DESARROLLO DE HABILIDADES DANCÍSTICAS A TRAVÉS DE RITMOS LATINOS COMO SALSA Y BACHATA EN LAS UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER.

Modalidad: Práctica Social

YOLANIS SANDRITH MORALES TEHERAN
1.047.483.113

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES

TECNOLOGIA DEPORTIVA

BUCARAMANGA

13-02-2020

DESARROLLO DE HABILIDADES DANCÍSTICAS A TRAVÉS DE RITMOS LATINOS COMO SALSA Y BACHATA EN LAS UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER.

Modalidad: PRÁCTICA SOCIAL

YOLANIS SANDRITH MORALES TEHERAN
1.047.483.113

Informe de práctica para optar al título de
PROFSIONAL EN ACTIVIDAD FISICA

DIRECTOR
SERGIO EDUARDO REYES CORREA.

DELEGADO DE LA EMPRESA:
IVAN DARIO ORTIZ CABALLERO
CARGO DEL DELEGADO:
COORDINADOR DE ARTE Y CULTURA

Grupo de investigación – GICED

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGIA DEPORTIVA
BUCARAMANGA

13-02-2020

Nota de Aceptación

APROBADO

_____

_____

_____

_____

_____

Firma del Evaluador

_____

Firma del Director

DEDICATORIA

A DIOS

Primero por permitir llevar a cabo este proyecto y guiarnos para cumplir con todos y cada uno de nuestros sueños.

A MIS PADRES Y MI ENTRENADOR

Yaneth teheran carrillo y Álvaro Caceres Acelas a mi entrenador Jair Alexander palacios por haber confiado siempre en mí, por haberme guiado y apoyado durante todo el proceso de formación con su guía y positivismo para llevar a cabo este programa.

A MIS DOCENTES

los cuales desde el primer semestre nos han aportaron todo su conocimiento y dedicación para formarnos como excelentes profesionales.

A mis compañeros y amigos los cuales han compartido con nosotras todo este proceso dándonos una voz de aliento cada vez que presentábamos momentos difíciles haciendo de este camino algo más satisfactorio; en especial a Silvia serrano, Gabriela davinson, Fabián rojo ya que no solo estuvieron conmigo en las aulas de clases sino también compartimos momentos agradables de nuestras vida cotidianas.

Y a mi mismas por haber tenido la paciencia y la dedicación para comenzar pero sobre todo para concluir con este proceso formativo.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a bienestar institucional al coordinador Pedro Carrillo y a todo el personal de trabajo de las unidades tecnológicas de Santander por la disposición prestada hacia mí, por permitir que la comunidad ateísta tomara el programa de salsa y bachata para desarrollar sus habilidades dancísticas y aprendieran de este ritmo musical.

Gracias por brindarme la oportunidad y el espacio para formar personas éticas y emprendedoras durante toda la carrera

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN **7**

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD **8**

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA **9**

2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA **9**
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA **10**
2.3. OBJETIVOS **11**
2.3.1 OBJETIVO GENERAL 11
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 11
2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA **12**

3 MARCO REFERENCIAL **13**

4 DESARROLLO DE LA PRÁCTICA **144**

5 RESULTADOS **165**

6 CONCLUSIONES **187**

7 RECOMENDACIONES **19**

8 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS **19**

9 ANEXOS **21**

INTRODUCCIÓN

Las Unidades Tecnológicas de Santander (UTS) es una Institución de Educación Superior que en 48 años de existencia ha alcanzado reconocimiento en la región por la calidad de sus servicios educativos y por contribuir con la formación del talento humano requerido para el desarrollo tecnológico del país. El programa de baile surge de la necesidad de fortalecer las habilidades dancísticas de los estudiantes, trabajadores y familiares ateístas con el fin de brindarles por medio de clases un nivel básico en ritmos latinos como lo son la salsa y bachata de una forma más completa que está orientada hacia el desarrollo de la habilidad motora de registrar y copiar movimientos consecutivos a una velocidad determinada y en un tiempo musicales.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

