



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE**

Título:

Impacto del baile “Comercial Dance” en la capacidad coordinativa en
adolescentes

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte**

Autor:

Vallejo Saltos Heidi Nataly

Tutor:

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe

Riobamba, Ecuador. 2022

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, Heidi Nataly Vallejo Saltos, con cédula de ciudadanía 0604729327, autora del trabajo de investigación titulado: Impacto del baile “Comercial Dance” en la capacidad coordinativa en adolescentes, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 06 de octubre de 2022.

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized 'H' and 'V' with a flourish underneath. The signature is written over a horizontal line.

Heidi Nataly Vallejo Saltos
C.I: 0604729327

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Fausto Vinicio Sandoval Guampe catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Impacto del baile “Comercial Dance” en la capacidad coordinativa en adolescentes, bajo la autoría de Heidi Nataly Vallejo Saltos; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los cinco del mes de octubre de 2022



Firmado electrónicamente por:
**FAUSTO VINICIO
SANDOVAL GUAMPE**

Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe
C.I: 0602280166

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Impacto del baile “Comercial Dance” en la capacidad coordinativa en adolescentes por Heidi Nataly Vallejo Saltos, con cédula de identidad número 0604729327, bajo la tutoría del Mgs. Fausto Vinicio Sandoval Guampe; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los siete días del mes de octubre 2022.

Presidente del Tribunal de Grado
Mgs. Susana Paz

**BERTHA
SUSANA
PAZ VITERI**

Firmado digitalmente porBERTHA
SUSANA PAZ VITERI
DN: cn=BERTHA SUSANA PAZ
VITERI, gn=BERTHA SUSANA, c=EC,
l=RIOBAMBA, ou=Certificado de
Clase 2 de Persona Fisica EC
(FIRMA), e=spaz@unach.edu.ec
Motivo: Soy el autor de este
documento
Ubicación:
Fecha:2022-10-17 07:38-05:00

Firma

Miembro del Tribunal de Grado
Mgs. Henry Gutiérrez



Firmado electrónicamente por:
**HENRY RODOLFO
GUTIERREZ CAYO**

Firma

Miembro del Tribunal de Grado
PhD. Edda Lorenzo



Firmado electrónicamente por:
**EDDA
LORENZO**

Firma



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **Vallejo Saltos Heidi Nataly** con CC: **0604729327**, estudiante de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **"Impacto del baile "Comercial Dance" en la capacidad coordinativa en adolescentes"** cumple con el 7 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio urkund, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 05 de octubre de 2022



Firmado electrónicamente por:
**FAUSTO VINICIO
SANDOVAL GUAMPE**

**Mgs. Fausto Vinico
Sandoval Guampe
TUTOR**

DEDICATORIA

La presente investigación está dedicada a toda mi familia, ya que han sido ellos mi fuente de apoyo para lograr todas mis metas y propósitos, principalmente a mis queridos padres quienes me han enseñado todo lo que sé y han confiado en mí su amor y tiempo para hoy, ser la hija y persona de la cual ellos se sienten orgullosos. También va dedicada a mi pequeña hermana y mis amig@s, quienes no me han dejado sola en ningún momento y me han ayudado en cada paso para culminar este trabajo de investigación.

AGRADECIMIENTO

En primera instancia quiero agradecer a Dios por cuidarme y guardarme en cada paso de mi vida hasta este momento y por la salud que nunca me ha faltado. A mis padres por su amor y apoyo incondicional durante toda mi vida universitaria. Finalmente, y mis queridos docentes por todas sus enseñanzas y experiencias compartidas conmigo, principalmente a mi docente tutor quien ha sido un gran apoyo durante la realización de mi trabajo de investigación.

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA.....	2
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR.....	3
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	4
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTO.....	7
ÍNDICE GENERAL.....	8
ÍNDICE DE TABLAS.....	11
ÍNDICE DE FIGURAS.....	11
RESUMEN.....	12
CAPÍTULO I.....	14
INTRODUCCIÓN.....	14
1.1 ANTECEDENTES.....	15
1.1.1 A nivel Internacional.....	15
1.1.2 A nivel Nacional.....	16
1.2 PROBLEMA.....	17
1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	17
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	18
1.5 OBJETIVOS.....	19
1.5.1 General.....	19
1.5.2 Específicos.....	19
2. CAPÍTULO II.....	20
MARCO TEÓRICO.....	20
2.1 La Danza y el baile.....	20
2.1.1 Su importancia.....	20
2.2 Tipos de bailes modernos.....	21
2.3 El Comercial Dance.....	21
2.3.1 ¿De qué trata el comercial dance?.....	22
2.3.2 El nacimiento del comercial dance.....	22
2.3.3 Objetivos del comercial dance.....	22
2.3.4 Ropa adecuada.....	23
2.3.5 Evolución.....	23
2.4 Coreografía.....	23
2.5 Condición física.....	24
2.6 Capacidades físicas.....	24
2.7 La Capacidad Motora.....	25

2.8	Habilidad Motora Básica o Fundamental	25
2.9	Habilidad Motora Específica o Deportiva	25
2.10	Capacidades Físicas Básicas	25
2.10.1	La Fuerza	25
2.10.2	La Flexibilidad.....	25
2.10.3	La Resistencia.....	26
2.10.4	La Velocidad.....	26
2.10.5	Coordinación	26
2.10.6	Equilibrio.....	27
2.11	Capacidades Perceptivas	27
2.12	Cualidad Física.....	27
2.13	Capacidades Físicas Condicionales.....	27
2.13.1	Velocidad.....	27
2.13.2	Fuerza	28
2.13.3	Resistencia	28
2.13.4	Flexibilidad.....	29
2.14	Capacidad de Movilidad.....	29
2.15	Movilidad activa.....	29
2.16	Movilidad pasiva	30
2.17	Capacidad Coordinativa	30
2.18	Capacidades Motoras Intermedia o Mixtas	30
2.19	Coordinación: concepto y actividades para su desarrollo	30
2.20	Tipos de coordinación. Clasificación	31
2.21	Factores que intervienen en la coordinación	31
2.22	Trastornos de la coordinación	32
3.	CAPÍTULO III.	33
	METODOLOGÍA.....	33
3.1	Tipo de Investigación.....	33
3.2	Corte de la investigación.....	33
3.3	Diseño de la investigación	33
3.4	Técnicas de investigación	33
3.5	Instrumento de investigación	33
Tabla1.	Parámetro de evaluación del test KTK.....	34
3.6	POBLACIÓN Y TAMAÑO DE LA MUESTRA	35
3.7	Población.....	35
3.8	Muestra	35

Distribución de grupos de la muestra	35
Tabla2. Grupo de control.....	35
Tabla3. Grupo de intervención.....	35
3.9 MÉTODOS DE ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS.....	36
4. CAPÍTULO IV.....	37
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	37
Análisis e Interpretación de Resultados de la Investigación	37
Tabla4. Identificación del sexo-grupo control	37
Tabla5. Identificación del sexo-grupo experimental.....	38
Tabla6. Tabla de Normalidad.....	38
Tabla7. T de Student Muestras Emparejadas	40
4.1 DISCUSIÓN DE RESULTADOS	42
5. CAPÍTULO V.....	43
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	43
5.1 CONCLUSIONES	43
5.2 RECOMENDACIONES.....	44
6. CAPÍTULO VI.....	45
PROPUESTA	45
6.1 PLAN DE CLASES DE BAILE COMERCIAL ENFOCADO EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA MOTORA.....	45
6.1.1 Justificación.....	45
6.1.2 Objetivo	45
6.1.3 Introducción.....	45
6.1.4 Aspectos Generales de la propuesta	45
Descripción de la propuesta.....	47
BIBLIOGRAFÍA	69
7. Anexos.....	72
Anexo 1. Consentimiento Informado	72
Anexo 2. Tabla de datos del pre test KTK	74
Anexo 3. Tabla de datos del post test	75
Anexo 4. Imágenes de la toma del pre test KTK.....	76
Anexo 5. Imágenes de la toma del post test KTK	78
Anexo 6. Base de datos de las diferencias.....	80
Anexo 6. Base de datos en SPSS.....	80

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla1.	Clasificación del test de Coordinación KTK.....	34
Tabla2.	Grupo de control.....	35
Tabla3.	Grupo de intervención.....	35

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico1.	Identificación del sexo-Grupo control.....	37
Gráfico2.	Identificación del sexo-Grupo Experimental.....	38
Gráfico3.	Histograma.....	39
Gráfico4.	Q-Q normal de diferencia pre-post.....	40

RESUMEN

La capacidad coordinativa en adolescentes es un tema que no se trabaja mucho, puesto que se cree que todas las personas en su niñez desarrollan por completo todas las capacidades físicas, sin embargo, esto no es una regla ya que existen adolescentes que no lograron desarrollar esta capacidad y acarrear problemas de coordinación a lo largo de sus vidas. La presente investigación tiene por objetivo emplear el comercial dance como estrategia metodológica para mejorar la capacidad coordinativa motora en adolescentes. La metodología usada fue de enfoque crítica-propositiva, puesto que se analizó la información recolectada por medio de la aplicación de un pre y post test, además de que se creó la propuesta de un programa de baile para mejorar la coordinación motora en adolescentes. Se formaron dos grupos, un grupo experimental y uno de control, cada uno con 22 participantes, al grupo experimental se le aplicó un programa de clases de baile con el estilo “Comercial Dance”, para saber el impacto que tiene este sobre la capacidad coordinativa en adolescentes. Como instrumento se empleó el test de coordinación para adolescentes “KTK”, el cual nos permitió saber el grado de deficiencia en su capacidad coordinativa. En los resultados obtenidos se pudo evidenciar una mejora notoria en el post test con respecto al grupo de control. Por último, se concluyó que la aplicación de un programa de baile con el estilo “Comercial Dance” ayuda a mejorar la capacidad coordinativa en adolescentes, además, mejoró su expresión corporal, ayudó a que pierdan el miedo a expresarse en público y les ayudó a ganar confianza en sí mismos. Por lo tanto, se evidencia de acuerdo a la investigación realizada, que la aplicación del baile “Comercial Dance”, resultó tener un impacto positivo en la capacidad coordinativa en adolescentes.

Palabras claves: capacidad física, coordinación, baile, comercial dance.

ABSTRACT

Coordination capacity in adolescents is a subject that is not worked on much since it is believed that all people in their childhood fully develop all physical capacities. However, what was mentioned before is not a rule since there are adolescents who did not manage to develop this capacity and carry coordination problems throughout their lives. This research aimed to use commercial dance as a methodological strategy to improve motor coordination capacity in adolescents. The methodology used was a critical-propositional approach since the information collected was analyzed through the application of a pre and post-test. In addition, a dance program was created to improve motor coordination in adolescents. Two groups were formed, an experimental and a control group, each one with 22 participants. A program of dance classes with the "Commercial Dance" style was applied to the experimental group to know the impact that this has on the coordination capacity of adolescents. The coordination test for adolescents "KTK" was used as an instrument, which allowed us to know the degree of deficiency in their coordination capacity. In the results obtained, it was possible to show a marked improvement in the post-test with respect to the control group. Finally, it was concluded that the application of a dance program with the "Commercial Dance" style helps to improve the coordination capacity in adolescents. Additionally, it improved their body expression, helped them lose their fear of expressing themselves in public, and helped them to gain self-confidence. Therefore, it is evidenced according to the research carried out that the application of the dance "Commercial Dance", turned out to have a positive impact on the coordination capacity of adolescents.

Keywords: physical capacity, coordination, dance, commercial dance.

Reviewed by:



Firmado digitalmente
por DENNYS VLADIMIR
TENELANDA LOPEZ
Fecha: 2022.10.06
13:34:47 -05'00'

Mgs. Dennys Vladimir Tenelanda López

ENGLISH PROFESSOR

c.c. 0603342189

CAPÍTULO I.

INTRODUCCIÓN

La coordinación puede ser definida como la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada. Nix y Fleisman (1960) sugieren que la esencia de la coordinación es la aptitud de integrar capacidades separadas en una más compleja.

