dentro del grupo de los bailes latinos, se incluyen estos cinco bailes, con los compases por minuto o tempo en los que se deben bailar los distintos ritmos en competiciones internacionales:

* Samba- 50/52
* Cha Cha Cha - 30/32
* Rumba Bolero - 26/28
* Pasodoble - 60/62
* Jive - 42/44

### 2.4.2. EXPRESIÓN CORPORAL

La **expresión corporal** o **lenguaje del cuerpo** es una de las formas básicas para la [comunicación](http://es.wikipedia.org/wiki/Comunicaci%C3%B3n) humana; ya que muchas personas lo utilizan para el aprendizaje.

Como material educativo, la expresión corporal se refiere al movimiento, con el propósito de favorecer los procesos de aprendizaje, estructurar el esquema corporal, construir una apropiada imagen de sí mismo, mejorar la comunicación y desarrollar la creatividad.

Su objeto de estudio es la corporalidad comunicativa en una relación: estar en movimiento en un tiempo, un espacio y con una energía determinada. Las estrategias para su aprendizaje se basan en el juego, la imitación, la experimentación y la imaginación.

Estos procesos son los que se ponen en juego para el desarrollo de la creatividad expresiva aplicada a cualquiera de los lenguajes.

Como tal, ofrece a los educadores una amplia gama de posibilidades en su trabajo específico.

Como expresión artística se basa en la forma en que se interpreta emociones por medio de nuestros movimientos: inconsciente y conscientemente, se caracteriza por la disciplina que lleva a expresar emociones.

“El propósito principal es sentir libertad en la ejecución de cada movimiento artístico basado en los sentimientos que quieren expresar, ejemplo: si se quiere hacer una ejecución de éstas, se utiliza la creatividad para inventar formas y movimientos, además de que tienen que sentirse en completa libertad”[[2]](#footnote-2).

Por último es la corporación, que se utiliza como la única comunicación a través de los movimientos del cuerpo. Siempre debemos estar seguros de nosotros mismos.

Nos sirve para poder comunicarnos sin usar el lenguaje oral como con las personas con discapacidades auditivas y visuales, que utilizando sus manos logran un muy efectivo medio de comunicación.

El lenguaje del cuerpo no es una ciencia exacta. A veces los gestos o movimientos de las manos o los brazos pueden ser una guía de sus pensamientos o emociones subconscientes, pero a menudo esos indicios son erróneos.

Las señales no verbales se usan para establecer y mantener relaciones personales, mientras que las palabras se utilizan para comunicar información acerca de los sucesos externos.

Puede definirse como la disciplina cuyo objeto es la [conducta](http://www.monografias.com/trabajos/conducta/conducta.shtml) motriz con finalidad expresiva, comunicativa y [estética](http://www.monografias.com/trabajos36/estetica/estetica.shtml) en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento como instrumentos básicos.

**Características de la Expresión Corporal:**

* Escasa o inexistente importancia asignada a la técnica, o en todo caso ésta, no concebida como [modelo](http://www.monografias.com/trabajos/adolmodin/adolmodin.shtml) al que deben llegar los alumnos. A veces se utilizan determinadas [técnicas](http://www.monografias.com/trabajos6/juti/juti.shtml) pero como medio no como fin.
* Finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el seno del [grupo](http://www.monografias.com/trabajos14/dinamica-grupos/dinamica-grupos.shtml) sin pretensiones escénicas.
* El [proceso](http://www.monografias.com/trabajos14/administ-procesos/administ-procesos.shtml#PROCE) seguido y vivido por el alumno es lo importante, desapareciendo la "obsesión" por el resultado final que aquí adquiere un segundo plano.
* El eje que dirige las actividades gira en [torno](http://www.monografias.com/trabajos14/frenos/frenos.shtml) al concepto de habilidad y destreza básica y con objetivos referidos a la mejora del bagaje [motor](http://www.monografias.com/trabajos10/motore/motore.shtml) del alumno.
* Las respuestas toman [carácter](http://www.monografias.com/trabajos34/el-caracter/el-caracter.shtml) convergente ya que el alumno busca sus propias adaptaciones.

Profundizando algo más en la definición dada de Expresión Corporal diremos que se trata de la Actividad Corporal que estudia las formas organizadas de la expresividad corporal, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo, cuyo ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se caracteriza por la ausencia de [modelos](http://www.monografias.com/trabajos/adolmodin/adolmodin.shtml) cerrados de respuesta y por el uso de [métodos](http://www.monografias.com/trabajos11/metods/metods.shtml) no directivos sino favorecedores de la [creatividad](http://www.monografias.com/trabajos13/indicrea/indicrea.shtml) e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la [comunicación](http://www.monografias.com/trabajos12/fundteo/fundteo.shtml) de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento.

Los objetivos que pretenden son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo (desarrollo personal) y el descubrimiento y/o [aprendizaje](http://www.monografias.com/trabajos5/teap/teap.shtml) de significados corporales; como actividad tiene en sí misma significado y aplicación pero puede ser además un escalón básico para acceder a otras manifestaciones corpóreo-expresivas más tecnificadas.

**Finalidad de la Expresión Corporal:**

La Expresión Corporal tiene una doble finalidad: por un lado sirve como base de aprendizajes específicos y por otro, fundamentalmente tiene un [valor](http://www.monografias.com/trabajos14/nuevmicro/nuevmicro.shtml) en sí misma ya que colabora en el desarrollo experimental del niño.

### 2.4.3. CAPACIDADES FÍSICAS

Las capacidades físicas son las cualidades internas que tiene cada persona y que le permiten realizar actividades motrices.

**Clasificación de las capacidades físicas**

Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas.

Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc.

* **Capacidades condicionales**: que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.
* **Capacidades intermedias**: **flexibilidad**, reacción motriz simple,..
* **Capacidades coordinativas**, que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.

En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas.

Hay que tener en cuenta que debe verse al hombre/mujer como un todo y por ello cualquier acto motor que realice es el resultado de la participación conjunta de todas las capacidades que posee el individuo.

Distintas circunstancias dan en los fenómenos fisiológicos que respaldan estas capacidades.

Mientras que la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad recaen fundamentalmente sobre la acción muscular, metabólica y cardiovascular; la coordinación lo hace sobre proceso de control motor (sistema nervioso), lo que no quiere decir que no estén perfectamente interrelaciones y sean inseparables. Estas son:

**La fuerza:**

Es la capacidad que tenemos para levantar y soportar un peso o para oponernos o vencer una resistencia.

Algunas de las cosas que debes tener en cuenta son:

* Es más frecuente que los chicos tengan más fuerza que las chicas.
* No se deben realizar ejercicios demasiado violentos ni demasiado largos debido a que pueden causar lesiones.
* La fuerza empieza a mejorar a partir de los 8 años.
* Cuánto más grosor adquiere un músculo más fuerza posee.
* La fuerza se deja de desarrollar por si sola aproximadamente a partir de los 30 años.

La fuerza se divide en tres tipos:

* **Fuerza Lenta:**Consiste en la superación de cargas máximas sin importar el tiempo empleado en vencerlas.
* **Fuerza Rápida:** Consiste en vencer una resistencia mediana a una velocidad aceptable. También es llamada potencia.
* **Fuerza Explosiva:** Consiste en vencer una resistencia ligera a gran velocidad.

Estos son algunos ejercicios para fomentar la fuerza:

* Multisaltos
* Lanzamientos

Apoyado en la colchoneta subir y bajar con la fuerza de la musculatura de los brazos.

Subir y bajar situado de espaldas por las espalderas.

Situados por parejas en flexión de tronco y sujetando una pica con cada mano.

En pareja unidos por las manos saltar a un lado y a otro del banco.

En pareja situados de espaldas con las piernas abiertas se entregan el balón realizando flexiones y extensiones del tronco.

Por parejas hacer lanzamientos del balón medicinal por encima de una altura.

**La flexibilidad**:

Es la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve.

De debe tener en cuenta que: “Cuando se nace se es muy flexible, pero a medida que se crece se va perdiendo flexibilidad”.

La flexibilidad se gana haciendo estiramientos como por ejemplo intentar llegar poco a poco con las manos a la punta de los pies sin que el músculo te tire o duela.

Normalmente las chicas son más flexibles que los chicos.

Realizar ejercicios de estiramiento después de una actividad fuerte ayuda a tus músculos a recuperar su longitud y relajarse.

Es mejor calentar antes de hacer ejercicios de flexibilidad.

Los objetivos de los estiramientos son:

* Prevenir las lesiones.
* Disminuir el dolor causado por las agujetas del entrenamiento.
* Relajar los músculos rígidos y tensos.
* Mejorar los métodos de algunas actividades deportivas

La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte.

El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir la movilidad de nuestras articulaciones.

Con el tiempo, esta pérdida puede afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a coger cosas.

Un plan de flexibilidad o estiramientos realizado regularmente puede detener e incluso hacer regresar estas pérdidas.

La flexibilidad es específica para cada articulación y varía dependiendo de la edad, sexo y el grado de entrenamiento.

Es mayor durante las primeras etapas de la vida, en las mujeres, y en las personas entrenadas.

No parece que la composición corporal demasiado en ella.

La mejor forma de aumentar la flexibilidad es realizar estiramientos específicos para trabajar el arco de movimiento articular en cada parte del cuerpo.

* Los ejercicios de estiramiento funcionan por medio de conseguir que los principales grupos musculares se relajen de tal manera que puedan ser alargados hasta el máximo.
* Deben realizarse un mínimo de 2 a 3 veces por semana.
* Hay que ejecutarlos de una manera adecuada, sin prisas, ya que los movimientos rápidos son perjudiciales, porque pueden producir tirones musculares o calambres.
* Los ejercicios de flexibilidad pueden incorporarse los calentamientos y enfriamientos de las sesiones de ejercicio, o hacerse de forma independiente en cualquier momento, por ejemplo después del baño, cuando los músculos están relajados.

**La resistencia:**

Es la capacidad que permite realizar una actividad física todo el tiempo posible sin agotarse demasiado.

Hay varios tipos de resistencia:

* **La resistencia muscular**: Esta capacidad la desarrollamos al ejercitar una parte del cuerpo en concreto.
* **La resistencia general**: Esta capacidad se desarrolla al desplazar el cuerpo, por ejemplo en los deportes.
* **La resistencia aeróbica**: Es la [capacidad](http://es.wikipedia.org/wiki/Capacidad) para aguantar durante el mayor tiempo posible (10 minutos o más) una intensidad determinada o una actividad física.
* **La resistencia anaeróbica**: Es la capacidad de sostener un esfuerzo muy fuerte durante el mayor tiempo posible (menos 10 minutos) en presencia de una falta de [oxígeno](http://es.wikipedia.org/wiki/Oxigeno) producida por el fuerte esfuerzo físico.
* **La Resistencia Local:** Es la capacidad que tiene un músculo para lograr repetir muchas veces un mismo movimiento o bien mantenerlo do forma estática y en tensión durante un tiempo determinado.

**Los factores limitadores de la Resistencia:**

* **La Deuda de Oxígeno:** Cada actividad física requiere un gasto de oxígeno que es proporcional a la intensidad de la actividad, el esfuerzo necesario y su duración.
* **El Consumo de Oxígeno y la Capacidad de Absorción:** Se considera como la mayor cantidad de oxígeno que una persona puede consumir en un trabajo físico respirando aire atmosférico.

**Ejercicios fomentan la resistencia:**

Situar conos en una disposición de zig zag, para realiza desplazamientos.

Igual que el ejercicio anterior pero pasar botando un balón.

Saltar seguidamente con una y otra pierna, al mismo tiempo que se desplaza hacia adelante.

Desplazarse al mismo tiempo que se rueda el balón por encima de un banco.

**La velocidad:**

Es la capacidad que nos permite realizar actividades motrices en el menor tiempo posible.

**Los tipos de velocidad son:**

* **De desplazamiento**: realizar un recorrido en el menor tiempo posible.
* **De reacción**: cuando eres capaz de reaccionar rápido ante un impulso.
* **De movimiento:** se trata de realizar un gesto o un movimiento lo más rápido posible.
* **Velocidad Mental:** Está considerada como la rapidez de decisión mental para realizar o no algo.

### 2.4.4. ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento.

La actividad física puede ayudar a:

* Quemar calorías y reducir la grasa corporal
* Reducir el apetito
* Mantener y controlar el peso

Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.

La cantidad de calorías quemadas depende de:

* **La cantidad de tiempo** que se invierta en la actividad física. Por ejemplo, caminando durante 45 minutos se quemarán más calorías que caminando durante 20 minutos.
* **El peso corp**oral: Por ejemplo, una persona que pesa 250 libras (117 kg) gastará más energía caminando durante 30 minutos que una persona que pese 185 libras (87 kg).
* **Ritmo**: Por ejemplo, caminando a 5 km (3 millas) por hora se queman más calorías que caminando a 2.5 km (1.5 millas) por hora.

**Tasa metabólica basal**

La tasa metabólica basal (BMR) es el número de calorías que utiliza el cuerpo cuando está en reposo y representa la mayor cantidad de consumo de calorías de una persona, la tasa metabólica basal de un individuo depende de las funciones del organismo como respiración, digestión, ritmo cardíaco y función cerebral. La edad, el sexo, el peso y el tipo de actividad física afectan la tasa metabólica basal, la cual aumenta según la cantidad de tejido muscular del individuo y se reduce con la edad.

La actividad física aumenta el consumo de calorías y la tasa metabólica basal, la cual puede permanecer elevada después de 30 minutos de una actividad física moderada, para muchas personas, la tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física.

Esto quiere decir, por ejemplo, que incluso después de realizar una actividad física, cuando la persona se encuentra en estado sedentario y viendo televisión, el cuerpo está usando más calorías de lo habitual.

**Efectos sobre el apetito**

La actividad física a un ritmo moderado no aumenta el apetito; de hecho, en algunos casos lo reduce, las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal.

**Pérdida de grasa corporal**

Una persona pierde el 25% de la masa corporal magra y un 75% de la grasa corporal cuando pierde peso únicamente mediante la reducción de calorías.

La combinación de la reducción de calorías con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98% y una pérdida de peso que se logra con esta combinación es más efectiva.

Para el mantenimiento de un peso corporal deseable, se recomienda mantener el nivel de calorías junto con la actividad física para preservar la masa corporal magra y el tono muscular.

**Recomendaciones:**

Para bajar de peso y mantenerlo:

* Realizar actividad física al menos 3 veces por semana y, si se incrementa a 4 o 5 veces por semana, los beneficios serán aún mayores. Distribuir la actividad física durante toda la semana en lugar de hacerla durante 3 o 4 días consecutivos para disminuir el riesgo de lesiones.
* La frecuencia cardíaca que se debe alcanzar durante la actividad física debe estar entre un 60 y un 90% de la frecuencia cardíaca máxima.

Para calcular la frecuencia cardíaca que se debe alcanzar, se puede utilizar la siguiente fórmula:

* 220 (latidos por minuto) menos la edad = frecuencia cardíaca máxima.
* Frecuencia cardíaca máxima multiplicada por el nivel de intensidad = frecuencia cardíaca que se debe alcanzar.

Por ejemplo, una mujer de 50 años que se ejercita a un máximo de 60%, debe usar el siguiente cálculo:

* 220 - 50 = 170 (frecuencia cardíaca máxima)
* 170 \* 60% = 102 (frecuencia cardíaca por lograr)

Este es su frecuencia cardíaca ideal, sin importar el tipo de actividad física que decida realizar.

La actividad física a un 60 o 70% de la frecuencia cardíaca máxima puede realizarse de forma continua y segura durante un tiempo prolongado.

Si un ejercicio es muy agotador, no se puede mantener una conversación durante la actividad física (la persona está sin aliento).

De acuerdo con el American College of Sports Medicine, la actividad física que se realiza, menos de dos veces por semana a menos del 60% de la frecuencia cardíaca máxima y por menos de 10 minutos al día no ayuda al desarrollo y mantenimiento de una buena forma física. Si se suspende la actividad física, los beneficios a nivel de salud se pierden por completo.

Al cabo de 2 o 3 semanas, el nivel de salud se reduce, y al cabo de 3 a 8 meses se ha perdido por completo y la persona tiene que comenzar de nuevo.

Se recomiendan 20 minutos de actividad aeróbica continua 3 días a la semana para la pérdida de peso. Ejemplos de actividad física que pueden considerarse aeróbica son: caminar, correr, trotar, escalar, nadar, pasear en bicicleta, remar, esquiar a campo traviesa y saltar la cuerda.

**Beneficios**

* La actividad física contribuye a la salud gracias a la reducción de la frecuencia cardíaca, la disminución del riesgo de una enfermedad cardiovascular y la reducción de la cantidad de pérdida ósea asociada con la edad y la osteoporosis.
* La actividad física también ayuda al cuerpo a quemar calorías de una forma más eficiente, facilitando así la pérdida y el mantenimiento del peso.
* Puede aumentar la tasa metabólica basal, reducir el apetito y ayudar a la reducción de grasa corporal.