Las Unidades Tecnológicas de Santander, es una institución que ofrece una educación de nivel superior universitario, pero que a su vez se enfoca en brindar a los alumnos a través de bienestar institucional con el programa de baile a través de ritmos latinos como bachata y salsa para mejorar las habilidades dancísticas en la cual alumnos, docentes o personal administrativo pueden disfrutar de las clases que se ofrece.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA

¿Cómo desarrollar las habilidades dancísticas a través de ritmos latinos como salsa y bachata en las unidades tecnológicas de Santander?

En todo proceso de enseñanza y aprendizaje se promueve la generación de acciones motrices que desollaran Las respuestas motoras del cuerpo asimilando los patrones de habilidades en el espacio-tiempo y coordinación en el cuerpo esto fortalece el trabajo de motricidad a la hora de sincronizar un paso, un ritmo y un estilo en un solo movimiento, de esta forma las falencias amortices de los estudiantes disminuyen y aumenta la coordinación tendrá un mejor desempeño para toda la comunidad educativa también mejora su espacio cognitivo (capacidad para realizar procesos mentales), su parte afectiva (necesidad de expresar emociones), y su ámbito social (de relación con otras personas) liberando la carga académica.

2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA

Actualmente los jóvenes estudiantes de las unidades tecnológicas de Santander no poseen buena motricidad ni coordinación por la falta de las habilidades motrices básicas que con el pasar de los años y las diferentes actividades que realizan a lo largo de sus jornadas no les queda espacio para fortalecer y mejorar sus capacidades físicas para tener mejor desempeño en ellas teniendo así un mayor control de su cuerpo. Además este programa le permite al estudiante mejorar su calidad de vida, ya que disminuye el sedentarismo, el tiempo de ocio y la obesidad.

Al bailar también se queman calorías y al estar haciendo una actividad que ejercita el cuerpo y la mente lo mantiene activo más sin embargo tener una mente abierta, capaz de adaptarse a nuevos cambios y enfrentarse a todos los nuevos retos que la sociedad impone día a día. En este orden de ideas es de mucha importancia las clases de salsa y bachata que las Unidades Tecnológicas de Santander brindan a los estudiantes poder tomar las clases.

2.3. OBJETIVOS

2.3.1 Objetivo General

Desarrollo de habilidades dancísticas a través de los ritmos latimos como salsa y bachata a los estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander.

2.3.2 Objetivos Específicos

- Mejorar la condición física, quemas calorías y tonificarás tu cuerpo ya que pone en ritmo a tu corazón y reduce los niveles de colesterol.

- Desarrollar las habilidades dancísticas de los alumnos y personal administrativo.

- Promover la liberación del estrés, liberarás de toxinas y esto favorecerá la relajación, fomentando tu equilibrio físico y mental.

2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA

Bienestar institucional es la dependencia administrativa que brinda, promueve y trabaja para el buen desarrollo de la actividad académica, contribuyendo activamente en la formación integral de la comunidad Uteista a través de la implementación de programas que orienten el desarrollo físico, psico-afectivo, espiritual, potencial individual y colectivo del estudiante, profesores y personal administrativo que propenden por el mejoramiento de su calidad de vida. A través de este programa de arte y cultura en la modalidad de salsa y bachata está a cargo del docente Jair palacio con el fin de obtener horas de bienestar como requisito de las carreras para obtener grado al finalizar la carrera. También se le permite competir a los estudiantes de las uts competir por medio de este programa en las diferentes disciplinas en las competencias ascun.

3. MARCO REFERENCIAL

Las citas para los grupos de arte y cultura de las UTS serán del 31 de octubre al 2 de noviembre en la ciudad de Medellín y del 22 al 26 de noviembre en Popayán. La delegación Uteísta representará a Santander en el Encuentro Nacional de la Asociación Colombiana de Universidades (Ascún).