A través de distintos ejercicios de coordinación y con la combinación del baile comercial se pretendió conseguir el desarrollo de diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento, teniendo en cuenta que el enfoque principal es la coordinación motora, la cual sirve de base a todos los movimientos y se manifiesta sobre todo en desplazamientos, giros y salto.

La presente investigación tiene por objetivo emplear el comercial dance como estrategia metodológica para mejorar la capacidad coordinativa motora en adolescentes.

En el capítulo I, se presenta los antecedentes investigativos a nivel internacional como nacional, el planteamiento del problema, justificación, y objetivos.

En el capítulo II, se presenta el marco teórico o el estado del arte, que serán las bases teóricas por las que esta investigación se llevará a cabo.

En el Capítulo III, se incluye los aspectos fundamentales de la metodología los cuales están organizados de la siguiente manera: tipo de investigación, diseño de la investigación, técnica e instrumento para la recolección de datos, población de estudio, tamaño de la muestra, y, por último, métodos de análisis y procesamiento de datos.

En el Capítulo IV, se presenta los aspectos prácticos como: la validación, aplicación e interpretación de los instrumentos, así como, el tratamiento estadístico y el análisis de los resultados.

En el Capítulo V, se encuentran las conclusiones y recomendaciones de la investigación, estos están elaborados para concluir los objetivos de la misma.

En el Capítulo VI, se encuentra la propuesta de investigación en el que se halla el producto del proceso de trabajo que incluye varias actividades para la culminación del trabajo investigativo.

Finalmente se encuentran las conclusiones y recomendaciones para a posterior sus respectivos anexos.

1.1 ANTECEDENTES

1.1.1 A nivel Internacional

En la ciudad de Bogotá (Prieto, 2012) que exponen en su tesis el ámbito del desarrollo psicomotor, la coordinación en la educación infantil debe ajustar su respuesta educativa a las posibilidades que va abriendo el proceso de los niños y niñas, lo que permitirá un progresivo conocimiento y control de todas las partes de su cuerpo, desde los pies hasta la visión pasando por tronco y brazos o manos con movimientos dirigidos y focalizados que les permita un adecuado dominio del tono muscular, control de la postura, equilibrio y sensación de seguridad.

De acuerdo con la tesis mencionada la coordinación motriz mejora varios aspectos importantes como son la postura, el tono muscular y el equilibrio generando un aporte importante a la propuesta didáctica ya que no solo menciona la coordinación, también establece aspectos importantes para la mejora de esta habilidad, como grupo investigador se puede abordar no solo desde un mismo ámbito si no de un ámbito macro, como es la coordinación motriz ya que esta es importante trabajarla desde temprana edad para la mejora de su desarrollo motor.

Profundizando los juegos cooperativos en base a la mejora de la coordinación motriz se toma en cuenta lo elaborado por (Barrera, 2016) quienes en la Universidad Castilla La Mancha (España) desarrollaron su trabajo, el cual contribuye a los juegos cooperativos en la mejora psicomotriz en los niños en la educación infantil, así mismo describe una didáctica de los juegos cooperativos que mejora los diferentes ámbitos de la psicomotricidad el cual se basan por 3 instrumentos que evalúan la propuesta: Físicomotor, perceptivo-motor y afectivo-racional, mediante estos instrumentos se evidenciaron resultados que muestran la mejora en habilidades sociales y por lo tanto se mejoró en relación al dominio psicomotor que en las diversas ejecuciones tales como la coordinación motriz se fortalecieron de una forma impresionante, demostrando que los juegos cooperativos no solo desarrollan habilidades sociales de interacción y relación con otras personas sino que también fortalecen las capacidades perceptivo-motrices en todos sus aspectos.

Según la tesis mencionada sobre los juegos cooperativos cabe resaltar los aportes que se desarrollan en la propuesta didáctica ya que abordan la coordinación desde un tema macro y propone el juego cooperativo como herramienta para la mejora de diversas habilidades, ya que desde esta herramienta se genera un ambiente más ameno pues se basa en un modelo de participación activo desde el trabajo en grupo generando valores y proponiendo la inclusión dentro de la clase de Educación Física.

1.1.2 A nivel Nacional

De acuerdo con el trabajo de investigación de (Condemaita, 2019) las estrategias didácticas son necesarias en la labor docente con relación al proceso educativo y aún más en las etapas iniciales, puesto que en estas se requiere una mayor preparación y estimulación, es por este motivo que su estudio se basa en las variables sobre el baile infantil con el tema “Soy una Serpiente” y la coordinación general teniendo en cuenta el equilibrio dinámico en los niños y niñas de Educación Inicial de la Unidad Educativa José Joaquín de Olmedo.

La investigación se estructura con antecedentes investigativos acerca del tema y la descripción del cumplimiento de las variables, con una metodología donde se detalla los materiales y métodos aplicados en el proyecto investigativo.

La investigación describe que el baile presenta un enfoque pedagógico que se fundamenta en un modelo integrador y que gracias a sus componentes mejora la formación y desarrollo del niño o niña. Por consiguiente, a través del estudio se comprobó que los niños al practicar el baile infantil aprenden hábitos, procedimientos, destrezas, habilidades y actitudes que satisfacen las necesidades de los estudiantes, autorregulando sus movimientos y proponiendo experiencias para adaptarse a diversas situaciones.

En base al criterio de (Ávila, 2019)), en nuestro medio educativo, la danza y la expresión corporal motora en niños de 4 a 5 años son poco consideradas dentro de la educación, lo que trae como consecuencia dificultades y deficiencia de aprendizaje, que se manifiestan en el posterior desarrollo de la motricidad fina.

De acuerdo a lo antes expuesto, se aplicó un test inicial a los niños de 4 y 5 años de la Unidad Educativa Nabón, en cual se encontró que los niños presentaban algunas dificultades lo cual motivo a la implementación de varias actividades que ayudaran a la superación de dichos problemas. Se efectuó actividades de baile en diferentes ritmos, los cuales eran del agrado de los niños, carreras y juegos con globos y pañuelos de diferentes colores, logrando con ello la motivación en los niños.

Al final de esta investigación se realizó un test final en donde se pudo corroborar que la aplicación de las actividades antes mencionadas, han contribuido positivamente en la resolución de los problemas que antes los niños presentaban.

1.2 PROBLEMA

Actividades físicas como saltar, correr o practicar algún deporte, son actividades naturales para muchos adolescentes, pero no para todos. En muchos casos los adolescentes no desarrollan en su debido tiempo ciertas habilidades de motoras, por ello necesitan más tiempo para adquirirlas.

Los problemas de coordinación en adolescentes son notables cuando ellos evitan realizar actividades físicas como la práctica de deportes, actividades de expresión corporal y los diferentes ejercicios que se trabajan durante una clase de Educación Física.

Cuando los adolescentes están notablemente descoordinados, en comparación con sus compañeros, y no logran alcanzar los hitos del desarrollo motor, pueden presentar un caso de dispraxia, también llamado trastorno del desarrollo de la coordinación (TCD). (Gómez, Ruiz, & Mata, 2006)

Esta dificultad se puede identificar en los movimientos que implican todo el cuerpo: saltar, correr, ir a pata coja e incluso abrochar botones. Estos problemas pueden estar afectando el rendimiento académico y a la vida cotidiana. La preocupación por estas dificultades se ha extendido a nivel internacional, creando todo un campo de investigación que estudia el diagnóstico de estos problemas, conocido bajo las siglas DCD (Developmental Coordination Disorder)

Esta realidad resulta ser un problema en la vida cotidiana de los adolescentes y en la sociedad, puesto que la transcendencia de la capacidad coordinativa motora para el desarrollo físico y social, nos obliga a buscar soluciones para erradicar con la insuficiencia coordinativa en los adolescentes.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el impacto que tiene el baile comercial en el desarrollo de la capacidad coordinativa motora?

1.4 JUSTIFICACIÓN

En la actualidad los estudiantes que avanzan a niveles inmediatos superiores, evidencian dificultades y problemas coordinativos en el área de educación física, los cuales no fueron tratados con el debido proceso y tiempo necesario para su correcta realización y desarrollo. Cuando se analiza la competencia motriz de los adolescentes en las clases de Educación Física, nos encontramos con que no todos se desenvuelven con la misma soltura, que no todos responden al rendimiento motor que se espera a esta determinada edad.

Para Watkinson, Causgrove Dunn, Cavaliere, Calzonetti, Wilhelm, y Dwyer (2001) la preocupación son realmente aquellos alumnos y alumnas cuyas pobres habilidades coordinativas les hacen correr el riesgo de evitar la actividad física y quizá abandonarla. El abandono o la exclusión del juego y de los deportes, tiene implicaciones para la interacción social, para el desarrollo de las habilidades motrices, para su condición física y estado de salud, y como consecuencia, para su calidad de vida como analizaremos con posterioridad

Los niños y niñas desarrollan sus habilidades motrices a diferente ritmo y para ellos existen varias actividades que ayudan en el desarrollo y trabajo de la capacidad coordinativa, sin embargo, para los adolescentes dichas actividades no generan un impacto en su desarrollo coordinativo. Esta dificultad necesita ser considerada e intervenida a tiempo y es por ello que la presente propuesta pretende corregir y llenar los vacíos que existen en los adolescentes por medio de la combinación de ejercicios coordinativos en el baile comercial.

La investigación está encaminada a promover la práctica del baile comercial en toda la población adolescente. Por ello se propone dar a conocer los beneficios que aporta el mismo para mejorar en los estudiantes su capacidad coordinativa además de que está demostrado lo saludable que es realizarlo y la forma de elevar la autoestima de quienes lo practican.

Esta actividad física no convertirá a los estudiantes en bailarines profesionales, pero si nos ayudara a ganar en ellos una movilidad adecuada, un buen estado físico, les ayudará a ganar resistencia aeróbica y un estado de ánimo elevado.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 General

- Aplicar el comercial dance como estrategia para mejorar la capacidad de coordinación motora en adolescentes de 13 a 16 años de edad de la academia de baile “K-libre Dance” de la ciudad de Riobamba-Ecuador.

1.5.2 Específicos

- Evaluar la capacidad coordinativa en adolescentes de 13 a 16 años de edad de la academia de baile “K-libre Dance” de la ciudad de Riobamba-Ecuador.
- Aplicar un programa de clases de baile con el estilo “Comercial Dance”
- Comparar los resultados obtenidos tras la aplicación del programa de baile

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

1.6 La Danza y el baile

La danza es una forma de arte milenaria que tiene su base en el movimiento rítmico del cuerpo y que se encuentra directamente relacionada con la música. Esta forma parte de las siete artes clásicas y se la practica en muchas situaciones como en rituales, celebraciones, shows, etc. La danza tiene doble vertiente: como un símbolo cultural y también como forma de entretenimiento y en varias ocasiones estas dos se fusionan (Ferrer, 2015).

A lo largo de la historia, la danza ha sido parte de todas las culturas a nivel mundial, siendo así estudiada por hombres y mujeres, quienes tienen interés en lo cautivador que es ver a sus participantes y espectadores, por lo cual la tradición del baile es una pieza importante si se desea estudiar a las diferentes culturas.

Han (citada por Gardner, 1991,83), define a la danza como una secuencia de movimientos corporales, no verbales con patrones determinados por las culturas, que tienen un propósito y que son intencionalmente rítmicos con un valor estético.

Se denomina baile al acto de realizar una danza, en la cual las personas utilizan su cuerpo para realizar movimientos al compás y ritmo de una melodía o música, con el objetivo de expresarse o por tradición. (Trillini, 2013)

1.6.1 Su importancia

El baile como tal, busca que el individuo exprese un deseo interno de sí mismo, este puede ser a través de la expresión de su forma de vida, como pensamientos y emociones, costumbres y saberes de sus antepasados o entretenimiento.