**Efectos secundarios**

La actividad física debe realizarse a un ritmo que sea apropiado para la persona, es importante y conveniente hacerse evaluar por un especialista en medicina deportiva para evitar que se produzcan lesiones por una actividad física iniciada sin tomar en consideración el tipo o duración de la actividad y la condición física de la persona.

## CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

### 2.4.5. PRÁCTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA

La **gimnasia rítmica** es una disciplina que combina elementos de [ballet](http://es.wikipedia.org/wiki/Ballet), [gimnasia](http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia), [danza](http://es.wikipedia.org/wiki/Danza) y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta.

En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasta se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos. Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos.

La gimnasia rítmica deportiva surge como deporte en la década de los 30, en la Unión República Socialistas Soviéticas.

Este deporte, creado originalmente de forma exclusiva para la mujer, tiene sus antecedentes históricos en los movimientos y sistemas gimnásticos que con diversos sistemas surgen en el siglo XVIII en toda Europa Occidental.

La gimnasia rítmica moderna se desarrolló a finales de la década de 1950. En el año 1963, fue organizado en Budapest el primer Torneo Internacional de Gimnasia Rítmica. Un año más tarde este Torneo Internacional de Budapest fue oficialmente declarado como el primer [Campeonato Mundial de Gimnasia Rítmica](http://es.wikipedia.org/wiki/Campeonato_Mundial_de_Gimnasia_R%C3%ADtmica).

La primera campeona mundial de gimnasia rítmica fue Ludmila Savinkova, de la [Unión Soviética](http://es.wikipedia.org/wiki/Uni%C3%B3n_Sovi%C3%A9tica). En el año 1975 fue formada la Comisión Técnica de la Gimnasia Rítmica. En 1983 se instituyó la [Copa del Mundo de Gimnasia Rítmica](http://es.wikipedia.org/wiki/Copa_del_Mundo_de_Gimnasia_R%C3%ADtmica).

En 1984 pasa a ser disciplina olímpica en los [Juegos Olímpicos de Los Ángeles](http://es.wikipedia.org/wiki/Juegos_Ol%C3%ADmpicos_de_Los_%C3%81ngeles_1984), donde ganó la canadiense [Lori Fung](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Lori_Fung&action=edit&redlink=1), convirtiéndose en la primera campeona olímpica de la historia de la gimnasia rítmica deportiva en la modalidad individual.

La modalidad de conjuntos fue admitida en los Juegos Olímpicos de Atlanta en 1996, siendo el primer puesto para España.

Desde esta primera aparición, su acogida por el público en el programa olímpico queda patente en el hecho que las entradas para presenciar sus concursos han sido siempre de las primeras en agotarse.

En estos momentos, Bulgaria, Italia, Bielorrusia y Rusia ocupan los primeros puestos de la clasificación mundial. Hoy en día la gimnasia rítmica es uno de los deportes más practicados entre las niñas y adolescentes.

La Federación Internacional de Gimnasia sólo reconoce la modalidad femenina.

En Asia la categoría masculina se empezó a popularizar a partir de los años 70, culminando en la celebración del primer mundial de gimnasia rítmica masculina en 2003.

[]

En occidente, algunas federaciones como la [española](http://es.wikipedia.org/wiki/Espa%C3%B1a) han aprobado también dicha modalidad.[]

**Aparatos**

**Cuerda**

* **Material**: [cáñamo](http://es.wikipedia.org/wiki/C%C3%A1%C3%B1amo) o cualquier otro material sintético.
* **Largo**: de acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.
* **Extremos**: tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) pueden ser envueltos en una longitud de 10 cm a modo de decoración.
* **Forma**: en todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro.
* **Ejecución**: las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de [manos](http://es.wikipedia.org/wiki/Mano). La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos.
* **Movimientos**: giros, golpes, saltos, lanzamiento...
* **Grupo Corporal Obligatorio**: saltos y giros.

Cada vez que la cuerda toque el suelo se penalizará.

Actualmente se discute la posibilidad de que la cuerda desaparezca del programa de competición, ya que se considera que es el aparato que menos ha evolucionado en manejo a lo largo de los últimos años. Sin embargo, aún se conserva en la modalidad de conjuntos e individual, por lo que su desaparición definitiva no está clara.

**Aro**

[](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Annabessonova.jpg)

Gráfico 5. La gimnasta [Anna Bessonova](http://es.wikipedia.org/wiki/Anna_Bessonova) durante un ejercicio de aro.

* **Material**: [madera](http://es.wikipedia.org/wiki/Madera) o [plástico](http://es.wikipedia.org/wiki/Pl%C3%A1stico) (debe ser [o rígido](http://es.wikipedia.org/wiki/Rigidez), de un material que no se doble).
* **Diámetro**: 80 cm a 90 cm en el interior.
* **Peso**: por lo menos 300 [g](http://es.wikipedia.org/wiki/Gramo).
* **Forma**: el aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color.
* **Ejecución**: el aro define un [espacio](http://es.wikipedia.org/wiki/Espacio_(f%C3%ADsica)). Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena [coordinación](http://es.wikipedia.org/wiki/Coordinaci%C3%B3n_muscular) de los movimientos.
* **Movimientos**: lanzamiento, desplazamiento, rodada...
* **Grupo Corporal Obligatorio**: Se usan los cuatro tipos por igual, estos son: flexibilidades y ondas, saltos, equilibrios y giros.

El aro debe de llegar a la cintura de la gimnasta.

**Pelota**

* **Material**: [goma](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Goma_(sustancia_plastica)&action=edit&redlink=1) o plástico.
* **Diámetro**: 18 a 20 cm.
* **Peso**: por lo menos 400 g.

[](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:KurylskayaBall.jpg)

Gráfico 6. Ejecución con Pelota

* **Ejecución**: la pelota es el único implemento en el que el agarrarlo con fuerza no está aceptado. Esto significa que se requiere una relación más suave y delicada entre el cuerpo y el implemento. Los movimientos de la pelota van en perfecta armonía con el cuerpo. La pelota no debe quedar inmóvil en el suelo, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus. Espectaculares lanzamientos con control y [precisión](http://es.wikipedia.org/wiki/Precisi%C3%B3n) en las recepciones son elementos dinámicos.
* **Movimientos**: rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, etc., rodamientos dirigidos y no dirigidos, gigantesca, retención, deslizamientos...
* **Lanzamientos**: El lanzamiento de la pelota es una sucesión de impulsos que vienen desde las piernas, a través de una ligera flexión de todo el cuerpo hasta llegar a la punta de los dedos. El cuerpo y los brazos se extienden hacia la dirección del lanzamiento. La recepción de la pelota debe efectuarse sin ruido, por lo tanto se amortigua, con una extensión de brazos hacia la pelota, para finalizar el movimiento siguiendo la línea que lleva, enlazando con otro elemento o finalizando el ejercicio.
* **Bote**: Para realizar ejercicios de bote, la mano debe amoldarse a la forma de la pelota; la muñeca debe estar fija, el brazo y las rodillas acompañan el movimiento de la pelota con una flexión y extensión de piernas. En el momento del bote acompañaremos la pelota con la mano hasta que salga de la mano. La recepción ha de ser silenciosa, siguiendo la línea del movimiento. Existen botes a una y dos manos, laterales o frontales dependiendo del desplazamiento o del ejercicio que los acompañe.
* **Rodamientos**: Los rodamientos son característicos en la pelota: se pueden hacer en el suelo o en el cuerpo de la gimnasta (brazos, tronco, piernas). Los rodamientos se inician con un acompañamiento del brazo y la mano. Durante el recorrido, la pelota ha de permanecer en contacto con la superficie de rodamiento de la gimnasta o el suelo y al terminar debe ser recepcionado con alguna parte del cuerpo.
* **Rotaciones**: Las rotaciones se pueden realizar sobre el suelo o sobre el cuerpo de la gimnasta, de forma que la pelota de vueltas alrededor de su eje después de transmitirle un impulso con la mano, cuando termina la rotación la pelota debe recepcionarse por alguna parte del cuerpo de la gimnasta.
* **Balanceos**: La pelota, como el nombre del elemento lo indica, debe ser balanceado suave y naturalmente, con la mano relajada, sin tomar la pelota.
* **Movimientos en Ocho**: Como el nombre lo señala, se debe mover la pelota con forma de ocho, la gimnasta debe tener la mano relajada, nunca tomar la pelota. Son muy necesarias en este elemento la amplitud y la elegancia del movimiento.
* **Circonducciones**: Al igual que en los dos casos anteriores, la mano debe estar completamente distensa y posado la pelota sobre ella. El movimiento de la pelota esta vez tiene forma circular. Tanto este elemento como los dos recién mencionados se pueden realizar a una o a dos manos.
* **Grupo Corporal Obligatorio**: flexibilidades y ondas y saltos.

**Mazas**

* **Material**: Plástico, caucho, madera.
* **Largo**: 8 a 5 [dm](http://es.wikipedia.org/wiki/Dm) desde un extremo al otro.
* **Peso**: Por lo menos 150 g por maza.

**Partes:**

* **Cuerpo**: Parte protuberante.
* **Cuello**: Parte delgada.
* **Cabeza**: Parte esférica.

**Ejecución**: La gimnasta usa las mazas para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras [asimétricas](http://es.wikipedia.org/wiki/Asim%C3%A9trica) como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos. Cuando se golpean las mazas, no se debe hacer con fuerza. Los ejercicios con mazas requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación [psicomotora](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicomotricidad) y precisión. Las mazas son especialmente apropiadas para las gimnastas [ambidiestras](http://es.wikipedia.org/wiki/Ambidiestra).

* **Movimientos**: Lanzamientos con las dos o con una, [molinetes](http://es.wikipedia.org/wiki/Molinete), golpes, retención, deslizamiento...
* **Grupo Corporal Obligatorio**: Equilibrios y giros.

**Cinta**

* **Material**: satén o un material no [almidonado](http://es.wikipedia.org/wiki/Almidonado). Tiene una varilla denominada estilete, que puede ser de madera, bambú, plástico o fibra de vidrio.
* **Ancho**: 4 cm a 6 cm.
* **Largo**: hasta 6 m.
* **Peso**: por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión).
* **Ejecución**: la cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio. Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo. Figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos.
* **Movimientos**: espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento...
* **Grupo Corporal Obligatorio**: giros y saltos.

El extremo de la cinta tiene que estar siempre en movimiento durante toda la ejecución del ejercicio, sin tocar el suelo de forma involuntaria.

### 2.4.6. GIMNASIA RÍTMICA-TÉCNICA

**FUNDAMENTOS TÉCNICOS**

Se pueden realizar diferentes formaciones.

Se puede trabajar en diferentes niveles (bajo, medio, alto)

Se puede trabajar en espejo, canon, formas asimétricas, etc.

La velocidad del trabajo puede tener variantes entre rápido y lento; en lo referente al uso del espacio debe haber variantes entre amplio y reducido, juntos o separados.

Con referencia a las **técnicas corporales:**

Pequeños saltos y saltos: pique a 1 PR y caída a PR (la misma o la contraria).

* Pique a 2 Prs caída a 1 PR
* Pique a 1 Pr caída a 2 Prs.
* Vueltas y Giros
* Vueltas: variantes de deboulés
* Giros: por piqué y por demiplié Hacia adentro y hacia fuera.
* Equilibrios: poses y equilibrios 8sobre planta y sobre media punta)
* Ondas: parciales de brazos y tronco, y totales.

Tener en cuenta las diferentes **técnicas de manipuleo según el aparato** manual que se ha de utilizar:

**Cuerda**: Tomas de cada cabo con una mano, tomas dobles, pequeños saltos o brincos y saltos con cuerda abierta y plegada. Movimientos circulares: balanceos, rotaciones, circunducciones y movimientos en 8. Lanzamientos de uno y dos cabos. Posiciones en equilibrio con cuerda sujeta por una o dos manos.

**Pelota**: Rebotes activos y pasivos, impulsados por una o dos manos, en diferentes partes del cuerpo y el suelo.

Rotaciones sobre suelo o diferentes partes del cuerpo. Rodadas sobre cuerpo y suelo. Sueltas y lanzamientos con dos manos y recepción con una o dos manos.

Lanzamientos con una mano, recepción con dos manos o una mano (la misma o la contraria).

Movimientos con la pelota en equilibrio sobre la mano. Movimientos circulares (balanceos, circunducciones y movimientos en ocho).

**Aro**: Balanceos, circunducciones y movimientos en ocho. Rotaciones alrededor de diferentes partes del cuerpo (mano, hombro, tronco, cuello, etc.). Lanzamientos de una y dos manos (con y sin inversión).

**Cinta**: Balanceos, circunducciones y movimientos en ocho. Serpentinas. Espirales. Lanzamientos: sueltas y lanzamientos. Tomas simples y dobles.

**Mazas**: Balanceos. Círculos: grandes, medianos y pequeños, en diferentes planos. Molinetes. Rodamientos y deslizamientos. Lanzamientos y recogidas.

**Ejercicios más utilizados para perfeccionar los movimientos:**

Ejecución, amplitud y flexibilidad como se define a continuación:

**Ejecución**: El acto de realizar movimientos técnicamente correctos dedos del pie en punta, piernas rectas, alineación apropiada del cuerpo y niveles del aparato, etc.

**Amplitud**: La magnitud o extensión del movimiento altura de saltos, saltos, releve en los dedos del pie, altura de lanzamientos del aparato, etc.

**Flexibilidad**: el grado y facilidad de flexión del cuerpo patadas altas, apertura de piernas, arcos profundos, elasticidad del hombro y espalda, etc.

**Elegancia**: Gracia, brazos en movimientos suaves, movimientos flexibles del cuerpo, porte elegante del cuerpo. Impresión general: La idea o emoción dejada al final de un ejercicio.

**Una buena impresión gene**ral: es una presentación con pocos errores. El gimnasta debe tener, mucha confianza y ejecutar con estilo, dinamismo y emoción.

### 2.4.7. GIMNASIA

La Gimnasia es un deporte en que se realizan diversas secuencias de ejercicios físicos, en donde se requiere de mucha fuerza, flexibilidad y agilidad.



Gráfico 7. Gimnasta en competencia

**Reseña:**  
  
La gimnasia es una actividad que se originó en el antiguo Egipto, con la práctica de acrobacias circenses.

La historia de la gimnasia demuestra que Alemania y Checoslovaquia desarrollaron el aparato de la gimnasia alrededor del siglo XVIII con Friedrich Ludwig Jahn, un educador alemán, como el padre de este deporte.

“La gimnasia se creó para unificar los deportes de fuerza y agilidad, pues en la antigüedad se interactuaba con los deportes de atletismo como el lanzamiento de disco o las barras, donde el deportista debía mostrar su inteligencia y dedicación”.[[3]](#footnote-3)

A finales del siglo XVII e inicios del XIX, la gimnasia empezó a cobrar su modernidad, disponiendo las características más actuales y diseñando las primeras versiones de los primeros aparatos de ejercicios. Ante estas innovaciones, se creó la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) en 1881, una de las más antiguas del mundo en el rubro de los deportes.

La gimnasia se inició en los primeros Juegos Olímpicos modernos en Atenas 1896. Desde entonces, ha acaparado atención por la vistosidad que tiene y la precisión en los movimientos por parte de los gimnastas.

**Modalidades de la Gimnasia:**

**Gimnasia General:** Es la disciplina donde participan personas de todas las edades y de todos los grupos, quienes realizan coreografías de manera sincronizada de acuerdo a las categorías masculina y femenina.

**Gimnasia Artística:** Consiste en realizar una coreografía combinando movimientos corporales con velocidad. Tiene diversas especialidades según las categorías masculina y femenina.

**Gimnasia Rítmica:** Es la disciplina donde se combina el ballet, la gimnasia, danza y el empleo de objetos como cuerdas, aros, pelotas, mazas y cintas. Los movimientos se realizan acompañados de música para poder mantener el ritmo en los movimientos.

**Gimnasia Aeróbica:** Es la disciplina donde se ejecuta una rutina de entre 100 y 110 segundos de movimientos con alta intensidad con cierto nivel de dificultad. En él se debe demostrar flexibilidad, fuerza y una correcta ejecución de los movimientos.

**Gimnasia acrobática:** Es una disciplina del cual se desprenden varias modalidades: pareja masculina, pareja femenina, pareja mixta, trío femenino y cuarteto masculino.

### 2.4.8. DEPORTE

El **deporte** es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás.

Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a **actividades** en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas.

Obviamente, siempre hay colectivos, practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y [actividad física](http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica)/[Fitness](http://es.wikipedia.org/wiki/Fitness), en realidad no significan exactamente lo mismo.