A Popayán viajará una delegación de 15 estudiantes que conforman el grupo de Danza Folclórica. El rector de las UTS, Omar Lengerke Pérez, los invitó a seguir demostrando el talento en este arte.

“El mes pasado llegaron victoriosos de Villavicencio al ganar en el encuentro regional que les permitió la clasificación a los nacionales. Desde las UTS los apoyamos y queremos que sigan cosechando éxitos para nuestra institución y el departamento”, señaló el rector de las UTS.

En la capital de Antioquia estarán presentes los grupos y parejas en los bailes de bachata y salsa. 14 estudiantes de las UTS competirán por ocupar los primeros lugares a nivel nacional.

Jefferson Jiménez, que integra el grupo de salsa por parejas de las UTS, expresó que “las Unidades no solo se destaca en deporte sino también en cultura. Demostraremos nuestro talento y así se verá que en la institución se forman grandes artistas”.

En un acto especial, el Grupo de Arte y Cultura de las UTS recibió, de manos de las directivas, los uniformes y las banderas con las que representarán a las Unidades Tecnológicas de Santander.

4. DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

Este programa de salsa y bachata inicia en la plazoleta de las unidades tecnológicas de Santander en la jornada de la tarde 4 pm hasta las 6pm para toda la comunidad uteista. El programa abre campo para los estudiantes activos, egresados, docentes, familiares de los estudiantes activos y egresados, administrativos y empleados de la institución.

En el proceso de aprendizaje se extiende el horario para que todos puedan tomar clases sin tener inconvenientes con sus horas laborares y académicas martes y jueves jornada de la tarde de 4 a 6 pm y miércoles, jueves y sábado en la jornada de la mañana 10 am a 12 pm. Este programa se maneja por medio de clases donde aprenderemos a bailar de forma individual y en pareja los principales ritmos latinos del momento, como la bachata y la salsa donde Estará adaptado a un nivel básico para toda la comunidad uteista desde los que no hayan bailado nunca, así como también para las personas que ya hallan bailado ritmos diferentes a este.

Durante la primera y segunda se semana se dan a conocer los ritmos y conteos musicales, se le empieza a educar el oído al practicante para que el mismo sea capaz de identificar en que momento de la canción entrar al 1 tiempo musical y terminar en ocho del conteo llevando así un compás a través de un movimiento sincronizado a una velocidad determinada. Manejando por clase un estilo diferente bachata o salsa. Luego de tener lo anterior como clave de este programa de aprendizaje se inicia a la explicación de los pasos básicos de estos ritmos manejando pie izquierdo y pie derecho en la mayoría de los pasos; también se tiene en cuenta que al trabajar individual se maneja solo con pie izquierdo y cuando se baila en parejas se maneja el pie derecho siendo así el tiempo #1 para la mujer iniciando el paso hacia atrás mientras que para el parejo se inicia el paso en el #1 tiempo hacia adelante ejecutando los pasos en un mismo puesto Esto se realiza para la salsa. En la bachata se manejan los pasos de lado a lado de (izquierda a derecha) cuando se baila de manera individual, al baila en pareja la mujer inicia su paso básica hacia la derecha y el hombre hacia la izquierda.

PUNTOS A TENER EN CUENTA

- **Musicalidad**: Saber distinguir los diferentes ritmos musicales además de Entender cómo y cuándo entrar en música en cada tipo de baile.

- **Conocer:** los pasos básicos de los distintos estilos de baile, así como lujos que se aplican durante la ejecución de un paso.

- **Practicar** lo aprendido con diferentes parejas y músicas para afianzar los Contenido.

Metodología:

En el transcurso del programa las clases tienen siempre la misma estructura:

En la parte inicial:
- se da inicio con el calentamiento en el cual se bailará individualmente siguiendo al profesor. En esta primera etapa se enseñarán y pondrán en práctica los pasos Básicos del baile del día y, además, se introducirá algún movimiento nuevo Para poder marcar y afianzar el cuerpo y mente para la clase.