La motivación del baile es la necesidad de crear con sus cuerpos una serie de imágenes y percepciones en sí mismo y en los demás para con ello dar a entender una idea, lo asume así Fast (1990, 20) “hay expresiones que todo ser humano hace y que de algún modo comunica una imagen y un significado a todos los otros seres humanos, cualquiera sea su raza, sexo, credo o cultura” (Jaramillo, 2022)

1.7 Tipos de bailes modernos

El baile moderno suele incluir movimientos que desafían a la gravedad y que no tienen ninguna similitud con el baile clásico. Una de sus características principal es que no se respetan los tiempos y tiene una infinidad de variaciones. (Emotion, 2020)

Entre ellos tenemos:

- **Moonwalk:** Se caracteriza porque sus pasos de baile no se despegan del suelo, creando la ilusión de desplazamiento
- **Jumpstyle:** Este baile tiene su origen en Bélgica y se trata de saltos con las puntas de los pies, dando la idea que realizamos patadas y con un movimiento acelerado de las manos
- **Shuffle:** Originario de Australia, el movimiento se centra en los pies con desplazamientos de manera aleatoria, con una pequeña similitud al Moonwalk.
- **Electrodance:** Aquí es super importante la música ya que por medio de esta se puede marcar el ritmo del cuerpo, en especial de los pies.
- **Funky:** Es un baile originario por personas negras y en su ritmo suelto su principal característica.
- **Hip Hop:** Es un baile callejero, originario de Estados Unidos que consiste en realizar movimientos geométricos con una nítida coordinación.
- **Tribal:** Originario de México, característico por sus pequeños saltos con un calzado algo peculiar.

1.8 El Comercial Dance

Este estilo de baile es el resultado de la introducción y adaptación de la cultura urbana en la industria musical pop y de grandes eventos. Es un baile dinámico que siempre busca estética en sus pasos de baile y crear un show espectacular, el Comercial Dance se ha popularizado mucho entre las generaciones más jóvenes gracias a las estrellas infantiles y adolescentes como Miley Cyrus, y a grandes estrellas como Beyoncé, que desde siempre han añadido toques urbanos en sus shows y videos clips musicales. (Landa, 2022)

El término Comercial Dance o en español Baile Comercial engloba varios estilos de baile, haciendo referencia a aquellas coreografías creadas para las estrellas del género musical, en especial de las de música pop. Es lo que bailan artistas como Beyoncé y sus bailarines en videoclips musicales, shows en vivo y conciertos. El Comercial Dance incluye movimientos de la danza moderna, contemporánea, del hip hop, del reguetón, etc. Es por eso que las clases son de mucho disfrute y se van adquiriendo diferentes técnicas dependiendo de la coreografía que se vaya a trabajar. (Badás, 2021)

Según Martha Casillas y Ana Laura Campos (2014) los estilos de danza que se utilizan en el comercial dance, son movimientos provenientes del Modern Jazz, de danzas latinas y nuevos estilos como el Hip-Hop etc., dependiendo sobre todo del estilo de música y del tipo de emoción del cual se quiera transmitir.

1.8.1 ¿De qué trata el comercial dance?

El comercial dance no es otra cosa que un estilo coreográfico que integra pasos de muchos otros estilos de danza producidos especialmente para los videos o presentaciones de las estrellas que marcan tendencia comercial a través de las redes sociales, tales como el hip hop, pop, reguetón entre otros. (Solis, 2022)

A diferencia de otras modalidades de baile, el comercial dance es un estilo de baile increíblemente rico y capaz de mezclar diversos géneros en perfecta sincronía, por lo que resulta muy novedoso y tractivo para los adolescentes.

1.8.2 El nacimiento del comercial dance

El comercial dance nace en los estudios de las diferentes academias de baile, de la mano de coreógrafos que nos comparten su talento por medio de sus coreografías, trabajando con diferentes ritmos y estudiando con precisión los tiempos y secuencias empleados en las distintas canciones.

Comienza en los años 90's con la evolución de la música Hip-Hop, la cual se puede considerar como uno de los estilos más recientes. El comercial dance nace de la idea de promocionar y crear videoclips mas entretenidos para los diferentes artistas, esta ha evolucionado a lo largo de los años y actualmente tiene su enfoque en la música actual contemporánea, combinando bailes enérgicos y una actitud con mas interpretación en sus bailarines.

1.8.3 Objetivos del comercial dance

- Conocer y combinar diferentes estilos y tiempos musicales
- Adquirir conciencia corporal

- Practicar y reforzar la memoria coreográfica
- Trabajar la expresión corporal
- Promover el estilo personal
- Mantener una buena salud física

1.8.4 Ropa adecuada

Las clases de comercial dance requieren una vestimenta adecuada, debido a los diferentes movimientos que se van a realizar y todo esto para la comodidad de quien va a bailar.

Para las mujeres se recomienda calentadores y licras de estilo deportivo, zapatillas de deporte y camisetas, tops o busos grandes que les permitan una amplia movilidad de sus extremidades superiores.

Para hombres pantalonetas, calentadores anchos de estilo deportivo y zapatillas de deporte.

1.8.5 Evolución

Aunque este nuevo estilo de baile ha ido ganando mayor fuerza en las últimas dos décadas, su origen se remonta mucho más antes. Ya que lo veíamos en los escenarios y videoclips de grandes talentos a nivel mundial como Michael Jackson, las elaboradas coreografías que cautivaron al mundo en temas como Thriller. (Solis, 2022)

Un claro ejemplo es el famoso baile conocido como la Macarena, que es un clásico en todas las fiestas hasta The Village People. En los años de los 90 el desarrollo de las plataformas para la proyección de videoclips como YouTube por internet o los canales de televisión destinados para esto, ayudó y catapultó el comercial dance cuando figuras como los Backstreet Boys o Spice Girls crearon movimientos únicos para sus temas que le dieron la vuelta al mundo. (Solis, 2022)

1.9 Coreografía

La coreografía es un practica en donde, a través de una serie de movimientos con el cuerpo con secuencia, se organizan y presentan un conjunto de trazos que tienen relación entre sí. La palabra coreografía tiene su origen en el griego antiguo de los vocablos *coreo* (en griego xopóc chorós) haciendo referencia a la danza y el sufijo *grafía* (en griego -ypaquíá) que significa escritura. (Ortiz, 2022)

Las coreografías en el Comercial Dance suelen tener una gran cantidad de pasos, los cuales van en secuencia de 8 tiempos y su duración depende del coreógrafo, ya que la mayoría de veces se trabaja solo en ciertas partes de la canción, normalmente en el coro y no durante toda la canción

La intensidad de la coreografía dependerá netamente de la música, ya que para el comercial dance se puede trabajar con canciones que tengan golpes super bajos y no repetitivos como el contemporáneo, hasta canciones que contengan golpes super fuertes y muy repetitivos, como por ejemplo el reguetón o el hip hop.

1.10 Condición física

Se puede considerar a la condición física como una medida de la capacidad para realizar actividad física y/o ejercicio físico que integra la mayoría de las funciones corporales (del aparato locomotor, cardiorrespiratorias, hematocirculatorias, endocrinometabólicas y psiconeurológicas) involucradas en el movimiento corporal (Sánchez-López, 2008).

La condición física históricamente ha sido conceptualizada en tres componentes: la capacidad cardiorrespiratoria (CCR), la fuerza y la habilidad motriz. Con el tiempo, este concepto ha pasado de estar dirigido principalmente a los componentes de fuerza y habilidades motrices a centrarse en las componentes más directamente relacionadas con la salud, y se habla de condición física relacionada con la salud (Sánchez-López, 2008).

Los términos actividad física, ejercicio físico y condición física (physical fitness) suelen utilizarse de forma confusa; sin embargo, aunque sean variables estrechamente relacionadas, no deben utilizarse como sinónimos. La actividad física hace referencia a cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que precisa consumo energético, y el ejercicio físico se define como la actividad física planificada, estructurada, sistemática y dirigida a la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física (Sánchez-López, 2008).

1.11 Capacidades físicas

Se denomina capacidades físicas a las condiciones que presenta un organismo, asociadas al desarrollo de una acción o actividad y se determinan por la genética, sin embargo, es posible mejorarlas y perfeccionarlas por medio del entrenamiento.

Se define como las características individuales que tiene una persona, determinantes en la condición física, se fundamenta en acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos del rendimiento de la musculatura voluntaria, no implica situaciones de elaboración sensorial complejas (Gutierrez, 2010).

Ruiz (1989), citado por H. Gonzalez y Cols (2006), define como “capacidades físicas condicionales simples a la rapidez, fuerza máxima y resistencia aeróbica y como capacidades físicas condicionales complejas a la fuerza rápida, resistencia de la fuerza y resistencia de la rapidez” (Gutierrez, 2010).

1.12 La Capacidad Motora

la actividad física y la deportiva están muy ligada entre sí, desde un programa de acondicionamiento físico para la salud, una clase de Educación Física, una sesión de entrenamiento deportivo, o simplemente un encuentro deportivo (cualquier deporte) como actividad recreativa, tienen en común actividad motora y deportiva (VALLODORO, 2012).

1.13 Habilidad Motora Básica o Fundamental

Son acciones motrices que aparecen conforme a la evolución humana, comunes a todos los individuos y perduran toda la vida. Se dividen en tres: 1. Locomotrices: Determina traslado, continuidad de movimientos como, por ejemplo: Correr, Caminar, Saltar, Galopar, gatear, reptar etc. 2. No Locomotrices: Es un movimiento acíclico, sin traslado y aislado, por ejemplo: Empujar, Balancearse, Girar, Estirar, Lanzamiento, Salto etc. 3 Manipulativas y Proyecciones: Es recibir y enviar un elemento hacia distintos lados, por ejemplo: Rematar, Batear, Driblear, Patear, Lanzar, Pasar etc. (VALLODORO, 2012).

1.14 Habilidad Motora Específica o Deportiva

Son los fundamentos o técnicas deportivas que tiene parámetros de ejecución biomecánicas más o menos formalizados con elevada complejidad y eficacia. Dependen del deporte a utilizar, buscando optimizar el rendimiento de los deportistas en general (VALLODORO, 2012).

1.15 Capacidades Físicas Básicas

1.15.1 La Fuerza

La fuerza, como la capacidad de generar tensión como resultado de una contracción muscular ha sido reconocida como una fuente de efectos positivos, tanto en el entrenamiento deportivo, en el mantenimiento y prolongación de la salud, así como en el campo de la fisioterapia y la rehabilitación (Orlando, 2014).

1.15.2 La Flexibilidad

En cuanto a la flexibilidad, se ha pasado de la realización de estiramientos habitualmente estáticos y rebotes sin tener en cuenta ningún parámetro de control, a otras técnicas que se basan en cadenas cinéticas o con unos parámetros adecuados a un determinado fin.

Pero, sobre todo, a no perder el componente de movilidad articular que se ve deteriorado con el paso de la edad, pero también acelerado por prácticas específicas que no compensan determinados gestos (Orlando, 2014).

Por tanto, la flexibilidad puede ser definida como la capacidad de realizar, mantener y recuperar posiciones a través de movimientos articulares sustentados por una elasticidad muscular idónea (Orlando, 2014).

1.15.3 La Resistencia

La resistencia es la capacidad para realizar esfuerzos físicos durante un tiempo prolongado, retrasando la aparición de la fatiga y recuperando rápidamente después del esfuerzo (Navarro, 1989).

1.15.4 La Velocidad

La velocidad es la capacidad de percibir, reaccionar, ponerse en movimiento, realizar un gesto, tomar una decisión y mantener un esfuerzo con la mayor rapidez posible (Orlando, 2014).

1.15.4.1 Tipos de Velocidad

A continuación, se muestra los tipos de velocidad que existen:

- Tiempo de reacción y velocidad de reacción
- Velocidad de aceleración
- Máxima
- Resistencia a la velocidad (a la pérdida)
- Resistencia a poder realizar un alto número de sprints
- Velocidad de tipo gestual
- Velocidad mental (toma de decisiones) (Orlando, 2014).