La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Los deportes comparten un alto grado de afinidad con el [arte](http://es.wikipedia.org/wiki/Arte). Disciplinas como el [patinaje sobre hielo](http://es.wikipedia.org/wiki/Patinaje_sobre_hielo) así como el [hockey sobre patines](http://es.wikipedia.org/wiki/Hockey_sobre_patines) o el [taichí](http://es.wikipedia.org/wiki/Tai_Chi_Chuan), son deportes muy cercanos a espectáculos artísticos en sí mismos.

Actividades tradicionales como la [gimnasia](http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia) y el [yoga](http://es.wikipedia.org/wiki/Yoga), o más recientes como el [culturismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Culturismo), el [tricking](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Tricking&action=edit&redlink=1) y el [parkour](http://es.wikipedia.org/wiki/Parkour) también comparten elementos propios del deporte con elementos artísticos.

El hecho de que el arte sea tan cercano al deporte en algunas situaciones está probablemente relacionado con la naturaleza de los deportes.

La definición de deporte establece la idea de ejecutar una actividad no solo para el propósito habitual; por ejemplo, no correr solo para llegar a alguna parte, sino correr por propia voluntad, con el fin de mantener el estado físico.

Esto es similar a una visión común de la [estética](http://es.wikipedia.org/wiki/Est%C3%A9tica), que contempla los objetos más allá de su utilidad.

Por ejemplo, valorar un coche no por llevarnos de un sitio a otro, sino por su forma, figura, etc.

Del mismo modo, una actividad deportiva como el salto no se valora solo como un modo efectivo de evitar obstáculos; también cuentan la habilidad, la destreza y el estilo.

## 1.5. HIPÓTESIS

**Ho** El baile Deportivo **no** incide en la práctica de la Gimnasia Rítmica de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

**Hi** El baile Deportivo **si** incide en la práctica de la Gimnasia Rítmica de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

## 2.6. SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES

**Variable independiente**

El baile deportivo

**Variable dependiente**

Práctica de la gimnasia rítmica

# CAPITULO III

# METODOLOGÍA

## 3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

Una vez analizado el problema sobre el baile deportivo para el desarrollo de la práctica de la Gimnasia Rítmica de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

La modalidad de la presente investigación se aplicó desde el enfoque **cualitativo,** pues abarca del contenido de las cualidades y utilidad de la misma; **cuantitativo**, porque se utilizó funciones matemáticas y estadísticas en la recopilación, análisis e interpretación de los datos recogidos en las encuestas.

También se utilizó el método **Histórico – Lógico**, que permite descubrir los procedimientos históricos que investiga los hechos desde su origen hasta la actualidad.

## 3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

**De campo**: Por cuanto se realizó en el lugar de los hechos.

**Bibliográfica**: Porque es la encargada de recoger la información científica actualizada del problema en cuestión.

**Documental**: Se basa en documentación especializada tanto de bibliografía como de páginas web este y los anteriores instrumentos facilitaran el desarrollo para que la investigación el cual permitió tener el éxito deseado.

## 3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

**Exploratoria:** Existiendo la convicción de que la formulación del problema es más importante que la realización de la misma investigación, por lo tanto se realizó una investigación exploratoria; teniendo como característica la utilización de metodología flexible permitiendo plantear objetivos que faciliten generar hipótesis para reconocer variables de interés investigativo.

**Descriptiva**: Se trata de una investigación aplicada al campo pedagógico y didáctico en el nivel superior, ya que se estableció la eficiencia y eficacia de las estrategias metodológicas activas de producir conocimientos suficientes.

**Asociación de Variables**: **De acción, p**ues su aplicación produjo cambios favorables en la Federación Deportiva de Tungurahua. **Factible,** se cuentacon los conocimientos y recursos para la realización de este proyecto.

## 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

Es la totalidad del universo en la cual se va realizar la investigación del tema escogido.

Para la presente problemática se ha tomado como muestra a los deportistas de Gimnasia Rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Cuadro 1. Población y Muestra

|  |  |
| --- | --- |
| **INTEGRANTES** | **NÚMERO** |
| MIEMBROS DIRECTIVOS DE LA GIMNASIA RÍTMICA DE LA F.D.T. | 10 |
| ENTRENADORES | 2 |
| DEPORTISTAS | 58 |
| TOTAL | 70 |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**MUESTRA**

No se necesita sacar el tamaño de muestra ya que el número total del personal que está inmerso en la gimnasia rítmica es de 70 personas a investigar, contando con los dirigentes, el comité, entrenadores y deportistas que practican la gimnasia rítmica.

La muestra se divide en la unidad de observación que es:

Cuadro 2. Porcentaje y Muestra

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **POBLACIÓN** | **FRECUENCIA** | **PORCENTAJE** |
| Miembros directivos de la gimnasia rítmica de la F.D.T. | 10 | 100% |
| Entrenadores | 2 | 100% |
| Deportistas | 58 | 100% |
| **TOTAL** | **70** | **100%** |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

## 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

### Operacionalización de la variable independiente: El Baile Deportivo.

Cuadro 3. Baile deportivo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Concepto** | **Categorías** | **Indicadores** | **Ítems** | **Instrumentos** |
| **Baile Deportivo:** es una forma de expresión corporal que desarrolla las capacidades técnicas artísticas como también coordinativas de fuerza- agilidad y forma física, implementando los valores deportivos disciplina y trabajo en equipo, etc. | Expresión corporal  Capacidad de técnicas artísticas  Coordinativas, fuerza-agilidad.  Forma física:  Valores:  Disciplina  Trabajo en equipo | * Creatividad en movimientos artísticos. * Expresa las emociones de la persona. * Coordinación, fuerza, agilidad, flexibilidad * Vitalidad, energía de acuerdo a las exigencias de una actividad. * Valores   Compañerismo  Respeto  Solidaridad | ¿Piensa usted que la expresión corporal ayuda a mejorar el baile deportivo?  ¿Cree usted que las capacidades técnicas artísticas y coordinativas como fuerza, agilidad y flexibilidad ayuda a mejorar el baile deportivo?  ¿Cree usted que la forma Física de un deportista mejora las exigencias de acuerdo al baile deportivo?  ¿Está usted de acuerdo que los valores como la disciplina y el trabajo en equipo mejora el rendimiento del baile deportivo? | **Técnica:**  Encuestas  **Instrumento:**  Cuestionarios estructurados |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

### Operacionalización de la variable dependiente: Práctica de la Gimnasia Rítmica.

Cuadro 4. Práctica de la Gimnasia rítmica

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Concepto** | **Categorías** | **Indicadores** | **Ítems** | **Instrumentos** |
| **Práctica de la gimnasia rítmica.**  Es una disciplina que combina elementos de [ballet](http://es.wikipedia.org/wiki/Ballet), [gimnasia](http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia), [danza](http://es.wikipedia.org/wiki/Danza) mejorando las capacidades técnicas lo cual mejora la expresión armónica corporal llegando al desarrollo del movimiento artístico deportivo. | Combina elementos de Ballet, Danza y gimnasia.  Capacidades técnicas  Mejora la expresión armónica corporal.  Desarrollo del movimiento artístico deportiva. | Desarrollo de habilidades motrices. Saltar, correr, caer, equilibrio, rodar, girar y cualidades emocionales tales como expresar, sentir.   * Saltar, correr, caer, equilibrio, rodar, girar   Incrementa el potencial de expresión en base a la música y su ritmo.  Mejora el movimiento como arte del cuerpo humano. | ¿Piensa que los movimientos del ballet, danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices y cualidades emocionales dentro de la gimnasia rítmica?  ¿Cree usted que las capacidades técnicas como de saltar, correr, caer, equilibrio, rodar y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica?  ¿Piensa usted que la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia rítmica?  ¿Cree usted que al desarrollar el movimiento artístico deportivo como arte de expresión corporal mejorara los movimientos de la gimnasia rítmica? | **Técnica:**  Encuestas  **Instrumento:**  Cuestionarios estructurados |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

## 3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica que se utilizó para esta e investigación son las encuestas y consultas determinadas hacia los deportistas que practican la Gimnasia rítmica de la federación deportiva de Tungurahua en diferentes aspectos como también las sugerencias que se presentan ante el desarrollo de una correcta práctica deportiva en busca de mejorar los límites de profundizar la correcta realización de la disciplina de la gimnasia rítmica.

**Observación directa**: Se aplicó una guía de observación dirigida a ver el desempeño de los deportistas que practican la Gimnasia rítmica de la federación deportiva de Tungurahua dentro del entrenamiento de esta disciplina deportiva.

Ficha de observación. ANEXO 4

**Encuesta:** Se realizó una encuesta a los deportistas de gimnasia rítmica, y entrenadores de la federación deportiva de Tungurahua, mediante la utilización de cuestionarios con preguntas objetivas que permitan la recolección de los datos sobre los lineamientos de la investigación.

## 3.7. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Cuadro 5. Plan de recolección de información

|  |  |
| --- | --- |
| **PREGUNTAS BÁSICAS** | **EXPLICACIÓN** |
| ¿Para qué? | Para alcanzar los objetivos de investigación. |
| ¿De qué personas u objetos? | Encaminada a los deportistas que practican la Gimnasia rítmica de la federación deportiva de Tungurahua |
| ¿Sobre qué aspectos? | Operacionalización de variables. |
| ¿Quién? ¿Quiénes? | Investigadora Jeanette Paredes |
| ¿Cuándo? | Inicio Octubre 2012 |
| ¿Dónde? | Federación deportiva de Tungurahua |
| ¿Cuántas veces? | Las veces que sean necesarias |
| ¿Qué técnicas de recolección? | Encuestas. |
| ¿Con que? | Cuestionarios estructurados |
| ¿En qué situación? | Horas de entrenamiento deportivo de gimnasia rítmica |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

## 3.8. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

* Como primer paso será la realización del instrumento de investigación previo al problema planteado.
* Posteriormente se tiene programado a las y los estudiantes involucrados.
* Seguidamente recogida toda la información la analizaremos fomentando una revisión crítica.
* Estableceremos la información y la Tabularemos
* Finalmente realizaremos las tablas y cuadros que permiten interpretar los resultados recogidos durante las entrevistas planteadas a Entrenadores, Deportistas y la Dirigencia de la F.D.T.

# CAPITULO IV

# ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación se detallan las variables independiente y dependiente del tema de investigación y se observa el índice que refleja el tema **“EL BAILE DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN LA PRACTICA DE LA GIMNASIA RÍTMICA DE LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA DE LA CIUDAD DE AMBATO”,** realizado a los Entrenadores, Deportistas y la Dirigencia de la F.D.T., a través del Análisis e Interpretación de resultados.

## ENCUESTA A DIRIGIDA A LOS DEPORTISTAS

**Pregunta 1:** ¿Piensa usted como deportista que la expresión corporal ayuda a mejorar el baile deportivo?

Cuadro 6. Expresión Corporal

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 58 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **58** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 8. Expresión corporal

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

De acuerdo con la pregunta planteada a los deportistas sobre si la expresión corporal ayuda a mejorar el baile deportivo ellos contestaron positivamente, por lo que se conoce que el lenguaje del movimiento es la expresión corporal.

**Interpretación**

De la pregunta 1 aplicada a los deportistas de la gimnasia rítmica ellos contestaron de la siguiente manera en la que todos los deportistas están de acuerdo que la expresión corporal mejora el baile deportivo por lo que equivale el 100% de los encuestados, tal y como se muestra en la gráfica.

**Pregunta 2:** ¿Cree usted como deportista que las capacidades técnicas artísticas y coordinativas como fuerza, agilidad y flexibilidad ayuda a mejorar el baile deportivo?

Cuadro 7. Capacidades técnicas artísticas y coordinativas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 58 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **58** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 9. Capacidades técnicas artísticas y coordinativas

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

En esta pregunta aplicada a los deportistas sobre las capacidades técnicas artísticas y coordinativas como fuerza, agilidad y flexibilidad ayuda a mejorar el baile deportivo por lo que ellos contestan acertadamente, conociendo que las capacidades físicas ayudan al desarrollo y perfección de los movimientos.

**Interpretación**

De los 58 deportistas encuestados ellos contestaron de la siguiente manera sobre la pregunta en la que se dice que las capacidades técnicas artísticas y coordinativas ayudan a mejorar el baile deportivo, en la que están de acuerdo con la pregunta planteada por lo que equivale al 100% de los encuestados.

**Pregunta 3**: ¿Cree usted que la forma Física de un deportista mejora las exigencias de acuerdo al baile deportivo?

Cuadro 8. Forma física

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 50 | 86% |
| **NO** | 8 | 14% |
| **TOTAL** | **58** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 10. Forma Física

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

Se ha aplicado la siguiente pregunta a los estudiantes sobre si la forma física ayuda a mejorar las exigencias del deportista de acuerdo al baile deportivo, en la que fue aplicada a los 58 deportistas, contestando distintamente, pero nos damos cuenta que el 86% de ellos están de acuerdo mientras que el 14% está en desacuerdo o no está relacionado correctamente con la pregunta planteada.

**Interpretación**

En esta pregunta 3 aplicada a los 58 deportistas de la gimnasia rítmica ellos contestaron de la siguiente manera un 86% que son 50 deportistas están de acuerdo con la pregunta planteada mientras que el 14% no está de acuerdo por lo que se debe trabajar por el 14% para unificar los criterios positivamente.

**Pregunta 4:** ¿Está usted de acuerdo que los valores como la disciplina y el trabajo en equipo mejora el rendimiento del baile deportivo?

Cuadro 9. Valores de disciplina y trabajo en equipo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 54 | 93% |
| **NO** | 4 | 7% |
| **TOTAL** | **58** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 11. Valores de disciplina y trabajo en equipo

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

De acuerdo a la cuarta pregunta aplicada a los deportistas sobre si los valores deportivos mejora el rendimiento del baile deportivo, por lo que contestan distintamente sin compartir el mismo criterio 93% de ellos están de acuerdo mientras que un 7% no se relaciona con la pregunta por lo que debemos llegar a fondo del tema y criterio mejorándolo y relacionándolo con los valores deportivos de esta disciplina.

**Interpretación**

En esta pregunta 4 aplicada a los 58 deportistas de la gimnasia rítmica ellos contestaron de la siguiente manera 54 de ellos contestaron estar de acuerdo por lo que equivale al 93% mientras que 4 de ellos no están de acuerdo por lo que nos representa el 7% por lo que se debería trabajar por ese 7% para unificar los criterios positivamente y se den cuenta con la relación a la pregunta.

Pregunta 5: ¿Piensa que los movimientos del ballet, danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices y cualidades emocionales dentro de la gimnasia rítmica?

Cuadro 10. Movimientos de ballet y danza

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 53 | 91% |
| **NO** | 5 | 9% |
| **TOTAL** | **58** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 12. Movimiento de ballet y danza

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

En esta pregunta cinco aplicada de igual manera a los deportistas sobre si los movimientos de la danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices y cualidades emocionales dentro de la gimnasia rítmica ellos contestaron indistintamente dando porcentajes alternos 91% de ellos está de acuerdo y conoce sobre la pregunta mientras que un 9% no se relaciona con la pregunta aplicada por lo que es necesario trabajar e implementar un criterio positivo a la encuesta realizada.

**Interpretación**

De la pregunta 5 aplicada a los 58 deportistas ellos contestaron de la siguiente manera 53 de ellos que corresponden al 91% están de acuerdo mientras que 5 de ellos que corresponden al 9% no están familiarizados con la pregunta por lo que debemos trabajar por el 9% unificando los criterios con los demás.

**Pregunta 6**: ¿Cree usted que las capacidades técnicas como de saltar, correr, caer, equilibrio, rodar y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica?

Cuadro 11. Capacidades técnicas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 58 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **58** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 13. Capacidades Técnicas

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

En esta pregunta relacionada con los deportistas sobre las capacidades técnicas como saltar, correr, caer, equilibrio, y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica ellos contestaron positivamente a la pregunta aplicada a los mismos.

**Interpretación**

De la pregunta 6 aplicada a los 58 deportistas ellos contestaron en su totalidad positivamente con la pregunta planteada por lo que equivale el 100% de los encuestados en la que reconocen que las capacidades técnicas perfeccionan los movimientos de la gimnasia rítmica.

**Pregunta7:** ¿Piensa usted que la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia rítmica?

Cuadro 12. Expresión armónica corporal

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 58 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **58** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 14. Expresión armónica corporal

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

Mediante esta pregunta siete aplicada a los deportistas sobre si la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia nos podemos dar cuenta que el 100% de los encuestados están relacionados más con la música y los diferentes movimientos que se puede ejecutar en la gimnasia rítmica.

**Interpretación**

En esta pregunta 7 realizada a los 58 deportistas de gimnasia rítmica ellos contestaron estar de acuerdo que la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia rítmica por lo que equivale el 100% de los encuestados afirmando la pregunta planteada.

**Pregunta 8:** ¿Cree usted que al desarrollar el movimiento artístico deportivo como arte de expresión corporal mejorara los movimientos de la gimnasia rítmica?