Parte central:
- en esta parte se baile en parejas: el profesor irá marcando de forma gradual los distintos Pasos, para crear la secuencia de movimientos que se trabajará durante esa Sesión. En este etapa se aprenderá un paso y luego se bailará al ritmo de La música. Una vez afianzado, se proseguirá a enlazar ellos pasos con el Siguiente repitiendo el proceso hasta tener la secuencia del día completa. De la misma forma que se intercala la música con la secuencia de baile se irán Rotando las parejas en un sistema favorable para mejorar el aprendizaje De todos.

Parte final:
-Durante esta etapa en los últimos 5 min de la clase se reservarán a grabar la secuencia de Día en un video realizado por el profesor de forma explicativo y se realiza un estiramiento suave para bajar las pulsaciones cardiacas del cuerpo y volver lo en el estado de reposo que se encontraba inicialmente.

A medida que se van aprendiendo los pasos de baile de ambos ritmos el nivel de complejidad también va aumentando con la velocidad que estos deben tener para los estilos caleños de la salsa y el número de combinaciones que ellos mismos deben realizar al bailar con la pareja y ejecutar lo aprendido en clase.

5. RESULTADOS

Tabla 1. Presupuesto global

Presupuesto global de la propuesta por fuentes de financiación (en miles de pesos)			
Rubros	**Fuentes**		**Total**
	U.T.S *	**Contrapartida****	
Talento humano	500.000	887.000	1.387.000
Materiales y equipos		1.742.500	1.742.500
Software		40.000.000	40.000.000
Varios		580.000	580.000
TOTAL			43.709.500

Tabla 2. Presupuesto de Talento humanos

Descripción de los gastos de talento humano (en miles de pesos)				
Investigador /auxiliar	**Formación**	**Función**	**Dedicación**	**Total**
Sergio Reyes Correa	Metodólogo Deportivo	Director	4	500.000
María Angélica Patiño Sánchez	Tecnóloga Deportiva	Investigador	8	887.883
Yuseth David Romero Pitre	Tecnólogo Deportivo	Investigador	8	887.883
			TOTAL	2.275.766

Tabla 3. Presupuesto materiales y equipos

Descripción de los materiales y equipos que se planean adquirir (en miles de pesos)				
Material / equipo	**Justificación**	**Recursos**		**Total**
		U.T.S *	**Contrapartida****	
Computador portátil	Equipo donde se investigó y documento el proyecto			700.000
Memoria USB	Donde se archivó el material de investigación			34.000
Papel resma	Impresiones			15.000
Lapiceros	Registro de hallazgos			2.000
Bandas elásticas	Material de trabajo			200.000
Lazos	Material de trabajo			100.000
Conos y platillos	Material de trabajo			300.000
Balones medicinales	Material de trabajo			700.000
Escaleras de coordinación	Material de trabajo			150.000
	TOTAL			2.201.000

Tabla 4. Presupuesto software

Descripción del software requerido (en miles de pesos)				
Software	**Justificación**	**Recursos**		**Total**
		U.T.S *	**Contrapartida****	
Clez	Sistema de gestión utilizado		40.000.000	40.000.000
	TOTAL			40.000.000

Tabla 5. Presupuesto de gastos varios

Descripción de los gastos varios (en miles de pesos)				
Varios	**Justificación**	**Recursos**		**Total**
		U.T.S *	**Contrapartida****	
Transporte	Movilización a las zonas de estudio		450.000	450.000
Alimentación	Alimentación del practicante		225.000	225.000
	TOTAL			675.000

6. CONCLUSIONES

1. Las clases de ritmos latinos desarrolla disciplina, sensibilidad hacia los demás y conciencia de las sensaciones propias, de manera divertida hacen ejercicio alentando al resto de estudiantes a tener salud mental y emocional en el desarrollo de sus habilidades motoras.

2. Se debe tener en cuenta la sincronización de los pasos con el tiempo real de la canción y la movilidad del cuerpo fomentando y creando correctamente la secuencia de pasos.