1.15.5 Coordinación

La coordinación es la cualidad motriz que permite realizar acciones físicas y técnicas con una mayor eficiencia y por tanto ahorro energético y mayor eficacia. En el ejercicio es necesario un complejo de sinergias musculares que favorezcan por ejemplo emplear menor tiempo en una tarea, realizarlo con menor esfuerzo físico, con más precisión, etc. (Orlando, 2014).

1.15.6 Equilibrio

El equilibrio o también muy conocida actualmente como propiocepción es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de reconocer su posición respecto a si mismo y al entorno.

Juega un papel fundamental el componente articular y aunque se ha sobre potenciado el empleo de superficies inestables y trabajos monopodales, va mucho más allá (Orlando, 2014).

1.16 Capacidades Perceptivas

Las capacidades perceptivas implican todos los procesos sensoriales, es decir, las relaciones entre los movimientos que se realizan de manera voluntaria y la percepción que son los estímulos que llegan a manera de información, son movimientos organizados que se realizan en el entorno y con el propio cuerpo. Sus componentes fundamentales con la corporalidad, espacialidad y la temporalidad (Gutierrez, 2010).

1.17 Cualidad Física

Las cualidades expresan características y atributos personales, siendo esta una manifestación individual de la capacidad motriz y aptitudes personales para la actividad física y deporte. Castañer y Camerino (1969), la define como la cualidad a la forma de expresar valores más o menos elevados de rendimiento.

1.18 Capacidades Físicas Condicionales

Son aquellas cualidades funcionales del ser humano que se realizan mediante la actividad física. Se dividen en 4: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad. Estas son capacidades que podemos obtenerlas por medio de un entrenamiento (Muñoz, 2021).

Capacidad Motora Condicional: Son aquellas que determinan cambios orgánicos como, por ejemplo: energéticos, metabólicos y plásticos (restauración), los componentes del mismo son: Fuerza, Resistencia, Velocidad, estas tres denominadas protagonista o agonistas, luego aparece la Flexibilidad, denominada posibilista, justamente por que ayudan a las demás a actuar (VALLODORO, 2012).

1.18.1 Velocidad

Esta capacidad hace referencia al movimiento que se realiza en el menor tiempo posible. La velocidad determina en su mayoría el rendimiento deportivo de una persona y le exige un gran nivel de desarrollo y preparación.

Al hablar de velocidad hay que tener en cuenta tres tipos de cualidades:

- **La velocidad de translación:** se refiere a la capacidad que tiene una persona de desplazarse de un punto a otro, en el menor tiempo posible.
- **La velocidad de reacción:** es la capacidad que tiene una persona para reaccionar ante un estímulo en el menor tiempo posible.
- **Resistencia de la velocidad:** tiene que ver con la cualidad de responder a todas las acciones motrices que realiza una persona en un tiempo mas largo a una velocidad alta (Muñoz, 2021).

1.18.2 Fuerza

Es la capacidad de mover el organismo tensándolo y superar o ir en contra de una resistencia externa, a través de los músculos. La fuerza es la cualidad que puede ser entrenada para preparar nuestros músculos con el objetivo de su desarrollo para la ejecución de cualquier actividad física. De la capacidad de fuerza se puede ejercitar tres tipos de fuerza:

- **Fuerza-resistencia:** es la capacidad que tiene una persona para realizar un ejercicio en un lapso largo de tiempo, resistiendo el agotamiento. Ejemplo, las flexiones de pecho.
- **Fuerza máxima:** es aquel esfuerzo máximo de nuestros músculos para contrarrestar una excesiva resistencia externa. Ejemplo, el levantamiento de pesas.
- **Fuerza rápida:** es la fuerza que se ejecuta para vencer a una resistencia externa derivada de una contracción muscular en tiempo corto (Muñoz, 2021).

1.18.3 Resistencia

La capacidad de resistencia nos permite realizar y soportar un determinado ejercicio en un lapso grande de tiempo. Al trabajar la resistencia se puede frenar o disminuir la fatiga. La resistencia es una de las cualidades más importantes en el mundo del deporte. Existen dos tipos de resistencia:

- **Resistencia aeróbica:** esta se refiere a la resistencia que usamos en actividades con una intensidad moderada durante el transcurso del ejercicio. Ejemplo, realizar paseos en bicicleta.

- **Resistencia anaeróbica:** este tipo de resistencia, es lo contrario a la aeróbica, aquí la persona realiza una actividad física intensa en un breve periodo de tiempo, se debe emplear un gran esfuerzo físico (Muñoz, 2021).

1.18.4 Flexibilidad

Es la última capacidad física condicional, la cual es una cualidad que, aunque todos al nacer tenemos todos, esta se va perdiendo poco a poco con el paso del tiempo si no realiza un entrenamiento. Esta cualidad consiste en realizar movimiento articulares de gran magnitud sin necesidad de realizar un gasto energético alto. Existen dos tipos de flexibilidad:

- **Flexibilidad dinámica:** es la realización de determinados ejercicios durante un tiempo determinado.
- **Flexibilidad estática:** esta consiste en mantener una postura corporal de estiramiento durante un tiempo determinado sin perder la postura del mismo en un tiempo determinado (Muñoz, 2021).

1.19 Capacidad de Movilidad

La Movilidad se define, como la capacidad que tiene el hombre de realizar movimientos articulares de gran amplitud y no se deriva de la transmisión de energía, o sea, no depende de los sistemas energéticos, si no, que está en dependencia de los factores morfológicos y estructurales, como son: la elasticidad de los músculos, ligamentos, tendones y cartílagos (Matos, 2003).

Esta capacidad posee gran importancia en los resultados deportivos de los atletas, ya que estos tienen mayor posibilidad de utilizar con mayor eficacia sus palancas biomecánicas durante los movimientos técnicos de su especialidad y desarrollar esfuerzos con una mayor amplitud, además contribuye a preservar de lesiones a atletas y personas que se ejerciten de forma sistemática, ya que se ha comprobado, que en personas con pobre desarrollo de esta capacidad se producen lesiones con mayor frecuencia, por ejemplo: tendinitis, sinovitis, etc. La Movilidad se clasifica teniendo en cuenta la magnitud de los movimientos, de la forma siguiente:

1.20 Movilidad activa

Es aquella en la que no se utiliza ayuda externa para realizar ejercicios y movimientos articulares en diferentes direcciones, como son:

- Flexiones
- Extensiones
- Rotaciones
- Circunducciones
- Péndulos

En cada una de las clases de Educación Física y Entrenamiento Deportivo debe existir una preparación previa y esta se realiza a través del calentamiento o acondicionamiento general y en él están presente diferentes ejercicios que desarrollan la movilidad en las diferentes articulaciones de la persona (Matos, 2003).

1.21 Movilidad pasiva

Es aquella que requiere esforzar un poco más los movimientos articulares y requieren de ayuda externa para ello, ya sea por la ayuda de aparatos, de compañeros o por el mismo individuo, pero no es recomendable realizar ese trabajo cuando provoque dolor, pues puede provocar lesiones y nunca se recomienda realizarse en la parte final de la clase, porque también contribuyen a la formación de lesiones en fibras musculares que están muy tensas producto del trabajo realizado, así como ligamentos, tendones y cápsulas articulares (Matos, 2003).

1.22 Capacidad Coordinativa

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores (Rivera, 2009).

Son las acciones que regulan y controlan el movimiento, ejemplo: Diferenciación, Orientación, Acoplamiento, Readaptación, Equilibrio, Reacción y Ritmo (según Dietrich Harre), también se puede encontrar, por ejemplo: Agilidad, Habilidad, Destreza, Aprendizaje Motor etc. (VALLODORO, 2012).

1.23 Capacidades Motoras Intermedia o Mixtas

Son aquellas que tienen elementos condicionales y coordinativos, por ejemplo: Velocidad de Reacción, Acíclica (Rapidez) y Cíclica (desplazamiento), también hallamos: Agilidad, Flexibilidad, Potencia, La Relajación etc. (VALLODORO, 2012).

1.24 Coordinación: concepto y actividades para su desarrollo

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:

- (CASTAÑER, 1991): un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.
- (CONTRERAS, 1998): la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.
- (JIMÉNEZ, 2002): es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

1.25 Tipos de coordinación. Clasificación

En función de si interviene el cuerpo en su totalidad, en la acción motriz o una parte determinada, podemos observar dos grandes tendencias:

- Coordinación Dinámica general: es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.
- Coordinación Óculo-Segmentaria: es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica (Rivera, 2009).

B. En función de la relación muscular, bien sea interna o externa, la coordinación puede ser:

- Coordinación Intermuscular (externa): referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- Coordinación Intramuscular (interna): es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente (Rivera, 2009).

1.26 Factores que intervienen en la coordinación

La coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, que más tarde harán su aparición en el mundo escolar. Es por ello que la coordinación es una cualidad neuromuscular íntimamente ligada con el aprendizaje y que está determinada, sobre todo, por factores genéticos (Rivera, 2009).

Factores que determinan la coordinación:

- La velocidad de ejecución.
- Los cambios de dirección y sentido.
- El grado de entrenamiento.
- La altura del centro de gravedad.
- La duración del ejercicio.
- Las cualidades psíquicas del individuo.
- Nivel de condición física.

- La elasticidad de músculos, tendones y ligamentos.
- Tamaño de los objetos (si son utilizados).
- La herencia.
- La edad.
- El grado de fatiga.
- La tensión nerviosa.

1.27 Trastornos de la coordinación

Los trastornos de la coordinación son a menudo el resultado de una disfunción del cerebelo, la parte del encéfalo que coordina los movimientos voluntarios y controla el equilibrio (Gonzalez-Usigli, 2022).

La disfunción del cerebelo provoca la pérdida de coordinación. A menudo no se controlan los brazos ni las piernas, y se dan pasos amplios e inestables al caminar. El diagnóstico se basa en los síntomas, los antecedentes familiares, las pruebas de resonancia magnética nuclear del cerebro y a menudo en los análisis genéticos. Si es posible, se corrige la causa; en caso contrario, el tratamiento se centra en mejorar los síntomas (Gonzalez-Usigli, 2022).

El cerebelo es la principal parte del cerebro implicada en la coordinación de las secuencias de los movimientos. También controla el equilibrio y la postura. Cualquier lesión del cerebelo produce descoordinación (ataxia). Sin embargo, la pérdida de coordinación puede estar causada por muchos otros trastornos (Gonzalez-Usigli, 2022).

2. CAPÍTULO III.

METODOLOGÍA

2.1 Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo crítica-propositiva, puesto que vamos a analizar la información recolectada por medio de la aplicación de un pre y post test, además de que se va a crear la propuesta de un programa de baile para mejorar la coordinación motora en adolescentes.

2.2 Corte de la investigación

Asimismo, esta investigación tiene un corte transversal puesto que se elaboró en determinado lapso de tiempo.

2.3 Diseño de la investigación

Esta investigación tiene un enfoque cuanti-cualitativo, ya que vamos a observar el efecto que causa la variable independiente sobre la variable dependiente y para esto es necesario la recopilación de datos estadísticos y cualitativos.

Para esta investigación se conformó dos grupos, uno experimental con el cual se realizó una intervención basada en clases de baile comercial para analizar la capacidad coordinativa y el otro de control el cual nos ayudara a determinar por medio de análisis los resultados de cada grupo.

2.4 Técnicas de investigación

La técnica de investigación que se utilizó fue el test puesto que por medio del test es posible medir el nivel de capacidad coordinativa.

2.5 Instrumento de investigación

El instrumento que se utilizó en esta investigación es el KTK (Kiphard & Schilling, 1974), el cual está diseñado para evaluar e identificar la capacidad coordinativa en participantes de 3 a 16 años de edad, con el propósito de diagnosticar dificultades de movimiento y coordinación.

El test presenta una valoración de dificultad progresiva la cual está relacionada con el éxito del participante y está conformado por 2 pruebas: saltos laterales (SL) y transposición lateral (TL).