Cuadro 13. Desarrollo del movimiento artístico deportivo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 58 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **58** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 15. Desarrollo del movimiento artístico deportivo

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

En esta pregunta podemos darnos cuenta que todos los deportistas están enfatizados y relacionados con el movimiento artístico deportivo el cual es un arte de expresión que ayuda a mejorar la gimnasia rítmica.

**Interpretación**

En esta pregunta 8 aplicada a los 58 deportistas ellos contestaron estar de acuerdo con la pregunta planteada sobre si al desarrollar el movimiento artístico deportivo como arte de expresión mejora los movimientos de la gimnasia rítmica, por lo que están de acuerdo con la pregunta realizada a lo que equivale el 100% de los encuestados .

## ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ENTRENADORES

**Pregunta 1:** ¿Piensa usted que la expresión corporal ayuda a mejorar el baile deportivo en los deportistas de gimnasia rítmica?

Cuadro 14. Expresión corporal

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 2 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **2** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 16. Expresión corporal

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

De la misma manera se ha realizado preguntas concretas y específicas a los entrenadores como se indica a continuación si la expresión armónica corporal ayuda a mejorar el baile deportivo en los deportistas de la F.D.T. por lo que podemos observar que el 100% está en acuerdo con la pregunta planteada a los diferentes entrenadores.

**Interpretación**

De la pregunta 1 aplicada a los entrenadores de la gimnasia rítmica ellos contestaron positivamente a la pregunta planteada por consiguiente se demuestra que el 100% de los encuestados están de acuerdo que la expresión corporal mejora el baile deportivo en los deportistas que practican la gimnasia rítmica tal y como se muestra en la gráfica.

**Pregunta 2:** ¿Cree usted que las capacidades técnicas artísticas y coordinativas como fuerza, agilidad y flexibilidad ayuda a mejorar el baile deportivo en los deportistas?

Cuadro 15. Capacidades técnicas artísticas y coordinativas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 2 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **2** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 17. Capacidades técnicas artísticas y coordinativas

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

En la siguiente pregunta aplicada a los entrenadores sobre si las capacidades técnicas y coordinativas son primordiales en la práctica del deportista para mejorar el baile deportivo podemos observar que el 100% está de acuerdo que es indispensable ciertas capacidades técnicas y coordinativas como fuerza, agilidad y la flexibilidad para el desenvolvimiento personal de los deportistas de la F.D.T.

**Interpretación**

En la siguiente pregunta 2 aplicada a los entrenadores ellos contestaron de la siguiente manera en la que se muestra en la gráfica que el 100% de los encuestados están de acuerdo que las capacidades técnicas artísticas y coordinativas ayudan a mejorar el baile deportivo.

**Pregunta 3:** ¿Cree usted que la forma Física de un deportista mejora las exigencias de acuerdo al baile deportivo?

Cuadro 16. Forma física del deportista

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 2 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **2** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 18. Forma física del deportista

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

De igual modo observamos en la siguiente pregunta aplicada a los entrenadores sobre si la forma física es primordial para la realización de diferentes movimientos rítmicos de acuerdo a las exigencias presentadas en el deporte del baile deportivo, por lo que todos están de acuerdo con esta pregunta formulada a los entrenadores de la F.D.T.

**Interpretación**

En esta pregunta 3 aplicada a los entrenadores, ellos contestaron en un 100% afirmando la pregunta en la que se muestra que la forma física del deportista mejora las exigencias al baile deportivo.

**Pregunta 4:** ¿Está usted de acuerdo que los valores como la disciplina y el trabajo en equipo mejora el rendimiento del baile deportivo de los deportistas?

Cuadro 17. Valores deportivos

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 2 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **2** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 19. Valores deportivos

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

En esta pregunta cuatro aplicada a los entrenadores de la F.D.T. ellos contestaron en esta pregunta positivamente por lo que están de acuerdo que los valores deportivos son primordiales en la enseñanza d la disciplina enfatizando respeto y compañerismo con los demás.

**Interpretación**

De la pregunta 4 aplicada a los entrenadores de la disciplina de la gimnasia rítmica ellos contestaron de la siguiente manera en la que el 100% de los encuestados están de acuerdo que los valores deportivos ayudan a mejorar el rendimiento del baile deportivo.

**Pregunta 5:** ¿Piensa que los movimientos del ballet, danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices y cualidades emocionales dentro de la gimnasia rítmica dentro de los deportistas?

Cuadro 18. Habilidades Motrices

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 2 | 100% |
| **NO** | 0 | 0 |
| **TOTAL** | **2** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 20. Habilidades motrices

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

De igual modo en la pregunta cinco aplicada a los entrenadores de la F.D.T. podemos observar que están de acuerdo que los movimientos del ballet y danza se relacionan para mejorar las habilidades motrices del deportista, en la que perfecciona los diferentes movimientos hacia la práctica de la gimnasia rítmica.

**Interpretación**

De la pregunta 5 aplicada a los entrenadores de la disciplina de la gimnasia rítmica ellos contestaron estar de acuerdo que todos los movimientos de danza, gimnasia mejora las habilidades dentro de la gimnasia rítmica tal y como se observa en la gráfica dando un porcentaje del 100% de los encuestados.

**Pregunta 6:** ¿Cree usted que las capacidades técnicas como de saltar, correr, caer, equilibrio, rodar y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica dentro de los deportistas?

Cuadro 19. Capacidades técnicas

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 2 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **2** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 21. Capacidades técnicas

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

En esta pregunta relacionada con los deportistas sobre las capacidades técnicas como saltar, correr, caer, equilibrio, y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica ellos contestaron positivamente a la pregunta aplicada a los diferentes entrenadores que están inmersos en la disciplina de la gimnasia rítmica.

**Interpretación**

En esta pregunta 6 aplicada a entrenadores de esta disciplina como es la gimnasia rítmica ellos contestaron que si de acuerdo a la pregunta planteada sobre si las capacidades técnicas como saltar, correr, caer, equilibrio, perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica, por lo que podemos observar en la gráfica que el 100% está de acuerdo con esta pregunta.

**Pregunta 7:** ¿Piensa usted que la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia rítmica en los deportistas?

Cuadro 20. Expresión armónica

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 2 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **2** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 22. Expresión armónica

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

Mediante esta pregunta siete aplicada a los entrenadores de la F.D.T. sobre si la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia nos podemos dar cuenta que el 100% de los encuestados que la expresión armónica corporal es primordial para ejecutar dentro de la gimnasia rítmica.

**Interpretación**

De la pregunta 7 aplicada a los entrenadores sobre si la expresión armónica corporal mejora la práctica de la gimnasia rítmica dentro de los deportistas ellos contestaron estar de acuerdo con esta pregunta planteada por lo que da un porcentaje del 100% de los encuestados.

**Pregunta 8:** ¿Cree usted que al desarrollar el movimiento artístico deportivo como arte de expresión corporal mejorara los movimientos de la gimnasia rítmica en los deportistas?

Cuadro 21. Movimiento artístico deportivo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 2 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **2** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 23. Movimiento artístico deportivo

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

En la siguiente pregunta ocho que se realizó a los entrenadores de la F.D.T. ellos contestaron que es indispensable el movimiento artístico ayuda al desenvolvimiento personal del deportista mejorando las cualidades dentro de la gimnasia rítmica.

**Interpretación**

De la pregunta 8 aplicada a los entrenadores sobre si al desarrollar el movimiento artístico deportivo como arte de expresión corporal mejora los movimientos en la gimnasia rítmica de los deportistas ellos contestaron estar de acuerdo por lo que equivale al 100% de los encuestados.

## ENCUESTA A DIRIGIDA A LOS DIRECTIVOS DE GIMNASIA RÍTMICA

**Pregunta 1:** ¿Piensa usted como directivo de la F.D.T. que la expresión corporal ayuda a mejorar el baile deportivo en los deportistas de gimnasia rítmica?

Cuadro 22. La expresión corporal mejora el baile deportivo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 10 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **10** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 24. La expresión corporal mejora el baile deportivo

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

Como podemos observar se ha realizado preguntas concretas y específicas a los Directivos de la F.D.T. como se indica a continuación si la expresión armónica corporal ayuda a mejorar el baile deportivo en los deportistas de la F.D.T. por lo que podemos observar que el 100% está en acuerdo con la pregunta planteada a los diferentes directivos.

**Interpretación**

De la pregunta 1 aplicada a los directivos, todos contestaron estar de acuerdo con la pregunta por lo que corresponde al 100% de los encuestados en la que aseguran que la expresión corporal mejora el baile deportivo en los deportistas.

**Pregunta 2:** ¿Cree usted como directivo de la F.D.T. que las capacidades técnicas artísticas y coordinativas como fuerza, agilidad y flexibilidad ayuda a mejorar el baile deportivo en los deportistas?

Cuadro 23. Capacidades técnicas artísticas, Fuerza, Agilidad y flexibilidad

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 10 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **10** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 25. Capacidades técnicas artísticas, fuerza, agilidad y flexibilidad

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

En la siguiente pregunta aplicada a los Directivos de la F.D.T. sobre si las capacidades técnicas y coordinativas son primordiales en la práctica del deportista para mejorar el baile deportivo podemos observar que el 100% está de acuerdo que es indispensable ciertas capacidades técnicas y coordinativas como fuerza, agilidad y la flexibilidad para el desenvolvimiento personal de los deportistas de la F.D.T.

**Interpretación**

En la pregunta 2 aplicada a los directivos de la F.D.T. en la que se detalla si las capacidades técnicas artísticas y coordinativas como la fuerza, agilidad y flexibilidad ayudan a mejorar el baile deportivo en los deportistas todos contestaron estar de acuerdo q lo que corresponde el 100% de los encuestados.

**Pregunta 3:** ¿Cree usted como directivo de la F.D.T. que la forma Física de un deportista mejora las exigencias de acuerdo al baile deportivo?

Cuadro 24. Forma física del deportista

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 10 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **10** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 26. Forma física del deportista

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

De igual modo observamos en la siguiente pregunta aplicada a los Directivos de la F.D.T. sobre si la forma física es primordial para la realización de diferentes movimientos rítmicos de acuerdo a las exigencias presentadas en el deporte del baile deportivo, por lo que todos están de acuerdo con esta pregunta formulada a los directivos de la F.D.T.

**Interpretación**

En esta pregunta 3 aplicada a los 10 directivos de la F.D.T. dentro de la gimnasia rítmica sobre si la forma física del deportista mejora las exigencias de acuerdo al baile deportivo todos están de acuerdo a lo que corresponde el 100% de los encuestados afirmando la pregunta tal y como se observa en la gráfica.

**Pregunta 4:** ¿Está usted de acuerdo como directivo de la F.D.T. que los valores como la disciplina y el trabajo en equipo mejora el rendimiento del baile deportivo de los deportistas?

Cuadro 25. Valores de disciplina y trabajo en equipo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 10 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **10** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 27. Valores de disciplina y trabajo en equipo

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

Podemos observar en esta pregunta cuatro aplicada a los Directivos de la F.D.T. ellos contestaron en esta pregunta positivamente por lo que están de acuerdo que los valores deportivos son primordiales en la enseñanza del deporte siendo estos la disciplina respeto y compañerismo con los demás.

**Interpretación**

De la pregunta 4 aplicada a los 10 directivos de la F.D.T. dentro de la gimnasia rítmica en la que se pregunta si están de acuerdo que los valores disciplinarios y el trabajo en equipo mejora el rendimiento del baile deportivo ellos contestaron estar de acuerdo por lo que corresponde al 100% de los encuestados tal y como se observa en la gráfica.

**Pregunta 5:** ¿Está usted de acuerdo como directivo de la F.D.T. que los movimientos del ballet, danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices y cualidades emocionales dentro de la gimnasia rítmica dentro de los deportistas?

Cuadro 26. El ballet la danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 10 | 100% |
| **NO** | 0 | 0 |
| **TOTAL** | **10** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 28. El ballet, la danza y la gimnasia mejoran las habilidades motrices

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

De la misma manera en la pregunta cinco aplicada a los Directivos de la F.D.T. podemos observar que están de acuerdo que los movimientos del ballet y danza se relacionan para mejorar las habilidades motrices del deportista, en la que perfecciona los diferentes movimientos hacia la práctica de la gimnasia rítmica.

**Interpretación**

De la pregunta 5 aplicada a los 10 directivos de la F.D.T. ellos contestaron estar de acuerdo con la pregunta realizada por lo que corresponde el 100% de los encuestados en la que se detalla que ellos afirman que el ballet, la danza y la gimnasia ayudan a mejorar las habilidades motrices dentro de la gimnasia rítmica.

**Pregunta 6:** ¿Cree usted como directivo de la F.D.T. que las capacidades técnicas como de saltar, correr, caer, equilibrio, rodar y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica dentro de los deportistas?

Cuadro 27. Capacidades técnicas, saltar, correr, caer, equilibrio.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 10 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **10** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 29. Capacidades técnicas, saltar, correr, caer, equilibro

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

Al igual que en las otras preguntas aplicadas a los Directivos de la F.D.T. relacionada con los deportistas sobre las capacidades técnicas como saltar, correr, caer, equilibrio, y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica ellos contestaron positivamente a la pregunta aplicada a los Directivos de la F.D.T. que están inmersos en la disciplina de la gimnasia rítmica.

**Interpretación**

De la pregunta 6 aplicada a los Directivos de la F.D.T. todos están de acuerdo con la pregunta planteada por lo que corresponde al 100% de los encuestados en la que afirman que las capacidades técnicas como saltar, correr, equilibrio perfeccionan los movimientos de la gimnasia rítmica.

**Pregunta 7:** ¿Piensa usted como directivo de la F.D.T. que la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia rítmica en los deportistas?

Cuadro 28. Expresión armónica corporal

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 10 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **10** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 30. Expresión armónica corporal

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

De acuerdo a lo establecido la siguiente pregunta aplicada a los directivos de la F.D.T. en la que se anuncia si la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia rítmica dentro de los deportistas ellos contestaron positivamente pues la expresión armónica es el lenguaje propio del movimiento y de la persona en este caso del deportista, pues es el quien implementa un movimiento rítmico al sonido de la música.

**Interpretación**

En esta pregunta 7 aplicada a los Directivos de la F.D.T. ellos contestaron estar de acuerdo con esta pregunta por lo que corresponde al 100% de los encuestados afirmando que la expresión armónica corporal de acuerdo con la música mejora la práctica de la gimnasia rítmica tal y como se observa en la gráfica.

**Pregunta 8:** ¿Cree usted como directivo de la F.D.T. que al desarrollar el movimiento artístico deportivo como arte de expresión corporal mejorara los movimientos de la gimnasia rítmica en los deportistas?

Cuadro 29. Movimiento artístico deportivo

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALTERNATIVAS** | **FRECUENCIA** | **%** |
| **SI** | 10 | 100% |
| **NO** | 0 | 0% |
| **TOTAL** | **10** | **100%** |

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Gráfico 31. Movimiento artístico deportivo

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

**Análisis**

De la misma manera se ha relacionado la siguiente pregunta a los directivos de la F.D.T en la que contestaron positivamente a la pregunta aplicada de acuerdo al desarrollo del movimiento artístico siendo este indispensable en la práctica y desarrollo de la gimnasia rítmica.

**Interpretación**

En esta pregunta 8 aplicada a los Directivos de la gimnasia rítmica de la F.D.T. todos contestaron estar de acuerdo con la pregunta aplicada a lo que corresponde el 100% de los encuestados por lo que afirman que el desarrollo del movimiento artístico deportivo mejoran los movimientos de la gimnasia rítmica, tal y como se observa en la gráfica.

## 4.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS: Hipótesis, Argumento y Verificación

**ARGUMENTO.**

### 4.3.1. Combinación de Frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió ocho preguntas de la encuesta, cuatro preguntas por cada variable en estudio.

### 4.3.2. Hipótesis

**Ho** El baile Deportivo **no** incide en la práctica de la Gimnasia Rítmica de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

**Hi** El baile Deportivo **si** incide en la práctica de la Gimnasia Rítmica de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

### 4.3.3. Selección del nivel de significación

Se utilizó el nivel ∞ = 0,05

### 4.3.4. Descripción de la Población

Se trabajó con toda la muestra que corresponde a 70 integrantes en la rama de la gimnasia rítmica contando con los entrenadores, dirigentes y deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

### 4.3.5. Especificación del Estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia 8 X 2 se utiliza la siguiente fórmula:

**X² = Σ (O-E)² / E**

### 4.3.6. Especificación de la región de aceptación y rechazo

Primero se determina los grados de libertad, conociendo que el cuadro está formado por 8 filas y 2 columnas.

Gl = (f-1) . (c-1)

Gl = (8-1) . (2-1)

Gl = 7. 1 = 7

Entonces con 7 Gl y un nivel de 0,05 tenemos en la tabla de ji cuadrado, el valor es de 14.07 por consiguiente se acepta la hipótesis alternativa para todo valor de ji cuadrado que se encuentre hasta el valor 14.07 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 14.07.