3. A través del ritmo también se permite la exploración del cuerpo, la musicalización el dinamismo en espacios amplios, se facilita el desplazamiento, movimientos espontáneos, favoreciendo la habilidades, rítmicas, verbales, gestuales concluyendo así para la producción grupal, la creatividad.

7. RECOMENDACIONES

Este tipo de programa busca incentivar a aquellas personas de la comunidad Uteista que deseen seguir aprendiendo que conozcan y practiquen un poco más a fondo sobre estos ritmos latinos ya que cada uno maneja un estilo, un tiempo , una musicalidad y velocidad diferente la cual se domina con tiempo y dedicación . Las experiencias y expectativas que tienen los uteistas siempre van a ir aumentando.

Pueden practicar 2 o 3 horas al día incrementando la velocidad del paso y aumentando el nivel de complejidad ellos de esta manera también sube el nivel del que practica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

asisebaila. (s.f.). *asisebaila.com*. Obtenido de https://asisebaila.com/la-danza-y-sus-disciplinas/

Uts. (s.f.). *Unidades Tecnologicas de Santander*. Obtenido de http://www.uts.edu.co/sitio/

Uts. (s.f.). *Uts.edu.co*. Obtenido de http://www.uts.edu.co/portal/app/ckfinder/userfiles/files/Bolet%2B%C2%A1n%20No%20080%20Octubre%2020%20de%202017.docx

Varela, D. A. (10 de 05 de 2016). *repository.uniminuto.edu*. Obtenido de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/4918/T.EFIS_OchoaVarelaDario_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

8. ANEXOS

viveuts
Les gusta a malejaquintero24 y 109 más
viveuts #MomentosUteístas Así se viven las clases de “Salsa para Tod... más

viveuts
Les gusta a malejaquintero24 y 109 más
viveuts #MomentosUteístas Así se viven las clases de “Salsa para Tod... más

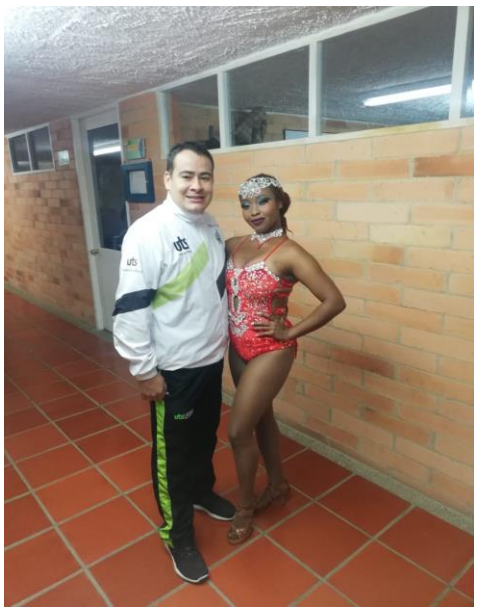
3# IMAGEN(llustra clases de salsa y bchata en la plazoleta de las unidades tecnologicas de santander).

4# IMAGEN (ilustra clase de salsa y bachata en el salon 1 del 4piso del edf c)

5# imagen (ilustra clase de salsa y bachata en edf c en el 4piso 9)

6# IMAGEN (ilustra clase de salsa y bachata en la plazoleta de las unidades tecnologicas de santander)

IMPARTE EL PROGRAMA:

YOLANIS SANDRITH MORALES TEHERAN

Estudiante de la carrera profesional en actividad física y Bailarina de salsa y bachata de las unidades tecnológicas de Santander formada en la academia fusión latina por el director Jair palacios, represente a las uts en las competencias ascun he obtenido los titulo como campeona regional en la categoría de parejas en Villavicencio 2017 y el tercer lugar en Tunja con la participación en grupo 2019.
Llevo 4 años de experiencia en este bello mundo del arte y con orgullo he representado a las unidades tecnológicas de Santander.