- Los saltos laterales consisten en saltar de un lado a otro, en una plataforma de 1m por 0,60 m y por encima de un listón de 2 cm de alto, con los dos pies juntos y lo más rápido posible, durante 15 segundos, sumando el número total de dos intentos. Se valora la velocidad en saltos alternados.
- La transposición sobre plataforma consiste en desplazarse lateralmente sobre dos plataformas dispuestas en el suelo. Las plataformas tienen una anchura de 25x25 cm y 5 cm de alto. La tarea reside en desplazarse de pie sobre las plataformas dispuestas lateralmente. Al realizar un desplazamiento, se recoge con las dos manos la que se liberó y se sitúa en el otro lado, desplazándose hacia ella y así sucesivamente. En un tiempo de 20 segundos se contabilizan el número de transposiciones realizadas, tanto las de las plataformas como la del cuerpo. Se realizan dos intentos y se suma el total de las acciones. En esta prueba se valora la lateralidad y la estructuración espaciotemporal.

En cada tarea los participantes alcanzan una puntuación. Las puntuaciones alcanzadas son confrontadas con los valores tabulados, aportados por el manual de Kiphard y Schilling (1974)

Tabla1. Parámetro de evaluación del test KTK

Cociente Motor	Clasificación	Percentil
0 ≤ 35	Insuficiencia de la Coordinación	(0-2%)
36 ≤ 50	Perturbación de la Coordinación	(03-16%)
51 ≤ 80	Coordinación Normal	(17-84%)
81 ≤ 95	Buena Coordinación	(85-98%)
96 ≤ 110	Muy Buena Coordinación	(99-10056-70%)

Fuente: Kiphard y Schilling (1974)

2.6 POBLACIÓN Y TAMAÑO DE LA MUESTRA

2.7 Población

La población del grupo de intervención fue de 60 alumnos de la Academia de baile “K-libre Dance” de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo-Ecuador.

2.8 Muestra

Involucro a 44 alumnos de la Academia de baile “K-libre Dance”, teniendo en cuenta que todos los participantes aceptaron de manera voluntaria ser partícipes de esta investigación.

Distribución de grupos de la muestra

Tabla2. Grupo de control

Grupo de Control	
Número de	22
Participantes	
Género Femenino	16
Género Masculino	6

Fuente: Investigación propia.

Tabla3. Grupo de intervención

Grupo de Intervención	
Número de	22
Participantes	
Género Femenino	17
Género Masculino	5

Fuente: Investigación propia.

2.9 MÉTODOS DE ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Una vez recolectado los datos de la investigación se procedió a la elaboración de una tabla de datos por medio del programa Microsoft Excel 2010 y la tabulación correspondiente de los mismos a través del programa “SPSS” versión 25, además se utilizó como programas auxiliares a Microsoft Word 2010.

CAPÍTULO IV.
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

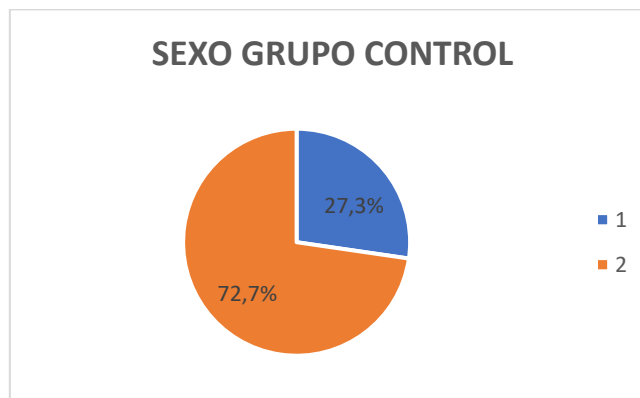
Análisis e Interpretación de Resultados de la Investigación

Tabla4. Identificación del sexo-grupo control

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Hombre	6	27.3	27.3	27.3
Mujer	16	72.7	72.7	100
Total	22	100	100	

Fuente: Investigación propia

Identificación del sexo-grupo control



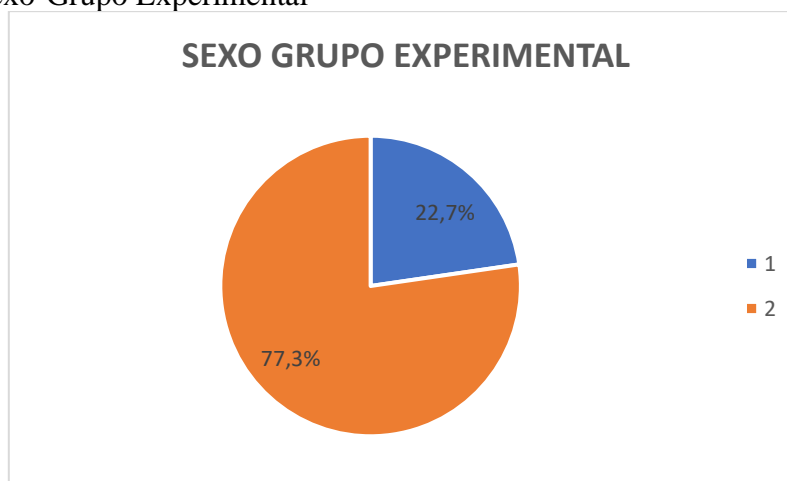
Fuente: Investigación propia

Tabla5. Identificación del sexo-grupo experimental

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Hombre	5	22.7	22.7	22.7
Mujer	17	77.3	77.3	100
Total	22	100	100	

Fuente: Investigación propia

Identificación del sexo-Grupo Experimental



Fuente: Investigación propia

Análisis e Interpretación

Una vez identificado el sexo tanto del grupo de control como el del grupo experimental se pudo observar que en el grupo de control existe un total de 16 participantes del sexo femenino, mientras tanto la cantidad de participantes del sexo masculino es de 6. De igual manera en el grupo experimental existe una cantidad mayor de participantes del sexo femenino que del masculino de 17 femenino a 5 masculino

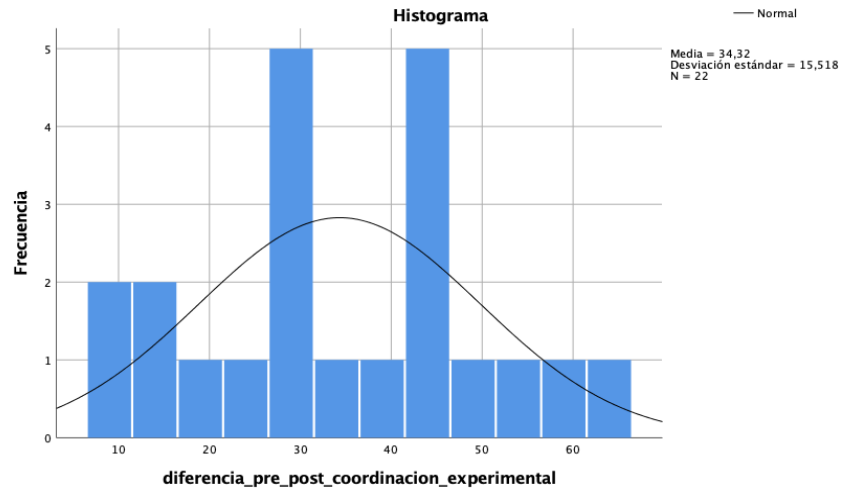
Tabla6. Tabla de Normalidad

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Diferencia_pre_post_	0.121	22	,200*	0.967	22	0.65

coordinacion_experimental							
Diferencia_pre_post_	0.143	22	,200*	0.923	22	0.086	
coordinacion_control							

Fuente: Investigación propia

Histograma



Fuente: Investigación propia

Análisis e Interpretación

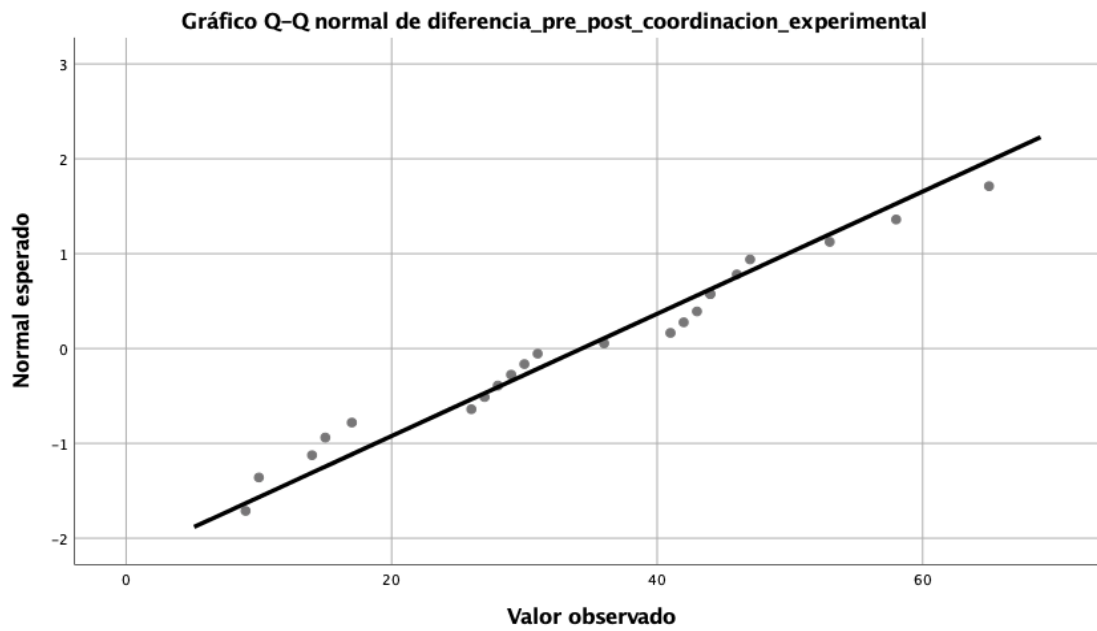
Se realizó una prueba de normalidad con la finalidad de conocer si los datos son paramétricos o no paramétricos. Al realizar esta prueba nos arrojó los valores de dos evaluaciones, la evaluación de Kolmogórov-Smirnov y de Shapiro-Wilk, tomando en cuenta los resultados de Shapiro-Wilk, puesto que nuestra muestra es menor a 50. Gracias a esto se pudo conocer que mis datos son paramétricos.

Tabla7. T de Student Muestras Emparejadas

		Diferencias Emparejadas							
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	Coord_pre_experimental - Coord_pro_experimental	-1.318	0.894	0.191	-1.714	-0.922	-6.918	22	0.00
Par 2	Pre_test_coordinacion_grup_control - Pos_test_coordinacion_grup_contro	-0.136	0.56	0.119	-0.385	0.112	-1.142	22	0.27

Fuente: Investigación propia

Q-Q normal de diferencia_pre_post_coordinación_experimental



Fuente: Investigación propia

Análisis e Interpretación

Nuestros datos al salir del P. Valor, se pudo aplicar una evaluación paramétrica utilizando el T de Student para muestras pareadas, puesto que se realizó un pre y post test, dándonos como resultado un valor de significancia de 0.00 en el grupo experimental y en el grupo de control nos dio un valor de significancia de 0.27.

2.10 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En la presente investigación se buscó establecer el impacto del baile “Comercial Dance” en la capacidad coordinativa en adolescentes, en donde ambos grupos, tanto el grupo de control como el grupo experimental presentaron perturbación en su capacidad motora.

Dicha perturbación pudo ser determinada por varios factores, pero en especial por los vacíos existentes de los adolescentes que van acarreado desde su niñez al no haber alcanzado el desarrollo pleno de su capacidad coordinativa motora. No sería novedad si con el paso del tiempo, la falta de coordinación se transformara en un trastorno de desarrollo de coordinación, el cual lo afectara en actividades tan sencillas como desde servirse un vaso de agua hasta querer realizar un salto.

Comparando el trabajo investigativo de Ávila (2019), quien tenía le objetivo de desarrollar la capacidad coordinativa motriz por medio de la expresión corporal y la danza, se pudo encontrar algunas similitudes entre ellas; la aplicación de un pre test y un post test para saber el grado de deficiencia de capacidad motora y para comparar los resultados una vez aplicado su programa.