La representación gráfica:

Chi square distribución Chi square 23.72

Gráfico 32. Representación del ji cuadrado

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

### 4.3.7. Recolección de datos y cálculo de los estadísticos

Cuadro 30. Frecuencias Observadas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PREGUNTA** | **CATEGORÍAS** | | **SUB TOTAL** |
| **SI** | **NO** |
| 1. ¿Piensa usted que la expresión corporal ayuda a mejorar el baile deportivo? | 70 | 0 | **70** |
| 1. ¿Cree usted que las capacidades técnicas artísticas y coordinativas como fuerza, agilidad y flexibilidad ayuda a mejorar el baile deportivo? | 70 | 0 | **70** |
| 1. ¿Cree usted que la forma Física de un deportista mejora las exigencias de acuerdo al baile deportivo? | 70 | 0 | **70** |
| 1. ¿Está usted de acuerdo que los valores como la disciplina y el trabajo en equipo mejora el rendimiento del baile deportivo? | 66 | 4 | **70** |
| 1. ¿Piensa que los movimientos del ballet, danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices y cualidades emocionales dentro de la gimnasia rítmica? | 65 | 5 | **70** |
| 1. ¿Cree usted que las capacidades técnicas como de saltar, correr, caer, equilibrio, rodar y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica? | 70 | 0 | **70** |
| 1. ¿Piensa usted que la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia rítmica? | 70 | 0 | **70** |
| 1. ¿Cree usted que al desarrollar el movimiento artístico deportivo como arte de expresión corporal mejorara los movimientos de la gimnasia rítmica? | 70 | 0 | **70** |
| **SUBTOTAL** | **551** | **9** | **560** |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Cuadro 31: Frecuencias Esperadas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PREGUNTA** | **CATEGORÍAS** | | **SUB TOTAL** |
| **SI** | **NO** |
| 1. ¿Piensa usted que la expresión corporal ayuda a mejorar el baile deportivo? | 68.88 | 1.25 | **70** |
| 1. ¿Cree usted que las capacidades técnicas artísticas y coordinativas como fuerza, agilidad y flexibilidad ayuda a mejorar el baile deportivo? | 68.88 | 1.25 | **70** |
| 1. ¿Cree usted que la forma Física de un deportista mejora las exigencias de acuerdo al baile deportivo? | 68.88 | 1.25 | **70** |
| 1. ¿Está usted de acuerdo que los valores como la disciplina y el trabajo en equipo mejora el rendimiento del baile deportivo? | 68.88 | 1.25 | **70** |
| 1. ¿Piensa que los movimientos del ballet, danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices y cualidades emocionales dentro de la gimnasia rítmica? | 68.88 | 1.25 | **70** |
| 1. ¿Cree usted que las capacidades técnicas como de saltar, correr, caer, equilibrio, rodar y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica? | 68.88 | 1.25 | **70** |
| 1. ¿Piensa usted que la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia rítmica? | 68.88 | 1.25 | **70** |
| 1. ¿Cree usted que al desarrollar el movimiento artístico deportivo como arte de expresión corporal mejorara los movimientos de la gimnasia rítmica? | 68.88 | 1.25 | **70** |
| **SUBTOTAL** | **551** | **9** | **560** |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Cuadro 32: Cálculo del Ji Cuadrado

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **O** | **E** | **O-E** | **(O-E)2** | **(O-E)2/E** |
| 70 | 68.88 | 1.12 | 1.254 | 0,018 |
| 0 | 1.25 | - 1.25 | 1.56 | 1.00 |
| 70 | 68.88 | 1.12 | 1.254 | 0,018 |
| 0 | 1.25 | - 1.25 | 1.56 | 1.00 |
| 70 | 68.88 | 1.12 | 1.254 | 0,018 |
| 0 | 1.25 | - 1.25 | 1.56 | 1.00 |
| 66 | 68.88 | -2.88 | 8.29 | 0,12 |
| 4 | 1.25 | 2.88 | 7.56 | 6.04 |
| 65 | 68.88 | -3.88 | 15.05 | 0.22 |
| 5 | 1.25 | 3.88 | 14.06 | 11.24 |
| 70 | 68.88 | 1.12 | 1.254 | 0,018 |
| 0 | 1.25 | - 1.25 | 1.254 | 1.00 |
| 70 | 68.88 | 1.12 | 1.254 | 0,018 |
| 0 | 1.25 | - 1.25 | 1.254 | 1.00 |
| 70 | 68.88 | 1.12 | 1.254 | 0,018 |
| 0 | 1.25 | - 1.25 | 1.254 | 1.00 |
| **560** | **560** |  |  | **23.72** |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

### 4.3.8. Decisión Final

Con dos grados de libertad y un nivel de 0.05, se obtiene en la tabla 14.07, y como el valor de ji cuadrado es de **23.72** como la hipótesis nula se encuentra fuera de la región de aceptación se rechaza y se acepta la hipótesis alternativa.

**VERIFICACIÓN**

Ante las evidencias comprobadas sobre: El baile Deportivo **si** incide en la práctica de la Gimnasia Rítmica de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Se valora que el baile deportivo si incide en la problemática sobre la práctica de la Gimnasia rítmica de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

**Por tanto se comprueba la Hipótesis como verdadera.**

# CAPITULO V

# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## 5.1. CONCLUSIONES

Una vez desarrollado la investigación se ha podido llegar a las siguientes conclusiones:

* Tanto el baile deportivo como la gimnasia rítmica se encuentran enlazados ya que mediante estos dos complementos surge la expresión corporal de un deportista vinculado en la formación y práctica de la gimnasia rítmica.
* La gimnasia rítmica es un deporte que va determinado de acuerdo a los movimientos técnicos y artísticos mediante la música y el ritmo en la que se predomina el lenguaje de la expresión artística y corporal.
* El baile deportivo como la gimnasia rítmica están vinculados de manera que las dos inculcan el desarrollo de habilidades y destrezas como también las capacidades técnicas y artísticas para la formación de un lenguaje artístico y sublime como es la expresión corporal que fluye a través de la música y el ritmo en la que ellos se comprometen.

## 5.2. RECOMENDACIONES

* Es indispensable realizar un trabajo específico de acuerdo al baile deportivo conociendo los ritmos y perfeccionando los movimientos de manera que solidifique la práctica de la gimnasia rítmica, en la que los deportistas mejoren sus movimientos en un nivel en la que estén aptos a la competencia.
* Solo la correcta enseñanza tanto de los ritmos del baile deportivo como los movimientos y ejercicios de la gimnasia rítmica ayudaran al deportista a la superación competitiva dentro de su entorno esencial, enalteciendo a la institución y demostrando el desarrollo potencial y físico ante las exigencias del deporte como es la gimnasia rítmica.
* Se debe implementar de una manera específica al baile deportivo dentro de la F.D.T. de manera que contribuya al aprendizaje de los deportistas de la gimnasia rítmica, perfeccionando en ellos el ritmo, la técnica el equilibrio, y la armonía de lo más sublime de la música como el más bello lenguaje de la expresión artística corporal y armónica, contribuyendo a la formación del deportista dentro de sus habilidades motrices, mejorando el nivel competitivo de quienes disfrutan de esta disciplina deportiva.

# CAPITULO VI

# PROPUESTA

**TÍTULO DE LA PROPUESTA**

GUÍA PRÁCTICA DE EJERCICIOS DEL BAILE DEPORTIVO QUE CONTRIBUYA A LA FORMACIÓN DEL DEPORTISTA DE GIMNASIA RÍTMICA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

## 6.1. DATOS INFORMATIVOS

**Institución:** FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA “Gimnasia Rítmica”

**Ubicación:** Calles Panamá y Brasil ¨ Polideportivo de Ingahurco¨

**Cantón:** Ambato

**Provincia:** Tungurahua

**Teléfonos:** 032417943 -032417944 - 032417945

**Páginas Web:** www.fedetu.com

**Email:** info@fedetu.com

**Entrenadores de la gimnasia rítmica:** 2

**Deportistas de la gimnasia rítmica:** 58

## 6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Mediante la realización de esta investigación se pudo verificar que la práctica del baile deportivo es indispensable en la formación de la gimnasia rítmica puesto que los dos están vinculados a la formación de la expresión armónica corporal y artística desarrollando el lenguaje de los movimientos de acuerdo al ritmo musical y a los tiempos establecidos demostrando equilibrio, coordinación, la forma física del deportista mediante la cual ayuda a mejorar las exigencias deportivas como es en un nivel competitivo.

Con este tema de investigación se podrá ayudar a los deportistas sobre el correcto desarrollo de su arte de expresión ante los movimientos ejecutados al ritmo de la música empeñados en la formación del desarrollo de sus habilidades motrices que infringen mucho en la disciplina de la gimnasia rítmica como también la formación física y mental del individuo de manera que pueda desenvolverse independientemente con las expectativas determinantes de su entrenador dentro de una área de competición como es el baile deportivo y las secuencias que se dan dentro de la gimnasia rítmica.

Mejorar la práctica de la gimnasia rítmica de acuerdo al baile deportivo es un tema indispensable en el trabajo del entrenador pues contribuirá con el desarrollo del aprendizaje hacia sus deportistas fomentándolos en el dominio del lenguaje artístico y expresión corporal detallando cada uno de los movimientos y técnicas ejecutadas al ritmo de la música en la que ellos serán los precursores de manifestar el bello arte del movimiento en base a saltos, equilibrio, danza, técnicas de movimientos en la que darán como resultado un deportista lleno de amor hacia la disciplina deportiva fomentando en ellos los valores de disciplina y el trabajo en equipo que facilitara a su autoestima y confianza sin temor de errar, y seguir mejorando el día a día sus secuencias de movimientos con la música como también perfeccionando sus técnicas dentro de la gimnasia rítmica.

Debemos tener en claro que mediante el baile deportivo estaremos contribuyendo dentro de la gimnasia rítmica al desarrollo y a la expresión de elegancia con las características propias de la música y su ritmo depurando cada una de las técnicas y movimientos del deportista de la gimnasia rítmica convirtiéndolos en exponentes de la expresión corporal y técnica en la que engrandezca al deporte.

## 6.3. JUSTIFICACIÓN

Hoy en día debemos darnos cuenta que la vida del deporte como las disciplinas deportivas deben ir evolucionando y buscar una metodología que contribuya a la formación integral del deportista, frente al desarrollo de las técnicas y movimientos artísticos que fluyan dentro de los programas determinados por el entrenador hacia la práctica de la gimnasia rítmica.

Es importante el tema de investigación ya que estaremos fomentando la práctica de la gimnasia rítmica con el predominio de la enseñanza e implementación del baile deportivo en dicha disciplina, formando al deportista en valores deportivos, autoestima y superación como también el desarrollo de la expresión armónica y la elegancia que determina este deporte cumpliendo con los objetivos planteados hacia la enseñanza y aprendizaje del deportista, mejorando en ellos su aspecto competitivo que infringe el de tener un correcto aprendizaje de lo que es la armonía y expresión del lindo lenguaje artístico en base a la música y sus movimientos dependientes de las técnicas ejercidas en la práctica de la gimnasia rítmica.

Con la realización y la finalización de este trabajo investigativo estaremos contribuyendo a los entrenadores a la formación integral del deportista en la que adaptaremos la correcta enseñanza y aprendizaje hacia el desarrollo del deporte y su evolución, logrando obtener deportistas desarrollados en su nivel y expresión del lenguaje como es el movimiento profundizando en ellos el desarrollo de la práctica de la gimnasia rítmica y su interacción con las diferentes competencias deportivas que se desarrollen alcanzando así enaltecer su provincia como también el de seguir creciendo en un mundo intelectual de diferentes expectativas y objetivos que el deporte contribuya con el deportista.

## 6.4. OBJETIVOS

### 6.4.1. OBJETIVO GENERAL

Elaborar una guía práctica de ejercicios del baile deportivo que contribuya a la formación del deportista de gimnasia rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

### 6.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

* Coordinar el cronograma de actividades para fomentar el desarrollo del baile deportivo en los deportistas de la gimnasia rítmica de la F.D.T.
* Contribuir al desarrollo de las habilidades dentro de la gimnasia rítmica en los deportistas de la F.D.T.
* Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas.
* Capacitar a los entrenadores de gimnasia rítmica para elaborar informes sobre el aprendizaje del deportista.

## 6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

El deportista debe ir adoptando las mejores formas de aprendizaje de parte del entrenador influyendo en ellos los objetivos que posee la gimnasia rítmica como es el de contemplar la enseñanza y predominar el espíritu competitivo que enaltezca su desarrollo de habilidades motrices ejecutadas por los movimientos técnicos y artísticos que fluyen hacia la expresión corporal.

A través de la práctica del baile deportivo contribuiremos con la enseñanza de la expresión armónica y artística que debe optar el deportista dentro de la gimnasia rítmica detallando la elegancia que debe predominar en esta disciplina deportiva, mejorando las condiciones hacia las exigencias dentro de la competencia.

Este trabajo de investigación es factible puesto que se realizara con el apoyo de personas colaboradoras como son las siguientes:

* Deportistas de la Gimnasia Rítmica
* Entrenadores de la Gimnasia Rítmica
* Directivos de la Federación Deportiva de Tungurahua

Dentro del aspecto económico, existirá un gran apoyo por las personas colaboradoras que estén inmersas dentro de nuestro tema de investigación, las cuales se encuentran colaborando hasta la culminación de esta investigación.

Cuadro 33. Gastos

|  |  |
| --- | --- |
| **DETALLES** | **VALOR** |
| Elaboración de la tesis | $426 |
| Defensa de la tesis | $155 |
| Material didáctico para las conferencias | $50 |
| Gastos varios | $80 |
| **Total gastos** | $711 |

**Elaborado por:** Jeanette Paredes

## 6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

La Gimnasia Rítmica presenta una gran variedad de alternativas de movimiento, donde la ejecutante puede desarrollar un sin fin de cualidades.

Este deporte ha permitido que las participantes descubran movimientos inimaginables e incluso desarrollan su creatividad, de tal forma que realicen sus propias evoluciones y descubrimientos.

La gimnasia rítmica en los últimos años ha evolucionado de gran forma en cuanto a sus elementos técnicos por lo que requiere de una verdadera dedicación para adquirir las habilidades requeridas en las competencias de alto nivel, y además la gracia, elegancia y plasticidad características de este deporte.

La gimnasia rítmica es un deporte que puede ser practicado individualmente o en conjuntos de 5 gimnastas.

En cuanto a los conjuntos podemos señalar que en las competiciones oficiales están formados actualmente por 5 miembros, las gimnastas puede ser que lleven 5 aparatos iguales o 3 con un mismo aparato y 2 con otro diferente, originalmente eran 6 gimnastas, aunque sobre los años 80 podían ser incluso 8.

La duración de un ejercicio de conjuntos debe ser de 2 minutos y medio, mayor a la de uno individual que es de 1 minuto y medio.

En lo posterior debemos tener en claro que nuestro propósito es la de mejorar el nivel de los deportistas de gimnasia rítmica en lo que se pretende:

# GUÍA PRÁCTICA DE EJERCICIOS DEL BAILE DEPORTIVO QUE CONTRIBUYA A LA FORMACIÓN DE LOS DEPORTISTA DE GIMNASIA RÍTMICA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

**[](http://www.google.com.ec/imgres?q=BAILE+DEPORTIVO&start=134&um=1&hl=es-419&sa=N&biw=1896&bih=955&tbm=isch&tbnid=3xVUtfAfipHwLM:&imgrefurl=http://www.teregalo.com.ec/content/182-teregalo-regala-clases-baile-musica-yoga-pintura-karate&docid=hbQdXjZdqK4HGM&imgurl=http://www.teregalo.com.ec/img/cms/Smirnov_1.jpg&w=120&h=120&ei=kF8_UfjBEuLN0AGfvoDwCw&zoom=1&ved=1t:3588,r:52,s:100,i:160&iact=rc&dur=356&page=4&tbnh=96&tbnw=96&ndsp=50&tx=47&ty=50)**

****

Gráfico 33. Movimiento-Expresión

**“El bello sentido del movimiento es el significado del ritmo como tu lenguaje de expresión”**

## INTRODUCCIÓN

La práctica del baile deportivo es un tipo en la que se muestra reflejada el lenguaje de la expresión corporal como también se respetan las direcciones y se siguen unas normas establecidas y escritas como son las descripciones de figuras, alineamientos y la forma física del deportista, como también se representa dentro de la gimnasia rítmica en la que se pretende llegar a la máxima expresión y bella exhibición con contenidos originales que a la vez representen piruetas de difícil realización y de tal poder realizar una secuencia de un alto grado de dificultad, peros siempre ajustándose al contenido estético y equilibrado, donde se dé una presentación de gran belleza haciendo gala de la expresividad corporal.

Esta guía práctica de ejercicios sobre el baile deportivo hacia la práctica de la gimnasia rítmica consta de tres fases importantes:

* **La fase I** describe los ejercicios de calentamiento hacia la práctica deportiva de gimnasia rítmica
* **La fase II** describe los movimientos y técnicas que se dan dentro de la práctica del baile deportivo.
* **La fase III** describe los ejercicios de piruetas que se dan en la práctica de la gimnasia rítmica.

## FASE I. CALENTAMIENTO

Antes de empezar a hacer deporte es muy importante realizar un previo calentamiento.

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO**: Mejorar la elongación de las diferentes articulaciones del cuerpo hacia la ejecución de movimientos técnicos dentro de la disciplina de la Gimnasia Rítmica.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Implementar en los deportistas la elegancia de los diferentes movimientos al ritmo musical haciendo énfasis del lenguaje sublime de la expresión corporal.

Normalmente en la [gimnasia rítmica](http://www.rfegimnasia.es/especialidades/gimnasia-ritmica/) suele durar aproximadamente una hora y se realizan ejercicios como:

**Calentamiento aeróbico**: empezamos corriendo 5 minutos para empezar a calentar los principales músculos.

**Calentamiento específico**: empezamos a calentar desde la parte inferior del cuerpo hasta la más superior.

**Calentamiento de pies**: El músculo que se estira se llama empeine y se realiza de la siguiente manera.

[](http://4.bp.blogspot.com/-m7CBqO2Yn6M/T8iRcMhu0II/AAAAAAAAABY/4UIYxRArX9I/s1600/pied08.jpg)

Gráfico 34. Calentamiento de pies

**Calentamiento de piernas**: Aquí intervienen muchos músculos como los gemelos, abductores, [cuádriceps](http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsculo_cu%C3%A1driceps), etc., que se calientan a través de estiramientos.

Uno de los ejercicios más comunes en la gimnasia rítmica es el denominado “banco”, es un ejercicio que consiste en el aumento de flexibilidad y apertura de las piernas.

Otro ejercicio típico son los lanzamientos de pierna, se realizan tumbados con los brazos en cruz y boca arriba.

Se hacen primero una serie de lanzamientos con una pierna en dirección hacia la cabeza y después se termina cogiendo dicha pierna con la mano contraria para un mejor estiramiento.

[](http://1.bp.blogspot.com/-95TtTVNgUP4/T8x29mRq5LI/AAAAAAAAABk/po9dWE41IQM/s1600/mqdefault.jpg)

Gráfico 35. Calentamiento de piernas

**Calentamiento de espalda**: Se realiza mediante ondas corporales y alargamientos de lumbares hacia atrás y el trapecio, también se calienta con un ejercicio llamado plancha que consiste en inclinar el tronco hacia atrás tumbados desde el suelo para coger impulso y conseguir quedarte en línea recta sujetando todo tu cuerpo con la barbilla, para un mejor calentamiento se pueden desplazar las piernas hacia delante de tal forma que los pies pisen el suelo delante de la cabeza.

**Los puentes**, se realizan de pie inclinando el tronco hacia atrás y posando las manos en el suelo, quedando así en posición de puente. Una vez en el suelo, hay que realizar una fuerza abdominal para volver a la posición inicial, este ejercicio se realiza varias veces consecutivas en series de 10.

[](http://1.bp.blogspot.com/-ia21ytvM15I/T8x6-BXYv1I/AAAAAAAAABw/sN-k6L-Cp0k/s1600/0.jpg)

Gráfico 36. Los puentes

**Abdominales**: Se realizan intercalando los anteriores ejercicios, son ejercicios muy importantes ya que fortalecen los músculos de la espalda. Suelen hacerse en series de 25. Hay distintos tipos: normales, oblicuos, lumbares, inferiores y superiores.

**Saltos**: Son unos ejercicios cuya finalidad es coger potencia de salto para las dificultades gimnásticas, suelen realizarse en diagonales, se comienza de menor intensidad a más intensidad.

Los primeros saltos que se realizan suelen ser los normales, recorriendo la diagonal, seguimos con los “chasés” que son realizan cruzando una pierna sobre la otra para coger impulso antes de realizar una dificultad, y ya por último se practican las diferentes dificultades de salto.- Algunas de ellas son: zancada, gacela, tirón, corza, etc.

[](http://3.bp.blogspot.com/-sOXxjblRVMA/T8x9geu-FfI/AAAAAAAAAB8/rRxBK1YUbas/s1600/almudena-cid-1.jpg)

Gráfico 37. Saltos

El incorporar música al calentamiento no sólo lo hará más divertido, sino que fomentará el sentido del ritmo y musicalidad que tan importante es para la gimnasia rítmica.

**Calentamiento:**

* Aumenta la temperatura del cuerpo
* Incrementa el ritmo cardíaco y respiratorio
* Prepara los músculos y el sistema nervioso para el ejercicio
* Estira los músculos para aumentar el rango de movimiento de las gimnastas
* Desarrolla la conciencia del propio cuerpo y de una alineación y posición correctas
* Fomenta el sentido de sincronización y ritmo con la música
* Arranca la sesión práctica con diversión y energía

## FASE II. MOVIMIENTOS Y TÉCNICAS DEL BAILE DEPORTIVO

[](http://www.google.com.ec/imgres?q=ejercicios+de+ballet&start=218&um=1&hl=es-419&biw=1896&bih=955&tbm=isch&tbnid=Q_zRHNqdERdYaM:&imgrefurl=http://benitojuarez.anunciosya.com.mx/ballet-clasico-para-adultos-en-benitojuarez-V4h0&docid=H03U3c-Y1I7RhM&imgurl=http://i.anunciosya.com.mx/i-a/V4h0-1.gif&w=141&h=189&ei=N1s_Ub6OF7P00QHhioBY&zoom=1&ved=1t:3588,r:28,s:200,i:88&iact=rc&dur=1942&page=6&tbnh=151&tbnw=112&ndsp=44&tx=63&ty=66)

Gráfico 38. Ballet deportivo

En el texto, cada ejercicio está demostrado en su forma más simple.

En una etapa más avanzada, el estudiante empieza a ejecutar los ejercicios en diferentes tiempos y combinaciones.

En algunos casos, algunas de las innumerables variaciones vienen indicadas.

También hay sugerencias sobre él número de veces que se puede ejecutar los ejercicios, pero esto depende del maestro de acuerdo a las necesidades del alumno, por ejemplo, un ejercicio que se vaya a ejecutar ocho veces puede ejecutarse ya sea ocho veces al frente, ocho al lado, una hacia atrás y una hacia el otro lado y repetir esta combinación ocho veces.

La nota sobre postura y control muscular servirá posteriormente de ayuda para la ejecución del ejercicio descrito.

**CINCO POSICIONES BÁSICAS**

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar la coordinación establecida de acuerdo al ritmo musical.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Transmitir la perseverancia en el de perfeccionar la técnica adecuada para la fluidez del movimiento.

Todos los movimientos de piernas proceden de estas cinco posiciones básicas y tienen su final lógico en ellas.

**Primera posición:** mantenga los talones juntos con los pies volteados hacia afuera en la línea recta.

**Segunda posición:** Voltea los pies hacia afuera en línea recta, separándolos por treinta centímetros.

**Tercera posición:** voltee los pies hacia afuera, ponga los talones juntos, uno y el otro atrás.

**Cuarta posición:** Voltee los pies hacia afuera, coloque un pie frente al otro en línea paralela separándolos por treinta centímetros.

**Quinta posición:** Voltee los pies hacia afuera, coloque un pie directamente enfrente del otro, la primera falange del dedo mayor sobrepasando el talón.



Gráfico 39. Posiciones básicas de brazos



Gráfico 40. Posiciones básicas de pies

**PERSPECTIVAS**

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO**: Incrementar el potencial artístico y sin temor de escena.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Promover a los deportistas la confianza y trabajo en equipo ara su superación.

Esto se trata de presentar la materia de las perspectivas en escena concernientes a la relación del bailarín con su audiencia.

Cuando vemos una obra, probablemente encontremos que un actor sin experiencia es continuamente inaudible, porque voltea la espalda a la audiencia sin darse cuenta de ello, cuando en realidad debería elevar la voz.

En este caso es bastante fácil para el espectador darse cuenta donde está el error en la ejecución. Para el ballet los principios básicos pueden adoptarse, con excepción de que en vez de audibilidad, los grados de visibilidad llegan a ser mayor consideración y cualquier falta de este tipo, son mucho más difíciles de diagnosticar.

Las perspectivas escénicas deben ser divididas en dos categorías:

* PERSPECTIVAS FÍSICAS
* PERSPECTIVAS EN ESCENA

Hay ciertas reglas que dominan la visión de sí mismo, las cuales un bailarín manifiesta su arte de expresión.

Las cuales sin embargo, no preparan al bailarín adecuadamente para las ejecuciones teatrales a menos que el maestro insista en que su alumno estará consiente para siempre de tener un auditorio imaginario a través de su entrenamiento completo.

Aunque nada puede reemplazar la experiencia actual de la escena y el auditorio, es una maestra emocionada quien puede dar demostraciones y críticas para preparar a su alumna para su "debut" profesional, así la gran dificultad en la parte de la auto-visualización llega a ser una segunda naturaleza para él.

La importancia de las direcciones del cuerpo, como un estudio de balance, ajuste de peso, notabilidad y gracia en el porte, a menudo es apreciada por el bailarín y su maestra.

Muy poca gente ha nacido con un gran sentimiento o instinto para la perspectiva y muy pocos maestros y bailarines toman en cuenta la materia.

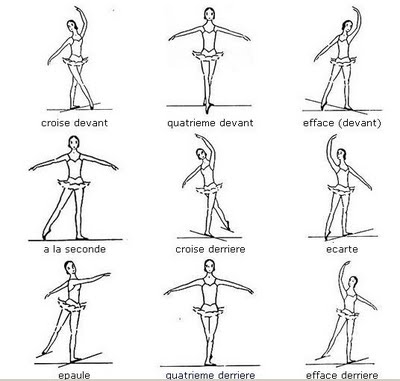


Gráfico 41. Perspectivas físicas

**PERSPECTIVAS FÍSICAS**

**PERSPECTIVA EN ESCENA O PRÁCTICA**

Una de las dificultades más graves a resolver en el entrenamiento de un estudiante de ballet es encontrar el método de enseñanza adecuado y entendible para adoptar la técnica del salón de clase y llevarlo a la ejecución escénica.

El piso del salón de clase es considerado de la misma manera.

Los alumnos memorizan la dirección de los números del 1-8. Si el maestro dice: "De pie en posición 5", voltea la cabeza hacia el punto número "2".

Los alumnos se paran viendo al maestro y voltean la cabeza hacia la izquierda.

El centro del salón de clase y el centro del escenario siempre se tienen en mente.

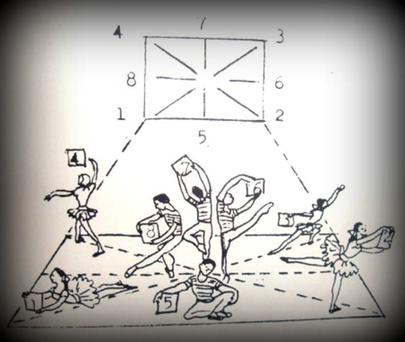


Gráfico 42. Perspectivas en escena o práctica

**POSICIÓN CERRADA**

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar los dominios técnicos en base a la música y ritmo.

**OBJETIVO-VOLITIVO**: Evitar las diferencias que pueden existir en la pareja.

Esta es la posición de base, la más utilizada para iniciar el baile.

En la posición cerrada las dos partes relativamente de la Dama y el Caballero se encuentran en contacto una con la otra.

La Dama es descentrada, respecto al Caballero, de casi mitad del cuerpo y de la espalda y las caderas son paralelas con respecto a él.

[](http://www.google.com.ec/imgres?q=BAILE+DEPORTIVO&start=134&um=1&hl=es-419&sa=N&biw=1896&bih=955&tbm=isch&tbnid=3xVUtfAfipHwLM:&imgrefurl=http://www.teregalo.com.ec/content/182-teregalo-regala-clases-baile-musica-yoga-pintura-karate&docid=hbQdXjZdqK4HGM&imgurl=http://www.teregalo.com.ec/img/cms/Smirnov_1.jpg&w=120&h=120&ei=kF8_UfjBEuLN0AGfvoDwCw&zoom=1&ved=1t:3588,r:52,s:100,i:160&iact=rc&dur=356&page=4&tbnh=96&tbnw=96&ndsp=50&tx=47&ty=50)

Gráfico 43. Posición cerrada

**POSICIÓN DE PROMENADE**

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Desarrollar los movimientos coordinados en parejas.

**OBJETIVO-VOLITIVO**: Incrementar el trabajo en equipo de manera que exista autoconfianza y autocontrol.

La posición de promenade se obtiene, partiendo de la posición cerrada, abriendo ligeramente la parte izquierda del cuerpo del Caballero y la parte derecha del cuerpo de la Dama, y manteniendo en ligero contacto las otras dos partes del cuerpo (derecha para el Caballero e izquierda para la Dama).

Tras los dos viene creada así una figura de “V”.

Los dos cuerpos, para obtener esta posición, se generan el uno respecto al otro con una acción de “contacto rotacional” la cual no permitirá efectuar ningún desplazamiento tras ellos.

Es de apuntar que el movimiento que sigue se verá efectuado a través del externo de la “V”.

[](http://www.google.com.ec/imgres?q=BAILE+DEPORTIVO&start=134&um=1&hl=es-419&sa=N&biw=1896&bih=955&tbm=isch&tbnid=cAx9T2wRi4br1M:&imgrefurl=http://usuarios.multimania.es/energydance1/fotos.html&docid=sinSMGt1v_21kM&imgurl=http://usuarios.multimania.es/energydance1/hpbimg/AnaYJose.jpg&w=606&h=511&ei=yl4_UZ-yMcm-0gGngoH4Ag&zoom=1&ved=1t:3588,r:56,s:100,i:172&iact=rc&dur=1156&page=4&tbnh=191&tbnw=227&ndsp=50&tx=110&ty=124)

Gráfico 44. Posición promenade

## FASE III. EJERCICIOS DE PIRUETAS DENTRO DE LA GIMNASIA RÍTMICA

**MANOS LIBRES**

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Desarrollar la fuerza y agilidad en base a la ejecución del movimiento.

**OBJETIVO-VOLITIVO**: Permitir que el grupo vaya progresando de acuerdo a los ejercicios implantados dentro de la gimnasia rítmica.

La gimnasia artística contempla un conjunto de ejercicios o movimientos ejecutados en un esquema o secuencia, con el objeto de demostrar las virtudes del gimnasta en cuanto a la ejecución técnica, originalidad, estilo y riesgo.

Evidentemente, la gimnasia es un deporte que exige estilo, imaginación y elegancia.

En su realización, el gimnasta debe transmitir a través de sus movimientos una disposición de ánimo y sentimiento, a sus espectadores, también debe demostrar amplitud y soltura.

Cada movimiento debe ser ejecutado en su máxima extensión, manteniendo la secuencia entre los movimientos de mayor dificultad.

El ejercicio debe estar adaptado musicalmente, mediante una coreografía; su duración oscila entre 70 y 90 segundos y debe cubrir el área entera del suelo.

La gimnasta debe emplear elementos acrobáticos y gimnásticos para obtener una alta puntuación en su ejercicio.

La gimnasta debe mezclar armoniosamente estos elementos mientras que debe hacer un uso versátil del espacio del suelo, cambiando la dirección y el nivel de movimiento.

Los elementos gimnásticos deben fluir libremente durante el ejercicio mientras que los saltos deben cubrir grandes distancias y las piruetas y giros añadir emoción a la música.

El área que comprende el suelo es de 12 por 12 metros.

**Manos libres**

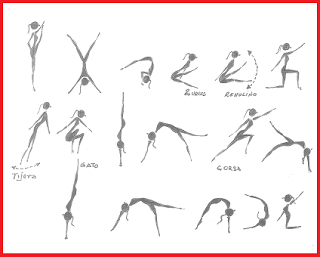
[](http://3.bp.blogspot.com/_IySagT-3Pdo/TBgEu6Tx5-I/AAAAAAAAATc/_7pW0Mx1VEk/s1600/serie.png)

Gráfico 45. Manos libres

**SUELO:**

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO**: Mejorar la elasticidad y equilibrio del cuerpo.

**OBJETIVO-VOLITIVO**: Fomentar la cooperación y ayuda mutua entre compañeros.

Durante un ejercicio de suelo, toda el área del aparato debe ser cubierta por el gimnasta.

El ejercicio consta principalmente de tres a cinco diagonales (series acrobáticas realizadas a lo largo de una diagonal del suelo) llevadas a cabo en diferentes direcciones.

Estas series acrobáticas deben ser realizadas incluyendo, al menos, una hacia adelante y otra hacia atrás (estacionando el cuerpo hacia afuera o hacia adentro).