De igual manera se trabajó con actividades que implicaban música y expresión corporal, sin embargo, se presentaron problemas en un inicio, puesto que los participantes se encontraban un poco cohibidos y avergonzados de bailar frente a otras personas, pero con el pasar de las clases, ahora ellos se sienten seguros de sí mismo y logran expresarse a través del baile.

Luego de la aplicación de clases de baile comercial en adolescentes, se logró obtener resultados positivos puesto que, existió una mejora en la capacidad coordinativa motora de los participantes, de igual manera que en la investigación de Ávila (2019).

Llegando así a la conclusión que el baile y la expresión corporal ayuda a desarrollar y mejorar la capacidad coordinativa en adolescentes.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.11 CONCLUSIONES

- Se determino por medio del pre test “KTK” que los adolescentes se encontraban con falencias en su capacidad coordinativa motora, esto debido a que no se le dio la debida importancia a su desarrollo en edades más tempranas, acarreado de manera progresiva este problema si no es tratado a tiempo.
- El “Comercial Dance” al ser un estilo de baile donde se pueden combinar una gran cantidad de pasos de otros géneros y al tener por objetivo la creación de una coreografía, nos permite repetir las veces que sean necesarias el conjunto de pasos que forman la coreografía, logrando así mejorar la ejecución de cada paso baile y la movilidad de nuestro cuerpo.
- Al aplicar el programa de clases de baile con el estilo “Comercial Dance”, se pudo evidenciar una mejora notable en la coordinación de los adolescentes del GE, lo cual fue verificado por el post test “KTK” y se logró que los participantes superen el grado de perturbación en su coordinación motora y logren tener una coordinación motora normal, buena y muy buena, además, trabajaron y mejoraron su expresión corporal, perdieron el miedo a expresarse en frente de otras personas y ganaron confianza en sí mismos.

2.12 RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los padres y docentes prestar mayor atención a los adolescentes que evitan realizar actividad física, ya que ellos pueden estar presentando falencias en su capacidad coordinativa y si no se les corrige a tiempo dichas falencias pueden llegar a ser permanentes.
- Se recomienda a los adolescentes que presentan falencias en su capacidad coordinativa, practicar el “Comercial Dance” como estrategia para mejorar dicha capacidad, puesto que integra pasos de baile de diferentes estilos, existe una gran variedad de géneros musicales con los cuales se trabajan y es por esto que resulta muy novedoso.
- Se recomienda trabajar con los adolescentes que presenten deficiencia en su capacidad coordinativa actividades, ejercicios y deportes que sean de su agrado, ya que de esta manera estaremos logrando disminuir dicha falencia mientras se realiza actividad física y aprenden cosas nuevas.

CAPÍTULO VI.

PROPUESTA

2.13 PLAN DE CLASES DE BAILE COMERCIAL ENFOCADO EN EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD COORDINATIVA MOTORA

2.13.1 Justificación

La coordinación motora es una capacidad que se desarrolla en edades tempranas, sin embargo, existen niños y niñas que no logran un completo desarrollo y por ende al crecer arrastran problemas coordinativos y de movilidad, es por ello que en la actualidad el buscar estrategias para mejorar la coordinación en adolescentes se ha vuelto una necesidad.

El plan toma relevancia porque está encaminado a promover la práctica del baile como estrategia para que los adolescentes mejoren su capacidad coordinativa motora. Es importante mencionar que los adolescentes no se convertirán en bailarines profesionales, pero si logran realizar una movilidad adecuado del cuerpo, un buen estado físico, ganaran resistencia aeróbica y su autoestima se elevara.

2.13.2 Objetivo

Mejorar en los adolescentes la capacidad coordinativa motora, por medio de clases de baile con el ritmo “Comercial Dance”

2.13.3 Introducción

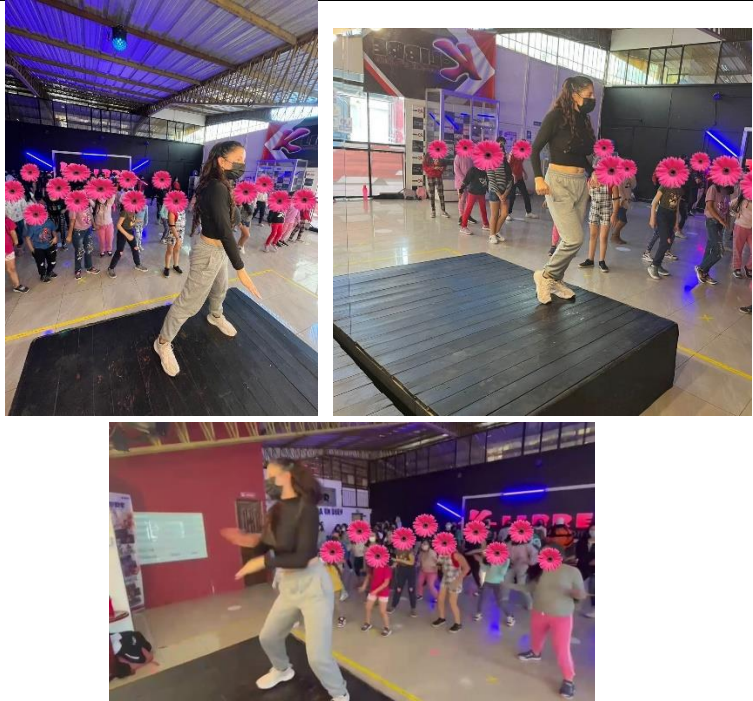
De acuerdo al presente proyecto, el plan de clases de baile tiene como objetivo mejorar la capacidad coordinativa motora en adolescentes, siendo las clases de baile la herramienta principal con la cual se va a trabajar.


2.13.4 Aspectos Generales de la propuesta

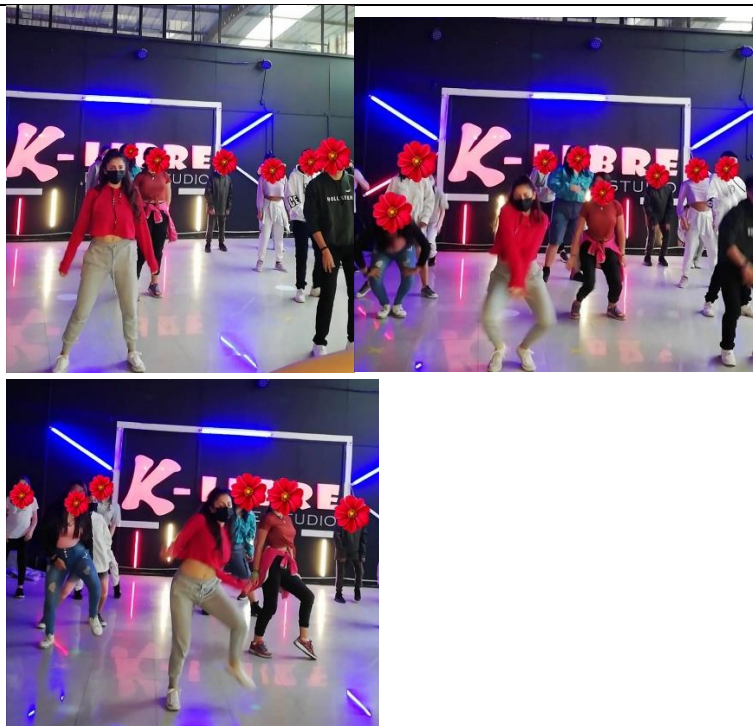
- **Fecha de ejecución:** 1 junio – 05 de agosto 2022
- **Duración de la propuesta:** 10 semanas
- **Duración de la sesión:** 1.30 hora
- **Número de sesiones:** 2 por semana
- **Contenido de la sesión:** los métodos para aplicar en las sesiones son: explicativos, demostrativos, repetitivo etc.
- **Parte inicial:** 5 min.
- **Parte principal:** 70 min.

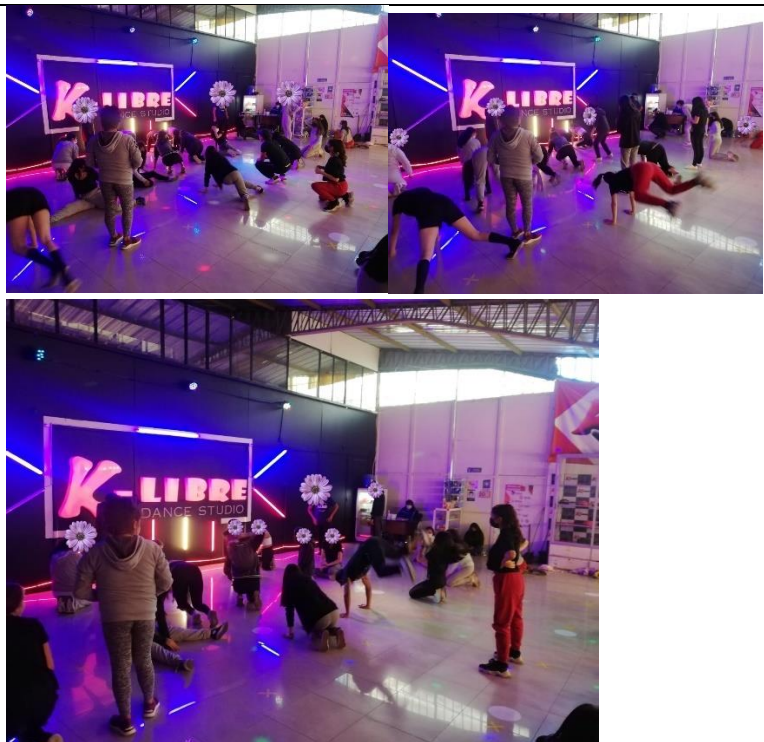
- **Parte final:** 15 min.
- **Beneficiarios:** Estudiantes del estudio de baile “K-libre Dance”


Descripción de la propuesta

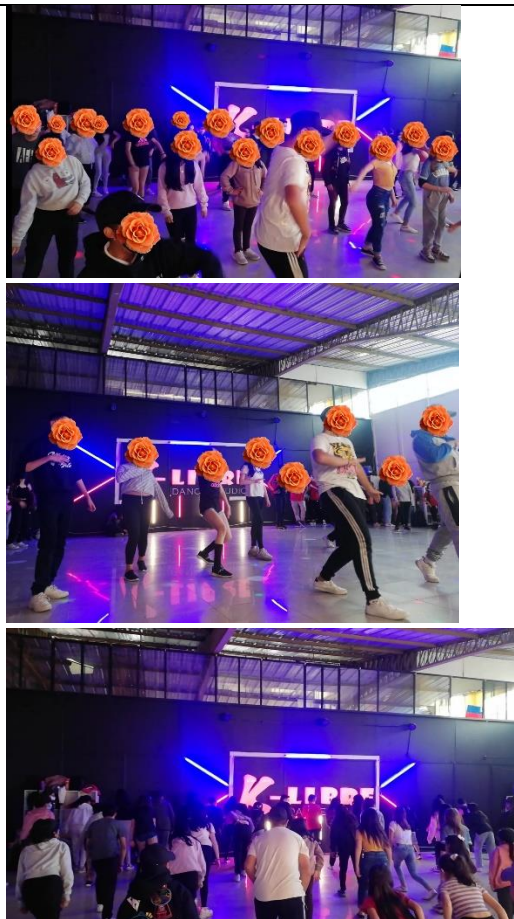
Clase de baile #1	
Objetivo:	Conocer los puntos de orientación para inicios, salidas y desplazamientos
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Don Omar “Danza Kuduro”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #2	
Objetivo:	Mejorar los giros en pivote con la pierna izquierda
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Bad Bunny “Me porto bonito”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #3	
Objetivo:	Practicar la disociación de movimientos corporales
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Tini, Lalo Ebratt “Fresa”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	