Los elementos de transición (movimientos gimnásticos que se realizan entre las diagonales) deben ser ejecutados con el ritmo y la armonía apropiados.

Los mejores gimnastas harán de tres a cinco diagonales de una importante dificultad, realizando dobles mortales con giros en la segunda o la tercera.

El área del aparato comprende 12 por 12 metros.

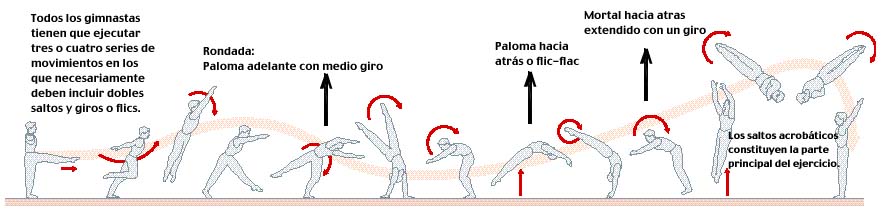


Gráfico 46. Trabajo en el suelo

**EQUILIBRIO FÍSICO**

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO**: Adquirir equilibrio del cuerpo en reacción con los movimientos que se ejecuten.

**OBJETIVO-VOLITIVO**: Implementar la cooperación y el compañerismo dentro y fuera de la práctica de la gimnasia rítmica.

Como ya se sabe, "la estática" es una parte de la mecánica, en la cual se estudian las condiciones del equilibrio de los cuerpos físicos en el campo de fuerzas.

Es conveniente realizar el análisis inicial de los ejercicios con equilibrio desde las posiciones de las teorías físicas sobre los tipos de equilibrios.

**El equilibrio estable** (**A**) en gimnasia es típico en las suspensiones, es decir, las posturas, donde el centro de gravedad del cuerpo del gimnasta está situado por debajo del apoyo.

En estas posiciones, cualquier divergencia del cuerpo del gimnasta de la posición más baja, sea, más estable, provoca la expresión de la fuerza exterior (en este caso, el momento de la fuerza de gravedad) que hace volver al cuerpo a la posición inicial.

Ya que este mecanismo ejerce fuera de la voluntad del gimnasta, no es necesario aprender estos ejercicios expresamente.

El objetivo consiste en asimilar la postura correcta durante la suspensión.

**El equilibrio inestable** (**B**) es contrario al estable: el centro de gravedad del cuerpo se sitúa por encima del apoyo (apoyos, posiciones invertidas), y si la superficie del apoyo es insuficiente, prácticamente siempre se crea el momento de fuerza de gravedad, que "vuelca" el cuerpo hacia la posición del equilibrio estable.

Tales son caídas y ballestones intencionados de los apoyos o posiciones invertidas al a suspensión o movimientos similares que son una parte indispensable de la mayoría de los balanceos.

Ya que aprender a mantener dicho equilibrio es imposible, desaparecen y de este modo los problemas de las tareas gimnásticas de este género.

**El equilibrio indefinido** (**C**) es algo intermedio entre los equilibrios estable e inestable y une en sí las propiedades de ambos.

En este estado se encuentra, por ejemplo, la bola de billar sobre la mesa. Tales son, en general, las posiciones del cuerpo del gimnasta que ejecuta los ejercicios tipo voltereta, volteos, etc.

La asimilación de estos ejercicios exige un trabajo determinado, pero aquí prácticamente no existe la tarea de mantener el equilibrio, ya que "no se puede caer más bajo del suelo".

**El equilibrio estable-limitado** **(EEL)** (**D**) es el más importante, prácticamente el único caso que representa cierto interés para la gimnasia, ya que todo lo referente al mantenimiento del equilibrio, formación de los hábitos correspondientes está relacionado precisamente con la situación de **EEL** (**D**) comparándolo con los tipos de equilibrio citados anteriormente, se puede comprobar que aquí están presentes todos los casos estudiados anteriormente.

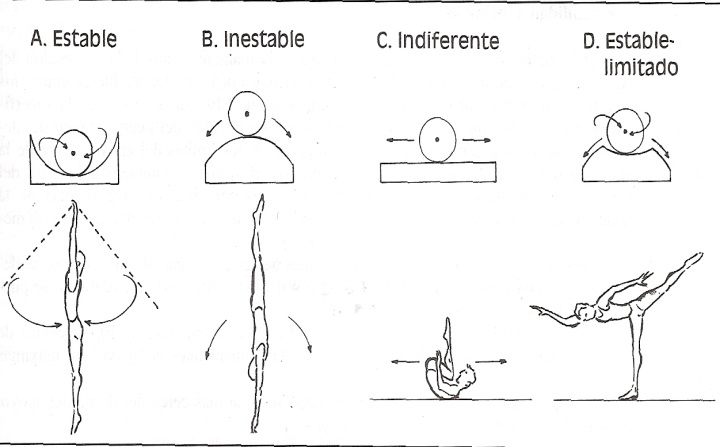


Gráfico 47. Equilibro estable-limitado

**ESTABILIDAD Y BALANCEO**

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO:** Mejorar la ejecución de los diferentes movimientos con los materiales que se ejecuten dentro de la gimnasia.

**OBJETIVO-VOLITIVO:** Incrementar la perseverancia por cumplir la faceta de un ejercicio al ritmo musical.

El objetivo de mantener **EEL** se expresa en el mantenimiento de la proyección del centro de gravedad entre los límites de la superficie eficaz de apoyo. Indicaremos los factores generales de la estabilidad en condiciones de **EEL**: dimensiones de la superficie de apoyo conforme a las posibles direcciones de la caída del cuerpo, grado de alejamiento de la proyección del centro de gravedad de los límites del apoyo, altura de la situación del centro de gravedad en relación con el apoyo y, finalmente, la masa del cuerpo.

Existen otros factores de estabilidad, como por ejemplo, la existencia de la relación adicional con el apoyo (presa sobre ella), momentos de reversión, sus volúmenes.

En el dibujo se presentan las relaciones de las posiciones de los cuerpos-modelos con diferentes propiedades (según Eliot y wilcoks). Estudiando dicho dibujo se puede llegar a las siguientes conclusiones:

* La estabilidad es mayor si la masa del cuerpo es máxima (a, b), su centro de masa está situado lo más bajo posible (b, c) y las dimensiones de apoyo son máximas (c, d);
* Si la proyección del centro de gravedad se sitúa más cerca del límite del apoyo, mayor es la posibilidad de caída del cuerpo;
* Si la proyección del centro de gravedad sobresal los límites de la superficie eficaz del apoyo, la estabilidad se perturba y la caída es inevitable (f, g).

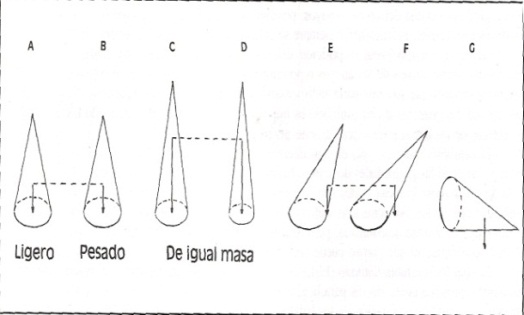


Gráfico 48. Estabilidad y balanceo

El ángulo de estabilidad también constituye un índice importante.

Dicho ángulo forma la proyección vertical del centro de gravedad hacia la superficie de apoyo y la línea situada desde el centro de gravedad hacia el límite del apoyo en la dirección de la posible trayectoria del movimiento del cuerpo. Por su parte, el ángulo de equilibrio lo forman dos ángulos en un mismo plano (Gráfico 49). Se puede observar que cuanto más bajo está situado el centro de gravedad y más grandes son las dimensiones del apoyo, tanto más grandes son los ángulos y mayor es la estabilidad del cuerpo del gimnasta.

Los ángulos de estabilidad y de equilibrio demuestran la dificultad de ejecución de las posiciones de equilibrio. En el gráfico se puede ver que la posición invertida (a) es indudablemente más difícil que la posición invertida con apoyo "en tres puntos" (b) "en el pecho" (c).

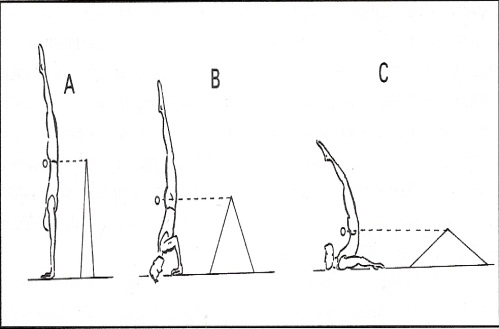


Gráfico 49. Estabilidad y balanceo, ángulos de estabilidad

Ya se ha indicado que las dimensiones del apoyo son muy importantes como uno de los factores de la estabilidad.

No hay que olvidar que en este caso las dimensiones dependen no solamente de las pares del cuerpo del gimnasta que toman contacto con el apoyo (pies, manos), sino del espacio comprendido entre ellos.

Por ejemplo, en la posición invertida la superficie es mayor no en 2 veces, sino en 3-5 veces a la de la posición análoga con una mano.

De igual modo se distinguen las dificultades de asimilación de estos ejercicios.

Son muy típicos los cambios de condiciones de los equilibrios durante los traslados lentos del cuerpo del gimnasta, como es, por ejemplo, la elevación para conseguir fuerza a la posición invertida (Gráfico 50)

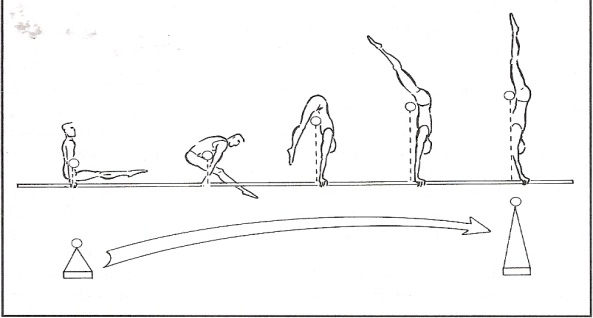


Gráfico 50. Estabilidad y balanceo, condiciones de equilibrio

El cuerpo del gimnasta es un sistema biocinemático complejo con muchos grados de libertad, las acciones continuas y no siempre regulares de los músculos de las articulaciones que fijan la postura, los movimientos respiratorios, las contracciones cardíacas y los movimientos de las masas sanguíneas, las fibrilaciones de las fibras musculares, todo esto lleva a inevitables cambios de postura, vibraciones del cuerpo y, como consecuencia, a los constantes traslados, oscilaciones del centro de gravedad alrededor de la posición óptima del equilibrio.

Dichas vibraciones tienen un carácter impredecible, dado que el propio proceso de mantenimiento del equilibro en la postura requerida debe ser dirigible.

De esta manera, a cada oscilación casual del cuerpo que lo lleva fuera del eje necesario, debe "responder" el esfuerzo racional de recuperación del gimnasta.

Si el gimnasta estando en la posición invertida permite que su cuerpo se incline adelante, para evitar la caída deberá (consciente o automáticamente) esforzar los flexores de la mano, asegurarse mejor en el apoyo y de esta manera desarrollar el momento de fuerza compensatorio que pasará el movimiento indeseable y posteriormente volverá el cuerpo y, lógicamente, la proyección del cetro de gravedad a la posición del equilibrio perfecto.

Tales movimientos compensatorios nunca "se apagan" y mantienen el carácter de oscilaciones del centro de gravedad (más o menos considerables según su amplitud) alrededor de un punto imaginable del equilibrio óptimo, esto se llama balanceo.

La amplitud de los movimientos durante el balanceo es un índice indudable de la maestría del ejecutor; cuanto más elevada es la maestría, más moderadas y descreas son las vibraciones.

Así que "el equilibrio estático" en gimnasia tiene una estática relativa.

En realidad, el mantenimiento de dicho equilibrio es un proceso dirigible, relacionado con el movimiento continuo del sistema.

**EJERCICIOS CON LOS DIFERENTES MATERIALES**

**OBJETIVO TÉCNICO FÍSICO**: Desarrollar las capacidades técnicas artísticas y coordinativas demostrando la expresión artística, armónica del cuerpo hacia la elegancia del movimiento con la música y ritmo.

**OBJETIVO-VOLITIVO**: Fomentar el gusto por la expresividad y la elegancia de ejecutar un movimiento dependiente de la música y su ritmo, expresando el lenguaje del movimiento armónico.

Desde sus inicios, la gimnasia rítmica ha ido unida a lo clásico (música y movimientos), a pesar de que esto ha variado un poco últimamente, nunca dejará de serlo, ya que en este deporte la mujer se expresa tal como es, llevando la suave música a su interior y reflejándola en maravillosos movimientos.

**CUERDA**

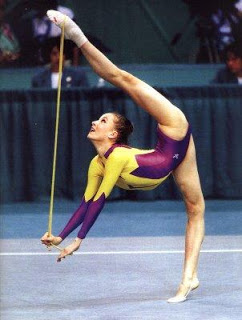
[](http://2.bp.blogspot.com/_-qwBcYx-x4g/TFmVSNPSOfI/AAAAAAAAAAU/NHhl2Daw3kQ/s1600/28-ritmica%20cuerda%5b1%5d.jpg)[](http://2.bp.blogspot.com/_-qwBcYx-x4g/TFmUed8loEI/AAAAAAAAAAM/hdtM3-fIlb4/s1600/4505g.jpg)

Gráfico 51. Cuerda

**Material:** Cáñamo o cualquier otro material sintético.

**Largo:** De acuerdo a la estatura de la gimnasta, ésta se mide desde la punta del pie hasta los hombros, doblada por la mitad.

**Extremos:** Tiene nudos a modo de mangos. Los extremos (no otra parte de la cuerda) puede ser envuelto en una longitud de 10 cm.

**Forma:** En todas partes el mismo diámetro o más angosto en el centro.

**ARO**

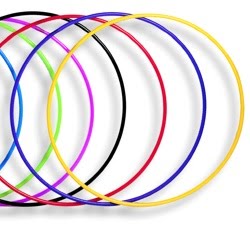
[](http://3.bp.blogspot.com/_-qwBcYx-x4g/TFmWLyqsGcI/AAAAAAAAAAk/4iagdJkR3zs/s1600/ed78f1f0b169a893099e80d1a6585f5f.jpg)[](http://2.bp.blogspot.com/_-qwBcYx-x4g/TFmWIXuxlOI/AAAAAAAAAAc/GY9sdM5z7H4/s1600/aro.jpg)

Gráfico 52. Aro

**Material:** Madera o plástico (debe ser rígido, de un material que no se doble).

**Diámetro:** 80 cm a 90 cm en el interior.

**Peso:** Por lo menos 300 gr.

**Forma:** El aro puede ser liso o áspero. Puede ser envuelto (total o parcialmente) con una cinta adhesiva de color.

**Color:** Libre elección, uno o más colores diferentes. Color oro y plata son aceptados desde 1997.

**Ejecución:** El aro define un espacio. Este espacio es usado al máximo por la gimnasta, quien se mueve dentro del círculo formado. La ejecución del aro requiere frecuentes cambios del movimiento, y el principal requerimiento es la buena coordinación de los movimientos.

**Movimientos:** Lanzamiento, desplazamiento, rodada.

**Color:** De libre elección. Color plata y oro están permitidos desde 1997.

**Ejecución:** Las figuras técnicas pueden ser hechas con la cuerda tensa o suelta, con una o las dos manos, con o sin cambio de manos. La relación entre el implemento y la gimnasta es más intensa que en otros casos. La cuerda frecuentemente aparece como una serpiente que ataca agarrándose alrededor de la gimnasta. Pero la flexibilidad y agilidad, con un toque de elegancia, siempre ganan al final.

**Movimientos:** Giros, golpes, saltos, lanzamiento.

**PELOTA**

[](http://3.bp.blogspot.com/_-qwBcYx-x4g/TFmXDs49gLI/AAAAAAAAAA0/5TgnUDnyDWo/s1600/jessica.JPG)[](http://3.bp.blogspot.com/_-qwBcYx-x4g/TFmXBQASQjI/AAAAAAAAAAs/ULJKGgewd8Y/s1600/Balon.JPG)

Gráfico 53. Pelota

**Material:** Goma o plástico.

**Diámetro:** 18 cm a 20 cm.

**Peso:** Por lo menos 400 gr.

**Color:** Libre elección. Los balones con dibujos figurativos no serán aceptados; sólo están aceptados los dibujos geométricos. Color oro y plata son aceptados desde 1997.

**Ejecución:** El balón es el único implemento en el que el agarrarlo con fuerza no está aceptado, esto significa se requiere una relación más sensual entre el cuerpo y el implemento, los movimientos del balón van en perfecta armonía con el cuerpo.

El balón no debe quedar inmóvil en el piso, debe estar rodando, girando, etc. en ese lapsus. Espectaculares lanzamientos con control y precisión en las recepciones son elementos dinámicos.

**Movimientos:** Rebotes, giros, figuras en forma de 8, lanzamientos, recepción con brazos, piernas, etc., rodadas dirigidas y no dirigidas, gigantesca, retención, deslizamientos.

**MAZAS**

[](http://4.bp.blogspot.com/_-qwBcYx-x4g/TFmXkPwk5yI/AAAAAAAAAA8/f-oR7hWDwdQ/s1600/alena.JPG)[](http://3.bp.blogspot.com/_-qwBcYx-x4g/TFmXlJpTKSI/AAAAAAAAABE/Y77Tj8rzvLY/s1600/clavas.JPG)

Gráfico 54. Mazas

**Material:** Madera o plástico

**Largo:** 40 cm a 50 cm desde un extremo al otro.

**Peso:** Por lo menos 150 gr. por clava.

**Diámetro de la cabeza:** Máximo 3 cm.

**Forma:** Como una botella, consta de tres partes: cuerpo (parte protuberante), cuello (parte delgada) y cabeza (parte esférica). Las tres partes pueden ser envueltas con una cinta adhesiva, con la condición de que el diámetro de la cabeza no sea mayor a tres centímetros.

**Color:** Libre elección, uno o más diferentes colores. Ambas clavas pueden ser de diferentes colores. Color oro y plata son aceptados desde 1997

**Ejecución:** La gimnasta usa las clavas para ejecutar molinetes, vueltas, lanzamientos y tantas figuras asimétricas como sea posible, combinándolas con las muchas figuras que se utilizan en la gimnasia sin implementos.

Cuando se golpean las clavas, no se debe hacer con fuerza.

Los ejercicios con clavas requieren un sentido del ritmo altamente desarrollado, máxima coordinación psicomotora y precisión.

Las clavas son especialmente apropiadas para las gimnastas ambidiestras.

**Movimientos**

Lanzamientos con las dos o con una, molinetes, golpes, retención, deslizamiento.

**CINTA**

[](http://4.bp.blogspot.com/_-qwBcYx-x4g/TFmYz9KJg1I/AAAAAAAAABM/4kFyKiktrZE/s1600/alexandra.JPG)[](http://1.bp.blogspot.com/_-qwBcYx-x4g/TFmY1XY0jbI/AAAAAAAAABU/bs4vGDlnaSA/s1600/cinta.JPG)

Gráfico 55. Cinta

**Material:** Madera, plástico o fibra de vidrio.

**Diámetro:** Máximo 1 cm.

**Largo:** 50 cm a 60 cm incluyendo el anillo que lo une con la cinta.

**Forma:** Cilíndrico, cónico o una combinación de las dos formas, el extremo inferior puede ser envuelto en un largo de 10 cm máximo con una cinta adhesiva.

**Color:** Libre elección. Color oro y plata son aceptados desde 1997

**Ancho:** 4 cm a 6 cm.

**Largo:** Por lo menos 6 m; esta parte debe consistir de una pieza, el extremo con el que la cinta se une al estilete puede ser doble, en una longitud de 1 m.

**Peso:** Por lo menos 35 g (sin el estilete ni la unión).

**Ejecución:** La cinta es larga y luminosa y puede ser tirada en todas direcciones. Su función es crear diseños en el espacio.

Sus vuelos en el aire crean imágenes y formas de todo tipo, figuras de diferentes tamaños son ejecutadas en varios ritmos.

**Movimientos:** Espirales, zigzag, gigantesca, lanzamiento.

## 6.7. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

**TEMA**: Elaboración de guía práctica de ejercicios del baile deportivo que contribuya a la formación del deportista de gimnasia rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Cuadro 34. Modelo Operativo

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OBJETIVOS** | **CONTENIDOS** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **RESPONSABLES** | **TIEMPO** |
| Elaborar una guía práctica de ejercicios del baile deportivo que contribuya a la formación del deportista de gimnasia rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua. | Ejercicios del baile deportivo.  Ejercicios de piruetas hacia la práctica de la gimnasia rítmica.  Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción.  Perfección de los movimientos.  Ejecución a ritmo, según un tema musical.  Desplazamientos frecuentes. | Coordinar el cronograma de actividades dentro del entrenamiento del baile deportivo.  Contribuir al desarrollo de las habilidades dentro de la práctica de la gimnasia rítmica | Se cuenta con una guía práctica de ejercicios sobre el baile deportivo que contribuya al desarrollo de la práctica de la gimnasia rítmica | Investigador.  Deportistas de gimnasia rítmica de la F.D.T  Entrenadores de la gimnasia rítmica. | Se realizara de acuerdo al tiempo establecido por los Directivos de la F.D.T. |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Cuadro 35. Plan de Acción

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FASES** | **METAS** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO** |
| Coordinar las actividades del entrenamiento.  Socialización de los resultados de la investigación. | Hasta el 22 de Febrero del 2013 se socializara el 100% de la propuesta en la FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA para dar a conocer los resultados de la investigación. | Organizar el esquema de socialización.  Coordinar el cronograma de actividades para fomentar el desarrollo del baile deportivo en los deportistas de gimnasia rítmica de la F.D.T | Computador  Proyector  Documentos de apoyo | Se realizara de acuerdo al tiempo establecido por los Directivos de la F.D.T. |
| Planificación de la propuesta | Hasta el 22 de Febrero del 2013 | Contribuir al desarrollo de habilidades dentro de la gimnasia rítmica en los deportistas de la F.D.T. | Equipo de computación  Materiales de oficina. |  |
| Ejecución de la propuesta | En el año lectivo 2012-2013 se ejecutara la propuesta en el 100% | Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas. |  |  |
| Evaluación de la propuesta | La propuesta será evaluada permanentemente. | Capacitar a los Entrenadores de Gimnasia rítmica para elaborar informes sobre el aprendizaje del deportista. |  |  |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

## 6.8. ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro 36. Administración de la propuesta

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ORGANISMO** | **RESPONSABLES** | **FASES DE RESPONSABILIDAD** |
| FEDERACIÓN DEPORTIVA TUNGURAHUA  DEPARTAMENTO METODOLOGICO | Autoridades de la F.D.T.  Entrenadores | Organización de la aplicación de la propuesta.  Diagnostico situacional.  Programación operativa.  Evaluación de resultados |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

Cuadro 37. Recursos humanos

|  |  |
| --- | --- |
| **RECURSOS HUMANOS** | **NO** |
| Deportistas de la Gimnasia Rítmica de la F.D.T. | 58 |
| DIRECTIVOS DE LA F.D.T.  Presidente: Dr. Ángel Sisalema  1er Vicepresidente: Sr. Cesar Naranjo  2do Vicepresidente: Lic. Martha Villalva  1er Vocal: Sr. Luis Pérez  Vocales: Ec. Mauricio Mosquera  Ing. Rodrigo Garcés  Lic. José Freire  Delegado Técnico: Sr. Andrés Tobón  ENTRENADORES DE GIMNASIA RÍTMICA  Lic. Carlos Sevilla  Licda. Adita Naranjo | 10 |
| INVESTIGADORA:  Srta. Jeanette Paredes | 1 |
| **RECURSOS ECONOMICOS**  Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo correrán a cargo del investigador. |  |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

## 6.9. PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Cuadro 38. Plan de Monitoreo y Evaluación de la propuesta

|  |  |
| --- | --- |
| **PREGUNTAS BÁSICAS** | **EXPLICACIÓN** |
| ¿Quiénes solicitan evaluar? | **Interesados en la evaluación.**  Equipo de gestión  Equipo de proyecto(micro proyecto) |
| ¿Por qué evaluar? | **Razones que justifican la evaluación.**  Conocer el desarrollo de la práctica de la gimnasia rítmica en los deportistas. |
| ¿Para qué evaluar? | **Objetivos del plan de acción.**  Para mejorar la enseñanza del baile deportivo y sus beneficios en la práctica de la gimnasia rítmica. |
| ¿Qué evaluar? | **Aspectos a ser evaluados.**  El aprendizaje del baile deportivo y como contribuye para la formación de los deportistas de gimnasia rítmica. |
| ¿Quién evalúa? | **Personal encargado de evaluar.**  Entrenadores de la Gimnasia rítmica. |
| ¿Cuándo evaluar? | **En periodos determinados de la propuesta.**  Al inicio del proceso y al final de las clases impartidas sobre la práctica de la gimnasia rítmica. |
| ¿Cómo evaluar? | **Proceso metodológico.**  Mediante Fichas de observación. Test, entrevistas, evaluaciones de lo aprendido. |
| ¿Con que evaluar? | **Recursos**  Fichas, registro, cuestionarios |

**Elaborado por**: Jeanette Paredes

# BIBLIOGRAFIA

**WEBGRAFIA**

<http://www.febd.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=14&Itemid=18>

<http://www.escueladebailesdesalon.com/index5.htm>

<http://bailedeportivoecuador-smirnov.blogspot.com/>

<http://www.coe.org.ec/index.php/federaciones/ecuatorianas-por-deporte/85-ederacion-ecuatoriana-de-baile-deportivo.html>

<http://www.bailedeportivo.net/>

<http://www.fedobasde.org/ballroom-escolar/educaci%C3%B3n.aspx>

<http://www.baileymusica.com/portal//content/view/25/31/>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Expresi%C3%B3n_corporal>

http://www.monografias.com/trabajos16/expresion-corporal/expresion-corporal.shtml

<http://www.fedobasde.org/fedobasde/beneficios-del-baile.aspx>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Gimnasia_r%C3%ADtmica>

<http://www.cronica.com.ec/index.php/opinion/2459-gimnasia-ritmica-y-la-sutileza-en-sus-movimientos.html>

<http://www.ntspilarmad.com/ver_apartado.aspx?id=23871>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Deporte>

<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-definicion-actividad-fisica.html>

<http://www.deperu.com/abc/deportes/3666/la-gimnasia>

# ANEXOS

## ANEXO 1

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA**

## ENCUESTA A DEPORTISTAS DE GIMNASIA RÍTMICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

**Objetivo.-** conocer la opinión de los deportistas que practican la gimnasia rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua acerca del uso del baile deportivo y su incidencia en la práctica de la gimnasia rítmica.

1. ¿Piensa usted como deportista que la expresión corporal ayuda a mejorar el baile deportivo?

SI ( ) NO ( )

1. ¿Cree usted como deportista que las capacidades técnicas artísticas y coordinativas como fuerza, agilidad y flexibilidad ayuda a mejorar el baile deportivo?

SI ( ) NO ( )

1. ¿Cree usted que la forma Física de un deportista mejora las exigencias de acuerdo al baile deportivo?

SI ( ) NO ( )

1. ¿Está usted de acuerdo que los valores como la disciplina y el trabajo en equipo mejora el rendimiento del baile deportivo?

SI ( ) NO ( )

1. ¿Piensa que los movimientos del ballet, danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices y cualidades emocionales dentro de la gimnasia rítmica?

SI ( ) NO ( )

1. ¿Cree usted que las capacidades técnicas como de saltar, correr, caer, equilibrio, rodar y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica?

SI ( ) NO ( )

1. ¿Piensa usted que la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia rítmica?

SI ( ) NO ( )

1. ¿Cree usted que al desarrollar el movimiento artístico deportivo como arte de expresión corporal mejorara los movimientos de la gimnasia rítmica?

SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 2

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA**

## ENCUESTA A LOS ENTRENADORES DE GIMNASIA RÍTMICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

**Objetivo.-** conocer la opinión de los entrenadores de gimnasia rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua acerca del uso del baile deportivo y su incidencia en la práctica de la gimnasia rítmica.

1) ¿Piensa usted que la expresión corporal ayuda a mejorar el baile deportivo en los deportistas de gimnasia rítmica?

SI ( ) NO ( )

2) ¿Cree usted que las capacidades técnicas artísticas y coordinativas como fuerza, agilidad y flexibilidad ayuda a mejorar el baile deportivo en los deportistas?

SI ( ) NO ( )

3) ¿Cree usted que la forma Física de un deportista mejora las exigencias de acuerdo al baile deportivo?

SI ( ) NO ( )

4) ¿Está usted de acuerdo que los valores como la disciplina y el trabajo en equipo mejora el rendimiento del baile deportivo de los deportistas?

SI ( ) NO ( )

5) ¿Piensa que los movimientos del ballet, danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices y cualidades emocionales dentro de la gimnasia rítmica dentro de los deportistas?

SI ( ) NO ( )

6) ¿Cree usted que las capacidades técnicas como de saltar, correr, caer, equilibrio, rodar y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica dentro de los deportistas?

SI ( ) NO ( )

7) ¿Piensa usted que la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia rítmica en los deportistas?

SI ( ) NO ( )

8) ¿Cree usted que al desarrollar el movimiento artístico deportivo como arte de expresión corporal mejorara los movimientos de la gimnasia rítmica en los deportistas?

SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 3

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA**

## ENCUESTA A LOS DIRECTIVOS DE GIMNASIA RÍTMICA DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

**Objetivo.-** conocer la opinión de los directivos de gimnasia rítmica de la Federación Deportiva de Tungurahua acerca del uso del baile deportivo y su incidencia en la práctica de la gimnasia rítmica.

1) ¿Piensa usted como directivo de la F.D.T. que la expresión corporal ayuda a mejorar el baile deportivo en los deportistas de gimnasia rítmica?

SI ( ) NO ( )

2) ¿Cree usted como directivo de la F.D.T. que las capacidades técnicas artísticas y coordinativas como fuerza, agilidad y flexibilidad ayuda a mejorar el baile deportivo en los deportistas?

SI ( ) NO ( )

3) ¿Cree usted como directivo de la F.D.T. que la forma Física de un deportista mejora las exigencias de acuerdo al baile deportivo?

SI ( ) NO ( )

4) ¿Está usted de acuerdo como directivo de la F.D.T. que los valores como la disciplina y el trabajo en equipo mejora el rendimiento del baile deportivo de los deportistas?

SI ( ) NO ( )

5) ¿Está usted de acuerdo como directivo de la F.D.T. que los movimientos del ballet, danza y la gimnasia mejora las habilidades motrices y cualidades emocionales dentro de la gimnasia rítmica dentro de los deportistas?

SI ( ) NO ( )

6) ¿Cree usted como directivo de la F.D.T. que las capacidades técnicas como de saltar, correr, caer, equilibrio, rodar y girar perfecciona los movimientos de la gimnasia rítmica dentro de los deportistas?

SI ( ) NO ( )

7) ¿Piensa usted como directivo de la F.D.T. que la expresión armónica corporal de acuerdo con la música y ritmo mejora la práctica de la gimnasia rítmica en los deportistas?

SI ( ) NO ( )

8) ¿Cree usted como directivo de la F.D.T. que al desarrollar el movimiento artístico deportivo como arte de expresión corporal mejorara los movimientos de la gimnasia rítmica en los deportistas?

SI ( ) NO ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 4

## FICHA DE OBSERVACIÓN

### EVALUACION CONTINUA “Baile deportivo”

|  |
| --- |
| **OBJETIVO: Conocer el desarrollo progresivo de las diferentes habilidades y movimientos como la expresión corporal de acuerdo al ritmo musical**  **FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_HORA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **LUGAR:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **ALUMNO:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES A OBSERVAR** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Coordina los movimientos |  |  |  |  |  |
| Conoce la coreografía y la ejecuta correctamente |  |  |  |  |  |
| Mantiene el ritmo de la coreografía. |  |  |  |  |  |
| Expresión de los movimientos, amplios y estéticos |  |  |  |  |  |
| Actúa solo en las actividades. |  |  |  |  |  |
| Trabaja en equipo, para ayudarse mutuamente en la ejecución de los movimientos. |  |  |  |  |  |
| Deja fluir los movimientos de acuerdo a la música y ritmo |  |  |  |  |  |
| Tiene gusto por aprender nuevos movimientos artísticos. |  |  |  |  |  |
| Capta rápidamente los movimientos |  |  |  |  |  |
| Muestra los valores de respeto y disciplina |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NO PARTICIPA** | **PARTICIPA** | **PARTICIPACION ACTIVA** |
| **1.-** No participa | **2.-** Participa  **3.-** Lo hace rara vez | **4.-** Es Expresivo y muestra interés a la clase  **5.-** Colabora y es creativo |

## ANEXO 5

### GALERÍA DE IMÁGENES

Pareja de Ecuador gano el 2do campeonato de Argentina Baile Deportivo

** **

**** 

**** 

**DEPORTISTAS DE GIMNASIA RÍTMICA DE LA F.D.T.**







1. Referencia: Federación Mundial de Baile Deportivo.

   www.worlddancesport.org/About [↑](#footnote-ref-1)
2. Los contenidos de la expresión corporal. María Rosario Romero Martin. [↑](#footnote-ref-2)
3. “La Gimnasia Formativa” en la niñez y adolescencia, Mariano Giraldes, Editorial. Stadium, Buenos Aires, Argentina. [↑](#footnote-ref-3)