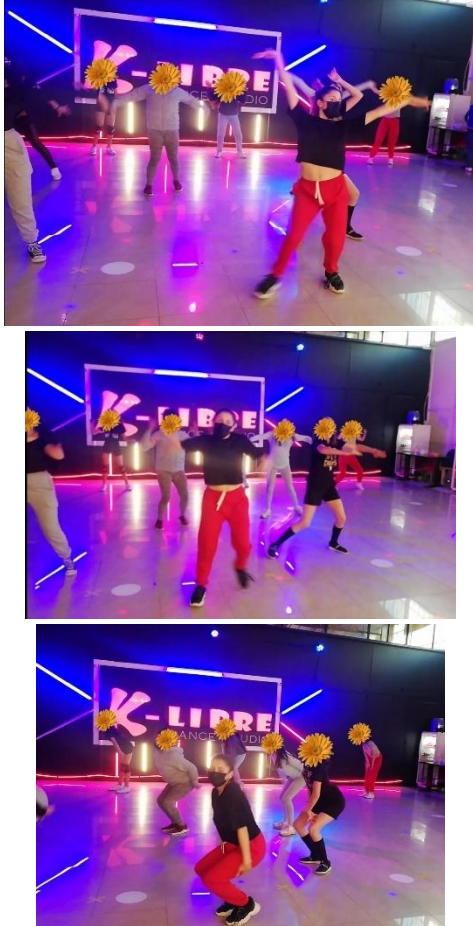
Clase de baile #4	
Objetivo:	Aprender a realizar giros con apoyo de manos en el suelo
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Beyonce ft. Jay Z “Crazy in love”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	

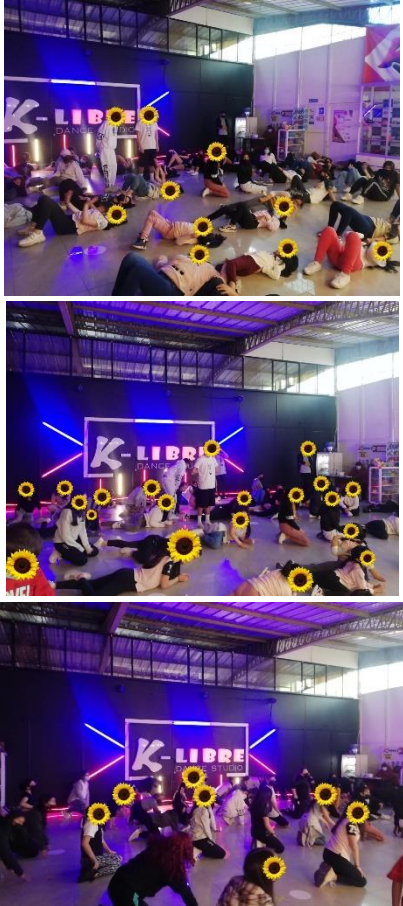
Clase de baile #5	
Objetivo:	Mejorar los giros en pivote con la pierna derecha
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Wisin y Yandel “Algo me gusta de ti”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #6	
Objetivo:	Replicar la coreografía de un grupo musical
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Astro “One M/V”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	

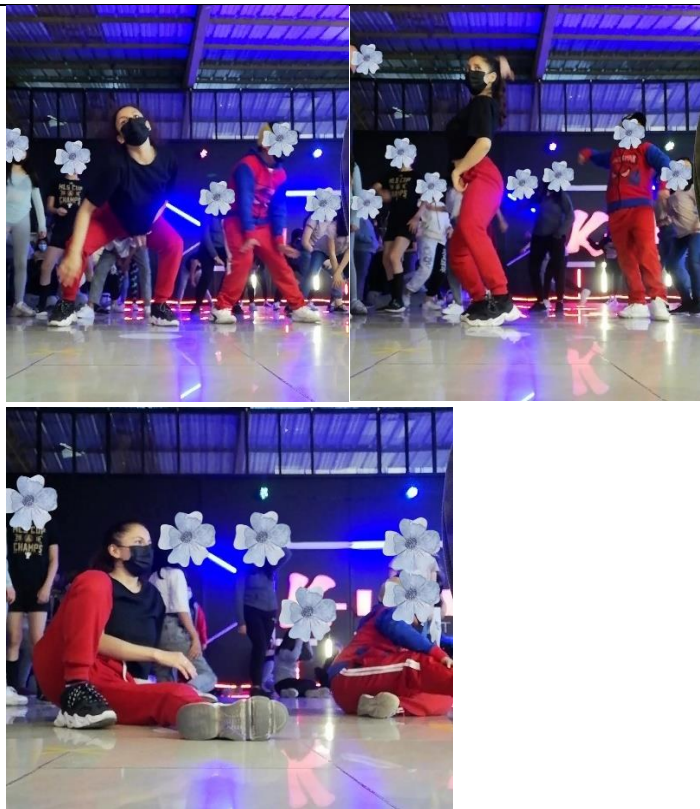
Clase de baile #7	
Objetivo:	Practicar la disociación de movimiento de cadera
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	J Balvin ft. Wisin y Yandel “Peligrosa”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #8	
Objetivo:	Perfeccionar la técnica de saltos verticales
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Mya “Lado triste”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #9	
Objetivo:	Trabajar movimientos en líneas de brazos
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Calvin Harris Ft. Rihanna “This is what you came for
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #10	
Objetivo:	Ejecutar figuras en el suelo
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Wisín y Yandel “Llamé pa’ verte”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #11	
Objetivo:	Presentar una mini coreografía creada por los participantes
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Joey Montana “Picky”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #12	
Objetivo:	Trabajar expresión corporal
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Daddy Yankee “Sígueme y te sigo”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	

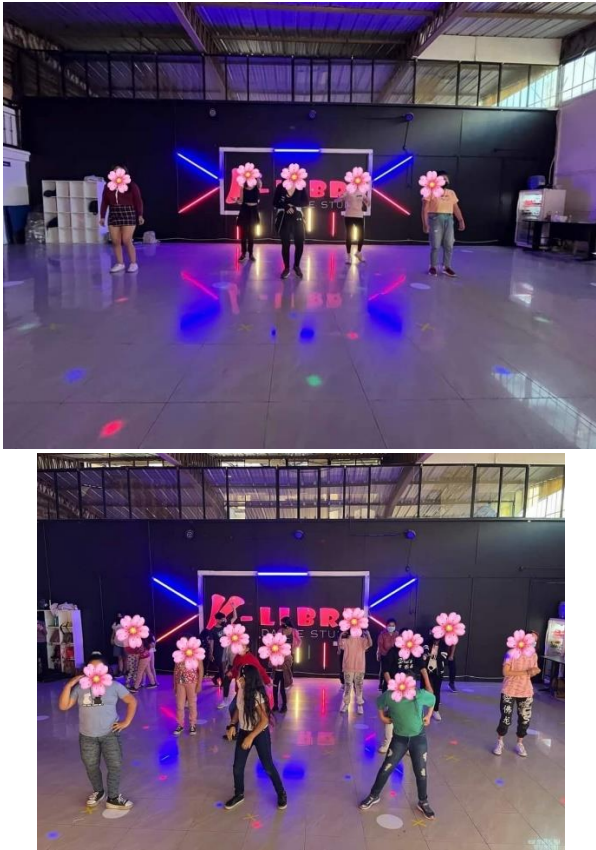
Clase de baile #13	
Objetivo:	Trabajar paradas desde el suelo
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Bab Bunny “Titi me pregunto”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #14	
Objetivo:	Replicar la coreografía de un grupo musical
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	BTS “Dynamite”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #15	
Objetivo:	Ejercitar posiciones iniciales correctas
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Chino ft. Bad Bunny “Bailame”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #16	
Objetivo:	Realizar desplazamiento en el suelo
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Quevedo “Quedate”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	


Clase de baile #17	
Objetivo:	Replicar la coreografía de un grupo musical
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	BTS “Boy with luv”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	

Clase de baile #18	
Objetivo:	Desarrollar la disociación de movimientos de los hombros y pecho
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Daddy Yankee “Con calma”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	

Clase de baile #19	
Objetivo:	Ejecutar desplazamientos laterales en el suelo
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Anitta “Envolver”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	

Clase de baile #20	
Objetivo:	Ejecutar el paso “Tras pie “correctamente
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Dekko “12y3”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	

Clase de baile #21	
Objetivo:	Trabajar en grupos la coreografía del día, practicando cambios y giros
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	Tito El Bambino “Flow Natural”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	

Clase de baile #22	
Objetivo:	Replicar la coreografía de un grupo musical
Materiales o recursos digitales:	Parlante Música Pista de baile
Canción:	LUDMILLA ft. Mariha Angelig “Socadona”
Descripción:	<p>Parte inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Socialización de la canción con la cual se va a trabajar • Calentamiento articular <p>Parte principal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza de la coreografía sin música en intervalos de 8 tiempos • Practica de la coreografía con música en intervalos de 8 tiempos • Ejecución de la coreografía completa con música <p>Parte final</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grabación de la clase • Estiramiento
Imagen	

BIBLIOGRAFÍA

- Ávila, B. (2019). *LA DANZA COMO RECURSO MOTIVADOR*. Obtenido de LA DANZA COMO RECURSO MOTIVADOR :
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/17800/1/UPS-CT008422.pdf>
- Badás, M. (23 de 11 de 2021). *ERBAILA*. Obtenido de ERBAILA:
<https://studio.rebaila.com/que-es-commercial-dance/>
- Barrera, C. P.-G. (2016). Mejora de la Coordinación Motriz. *Castilla La Mancha España*, 90-102.
- CASTAÑER, C. (1991). La E. F. en la enseñanza primaria. *Ed. Inde Barcelona*, 20-24.
- Condemaita, G. (2019). “*EL BAILE INFANTIL (SOY UNA SERPIENTE) Y LA COORDINACIÓN*”. Obtenido de “EL BAILE INFANTIL (SOY UNA SERPIENTE) Y LA COORDINACIÓN:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31939/1/Tesis-Paulina-Condemaita%20Sisalema.pdf>
- CONTRERAS, O. (1998). Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista. *Ed. Inde. Barcelona.*, 50-59.
- Emotion, D. (25 de 02 de 2020). *DANCEMOTION*. Obtenido de DANCEMOTION:
<https://dancemotion.es/tipos-de-baile-moderno-que-debes-conocer/>
- Ferrer, J. (03 de 2015). *Enciclopedia*. Obtenido de Enciclopedia:
<https://enciclopedia.net/danza/>
- Fleishman, E. A. (1960). THE DIMENSIONS OF PHYSICAL FITNESS. A FACTOR ANALYSIS OF STRENGTH TESTS. YALE UNIV NEW HAVEN CT.
- Gómez, M., Ruiz, L. M., & Mata, E. (2006). problemas ev Los problemas evolutivos de coordinación en la adolescencia: os de coordinación en la adolescencia:.
RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del, 44-54.
- Gonzalez-Usigli, H. A. (02 de 2022). *Trastornos de la coordinación*. Obtenido de Trastornos de la coordinación:
<https://www.msmanuals.com/es/hogar/enfermedades-cerebrales,-medulares-y-nerviosas/trastornos-del-movimiento/trastornos-de-la-coordinaci%C3%B3n>

- Gutiérrez, F. G. (2010). CULTURAYMOVIMIENTO Conceptosyclasificación de las capacidades físicas. *REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURAYMOVIMIENTO*, 77-86.
- Jaramillo, L. (04 de 2022). *EFDEPORTES*. Obtenido de EFDEPORTES: <https://www.efdeportes.com/efd46/baile.htm>
- JIMÉNEZ, J. Y. (2002). *Psicomotricidad. Teoría y programación*. Barcelona.: Ed. Escuela Española.
- Landa, I. M. (30 de 04 de 2022). *LEBAL*. Obtenido de LEBAL: <https://lebal.es/elige-tu-estilo/baile-para-ninos/comercial-dance/>
- Matos, O. C. (2003). *EFDEPORTES. Clasificación y características*, 61-63. Obtenido de EFDEPORTES: <https://efdeportes.com/efd61/capac.htm>
- Muñoz, M. M. (26 de 09 de 2021). *UNCOMO*. Obtenido de UNCOMO: <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/deporte/articulo/cuales-son-las-capacidades-fisicas-condicionales-50771.html>
- Navarro. (1989). La Resistencia. *Gymnos*. En N. F, *La Resistencia. Gymnos* (págs. 24-34). España.
- Orlando. (26 de 12 de 2014). *Mundo entrenamiento*. Obtenido de Mundo entrenamiento: <https://mundoentrenamiento.com/condicion-fisica-y-salud/>
- Ortiz, A. (01 de 2022). *Enciclopedia*. Obtenido de Enciclopedia: <https://enciclopedia.net/coreografia/>
- Pérez, L. M., Mata, E., & Murcia, J. A. (2007). Los problemas evolutivos de coordinación motriz y su tratamiento en la edad escolar. *DIALNET*, 18. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3321227>
- Prieto, P. y. (2012). *La coordinación en la educación infantil*. Bogotá.
- Rivera, D. M. (2009). La coordinación y el equilibrio en el área de . *Revista Digital Buenos Aires* , 103. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- Sánchez-López, V. M.-V. (2008). Revista Española Cardio. *Revista Española Cardio*, 68-108. Obtenido de Editorial: http://www.cibr.es/ka/apps/cibr/docs/2008_Estudio_ninos_Castilla_La_Mancha.pdf
- Solis, M. (31 de 01 de 2022). *STREET DANCE AREA*. Obtenido de STREET DANCE AREA: <https://streetdancearea.com/el-commercial-dance/>

Trillini, C. (2013). *Enciclopedia*. Obtenido de Enciclopedia:

<https://enciclopedia.net/baile/>

VALLODORO, E. (24 de 11 de 2012). *Entrenamiento Deportivo*. Obtenido de

Entrenamiento Deportivo:

<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2012/11/24/la-capacidad-motora/>

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

CONSENTIMIENTO INFORMADO

AUTOR:

Nombres:	Cédula	Teléfono	E-mail
Heidi Nataly Vallejo Saltos	0604729327	0969066682	hrtftygreidi.vallejo@unach.edu.ec

Periodo Académico: 2022-1S

Facultad: Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnológicas

Carrera: Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Estado: Vigente (X)

Semestre: Octavo Semestre

Fecha: 01 de junio

Estudiante Encargado: Heidi Nataly Vallejo Saltos

I. HOJA DE INFORMACIÓN

Título de la investigación: Impacto del baile “Comercial Dance” en la capacidad coordinativa en adolescentes

Nombre del investigador principal: Heidi Nataly Vallejo Saltos

La presente investigación tiene por objetivo emplear el comercial dance como estrategia para mejorar la capacidad de coordinación motora en adolescentes por medio de clases de baile, las cuales se llevarán a cabo en las instalaciones de la Academia de baile K-libre Dance Studio, de lunes a viernes en el horario de 15h00 a 17h00, además de la aplicación de un pre test y un post test con la intención de evaluar el estado inicial y final de la capacidad motora de los participantes.

El tiempo de intervención será de 2 meses, tiempo que dura el curso vacacional. Los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que no se dará a conocer ninguna información personal del participante. En cualquier momento del proceso investigativo, el participante puede decidir retirarse sin ningún tipo de consecuencias.

II: CERTIFICADO DE CONSENTIMIENTO

Se me ha solicitado dar mi consentimiento para que (mi hijo, hija o representado) participe en el estudio de investigación titulado “Impacto del baile “Comercial Dance” en la capacidad coordinativa en adolescentes”. El estudio de investigación incluirá: (recolección de datos, muestras, etc.).

Yo he leído la información anterior previamente, de la cual tengo una copia. He tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre la información y cada pregunta que yo he hecho ha sido respondida para mi satisfacción. He tenido el tiempo suficiente para leer y comprender los riesgos y beneficios de la participación de mi hijo, hija o representado. Yo autorizo voluntariamente a que mi hijo, hija o representado participe en esta investigación.

Firma del representante

Firma del participante

Firma del investigador

Anexo 2. Tabla de datos del pre test KTK

PRE-TEST COORDINACIÓN											
GRUPO EXPERIMENTAL						GRUPO CONTROL					
Participante	SALTO LATERAL		TRANSPOSICIÓN LATERAL		Sumatoria	Participante	SALTO LATERAL		TRANSPOSICIÓN LATERAL		Sumatoria
N	Intento 1	Intento 2	Intento 1	Intento 2		N	Intento 1	Intento 2	Intento 1	Intento 2	
1	19	21	9	7	56	1	28	25	7	4	64
2	21	16	4	6	47	2	25	22	5	3	55
3	21	18	7	9	55	3	24	20	6	5	55
4	32	30	4	7	73	4	20	17	4	3	44
5	32	28	7	5	72	5	20	17	6	5	48
6	28	23	7	4	62	6	17	13	7	4	41
7	25	20	8	5	58	7	22	20	6	4	52
8	24	18	4	3	49	8	21	21	9	6	57
9	20	16	7	5	48	9	19	17	4	5	45
10	20	15	5	5	45	10	26	23	7	7	63
11	17	17	4	5	43	11	19	17	4	3	43
12	22	21	6	5	54	12	21	20	7	6	54
13	21	20	8	4	53	13	21	17	6	5	49
14	19	17	7	5	48	14	32	30	8	4	74
15	26	24	7	5	62	15	29	27	4	6	66
16	30	25	7	8	70	16	30	26	7	5	68
17	20	15	5	4	44	17	20	24	5	4	53
18	29	24	6	6	65	18	29	26	4	6	65
19	15	13	4	5	37	19	15	17	4	3	39
20	16	15	6	7	44	20	16	18	8	5	47
21	23	22	7	6	58	21	23	22	7	4	56
22	16	15	6	4	41	22	16	20	5	3	44

Grupo Experimental		
INTERVALO		Frecuencia
0-35	Insuficiencia	0
36-50	Perturbación	10
51-80	Normal	12
81-95	Buena	0
96-110	Muy Buena	0
	total	22

Grupo Control		
INTERVALO		Frecuencia
0-35	Insuficiencia	0
36-50	Perturbación	9
51-80	Normal	13
81-95	Buena	0
96-110	Muy Buena	0
	total	22

Anexo 3. Tabla de datos del post test

POS -TEST COORDINACIÓN											
GRUPO EXPERIMENTAL						GRUPO CONTROL					
Participante	SALTO LATERAL		TRANSPOSICIÓN LATERAL		Sumatoria	Participante	SALTO LATERAL		TRANSPOSICIÓN LATERAL		Sumatoria
N	Intento 1	Intento 2	Intento 1	Intento 2		N	Intento 1	Intento 2	Intento 1	Intento 2	
1	22	25	10	9	66	1	28	26	7	7	68
2	36	37	8	8	89	2	26	25	5	6	62
3	36	36	7	7	86	3	24	26	6	5	61
4	38	40	6	6	90	4	20	22	4	6	52
5	45	45	9	9	108	5	21	19	7	7	54
6	38	37	9	8	92	6	17	19	6	5	47
7	27	28	9	9	73	7	22	21	7	9	59
8	40	40	8	7	95	8	21	21	6	6	54
9	30	32	6	6	74	9	19	22	9	9	59
10	30	29	7	7	73	10	26	26	5	6	63
11	38	38	7	7	90	11	20	20	7	7	54
12	33	34	8	8	83	12	21	20	5	4	50
13	30	33	8	9	80	13	21	22	7	5	55
14	36	35	9	9	89	14	33	30	6	7	76
15	44	45	8	9	106	15	30	32	8	7	77
16	30	31	9	9	79	16	31	29	4	5	69
17	45	44	10	10	109	17	22	20	5	6	53
18	30	33	8	8	79	18	29	28	5	4	66
19	40	41	7	7	95	19	16	19	4	6	45
20	35	38	7	8	88	20	16	15	9	7	47
21	42	42	9	9	102	21	23	22	7	8	60
22	40	41	6	7	94	22	16	18	5	6	45

Grupo Experimental		
INTERVALO		Frecuencia
0 - 35	Insuficiencia	0
36-50	Perturbación	0
51-80	Normal	7
81-95	Buena	11
96-110	Muy Buena	4
	total	22

Grupo Control		
INTERVALO		Frecuencia
0 - 35	Insuficiencia	0
36-50	Perturbación	4
51-80	Normal	18
81-95	Buena	0
96-110	Muy Buena	
	total	22

Anexo 4. Imágenes de la toma del pre test KTK





Anexo 5. Imágenes de la toma del post test KTK





Anexo 6. Base de datos de las diferencias

N	sexo	pre_test_c ordinacio n_grupo_e xperimenta	pos_test_co ordinacion _grupo_exp erimental	diferencia	sexo	pre_test_co ordinacion _grupo_con trol	pos_test_co ordinacion _grupo_con trol	diferencia
1	Mujer	56	66	10	Mujer	64	68	4
2	Mujer	47	89	42	Mujer	55	62	7
3	Hombre	55	86	31	Mujer	55	61	6
4	Mujer	73	90	17	Mujer	44	52	8
5	Mujer	72	108	36	Hombre	48	54	6
6	Mujer	62	92	30	Hombre	41	47	6
7	Mujer	58	73	15	Mujer	52	49	3
8	Mujer	49	95	46	Mujer	57	54	3
9	Mujer	48	74	26	Mujer	45	59	14
10	Mujer	45	73	28	Mujer	63	63	0
11	Mujer	43	90	47	Mujer	43	54	11
12	Hombre	54	83	29	Hombre	54	50	4
13	Mujer	53	80	27	Mujer	49	55	6
14	Mujer	48	89	41	Mujer	74	76	2
15	Hombre	63	106	43	Hombre	66	77	11
16	Mujer	70	79	9	Mujer	68	69	1
17	Hombre	44	109	65	Mujer	53	53	0
18	Hombre	65	79	14	Mujer	65	66	1
19	Mujer	37	95	58	Mujer	39	45	6
20	Mujer	44	88	44	Hombre	47	47	0
21	Mujer	58	102	44	Hombre	56	60	4
22	Mujer	41	94	53	Mujer	44	45	1

Anexo 6. Base de datos en SPSS

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
2	sexo_grupo...	Cadena	5	0	Sexo_experime...	{1, Mujer}...	Ninguno	11	Centrado	Nominal	Entrada
3	pre_test_co...	Numérico	8	0	pre_test_coord...	{1, Insuficie...	Ninguno	12	Centrado	Escala	Entrada
4	pos_test_co...	Numérico	8	0	pos_test_coord...	{1, Insuficie...	Ninguno	13	Centrado	Escala	Entrada
5	diferencia_...	Numérico	8	0	diferencia_pre...	{1, Insuficie...	Ninguno	8	Centrado	Escala	Entrada
6	sexo_grupo...	Cadena	7	0	sexo_control	{1, Mujeres}...	Ninguno	9	Centrado	Nominal	Entrada
7	pre_test_co...	Numérico	8	0	pre_test_coord...	{1, Insuficie...	Ninguno	8	Centrado	Escala	Entrada
8	pos_test_co...	Numérico	8	0	pos_test_coord...	{1, Insuficie...	Ninguno	8	Centrado	Escala	Entrada
9	diferencia_...	Numérico	8	0	diferencia_pre...	{1, Insuficie...	Ninguno	8	Centrado	Escala	Entrada
10	Rangos_pre...	Numérico	8	0	Coord_pre_exp...	{1, Insuficie...	Ninguno	10	Derecha	Escala	Entrada
11	Rangos_pos...	Numérico	8	0	Coord_pro_exp...	{1, Insuficie...	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
12	Rango_difer...	Numérico	8	0	Diferencia_exp...	{1, Insuficie...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
13	Rango_pre_...	Numérico	8	0	Pre_test_coord...	{1, Insuficie...	Ninguno	11	Derecha	Escala	Entrada
14	Rango_pos_...	Numérico	8	0	Pos_test_coord...	{1, Insuficie...	Ninguno	12	Derecha	Escala	Entrada
15	Rango_difer...	Numérico	8	0	Diferencia_test...	{1, Insuficie...	Ninguno	10	Derecha	Escala	Entrada