



**Carrera:** Tecnología Superior en actividad Física,  
Deportiva y Recreación

**Título de la propuesta:** Sistematización de guía de  
ejercicios para mejoramiento físico en jóvenes del ballet Inti  
Quilla Rumiñahui

Trabajo de titulación presentado como requisito previo para optar por el título de  
Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación

**Autor:** Codena Calispa Jonathan Alexis

**Tutor:** Msc. Karla Natalia Rivadeneira Arias

**Promoción:** 5 Afqm “1”

**QUITO-ECUADOR**

**Periodo octubre 2022 – marzo 2023**

## **Constancia de Aprobación del Tutor**

En mi calidad de Tutor(a) de la Karla Natalia Rivadeneira Arias presentada por el Sr. Codena Calispa Jonathan Alexis para optar por la Sistematización de guía de ejercicios para mejoramiento físico en jóvenes del ballet Inti Quilla Rumiñahui, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 19 días del mes de agosto de 2023.

Karla Natalia Rivadeneira Arias

CI: 1716251606

## **Declaratoria de Responsabilidad**

Los componentes teóricos-prácticos desarrollados, la reflexión crítica, las conclusiones y recomendaciones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor. Autorizo al Instituto Tecnológico Superior del “Honorable Consejo Provincial de Pichincha” el uso del presente documento con fines educativos-formativos.

Codena Calispa Jonathan Alexis

CI: 1722810908

## **Dedicatoria**

A Dios por darme la oportunidad de seguir aquí,  
a mis dos madres donde la primera  
me sigue ayudando y enseñando como es vivir  
y la segunda que me enseñó que la vida comienza  
de diferentes maneras,  
mis tíos y demás familiares  
que me lograron apoyar,  
les dedico todo mi esfuerzo  
y trabajo puesto para  
la realización de este trabajo de titulación

Codena Calispa Jonathan Alexis

## **Agradecimiento**

Antes que nada, quiero dar gracias a Dios por darme la oportunidad de estar aquí y tener tan buena experiencia en el Tecnológico, gracias al mismo por permitirme ser un profesional y ejercer mi carrera en la que tanto me apasiona para mejorar al país, gracias a mi madre por siempre estar ahí cuando más la necesitaba, a mi hermana por hacerme morir de iras pero también siempre ha estado ahí cuando la necesitaba, a mis tíos que sin ellos no hubiera podido estar aquí, también agradecer a las personas que tanto me han apoyado y a las que ya no se encuentran en este mundo también porque siempre confiaron en mí.

Finalmente agradezco a quien este leyendo estas sistematizaciones de experiencias que me ha permitido investigar y adquirir conocimientos donde se los transmito a través de esta investigación.

## Índice

Constancia de Aprobación del Tutor .....	2
Declaratoria de Responsabilidad.....	3
Dedicatoria .....	4
Agradecimiento.....	5
Índice.....	6
Lista de tablas .....	8
B1.-Introduccion .....	9
B2. Resumen.....	10
B3. Justificación.....	12
B4. Antecedentes del problema .....	14
B5. Planteamiento del problema .....	14
B6. Formulación del problema .....	15
B7. Objetivos .....	15
B7.1. Objetivo General .....	15
B7.2. Objetivos Específicos .....	15
B8. Marco Teórico .....	16
B8.1. Deporte Colectivo .....	16
B.8.2. Tipos de danza.....	16

B.8.2.1 Danza cultural o folklórica.....	16
B.8.2.2 Danzas tradicionales del Ecuador .....	18
B.8.3 Ballet .....	19
B.8.4 Sistematización de experiencias.....	19
B.9. Marco Conceptual .....	20
B.10.- Marco Institucional .....	21
B.11. Marco Metodológico .....	22
B.11.1. Investigación de campo.....	23
B.11.2. Resultados de la experiencia a sistematizar .....	24
B.11.3. Plan de sistematización .....	25
B.12. Materiales y métodos .....	34
B.14. Principales Hallazgos .....	35
B.15. Práctica Mejorada o de Intervención.....	41
B.15.1. Análisis de Resultados .....	42
CONCLUSIONES .....	45
RECOMENDACIONES.....	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	47

## Lista de tablas

<b>Tabla 1</b> Cronograma de Actividades.....	36
<b>Tabla 2</b> Actores Claves .....	36
<b>Tabla 3</b> Metodología a implementarse por estudiante .....	37
<b>Tabla 4</b> Análisis de resultados sobresalientes .....	38
<b>Tabla 5</b> Matriz de Sistematización de la Observación.....	40
<b>Tabla 6</b> Resultados de la Guía de Observación.....	42

## **B1.-Introduccion**

En la presente investigación donde el propósito que tiene es en enfocarse en las capacidades físicas de grupos de danza o ballets donde pretenden proyectar artísticamente a personas que gracias a aptitudes hacia el baile ya sea cultural o género musical donde tengan el espíritu y/o voluntad de querer participar en espacios artísticos formativos.

“La danza es un lenguaje para comunicar historia y cultura, a partir de un sentido social que visibiliza el impacto de estas dimensiones en la vida cotidiana de los territorios del país.”  
(Ramirez, 2018)

Cabe mencionar que en la mayoría de países del mundo existen diferentes clases de bailes culturales donde toman a conciencia las habilidades físicas de los integrantes que forman de estos mismo.

En los últimos años en el ballet inti quilla Rumiñahui se ha visto un bajo rendimiento físico en los entrenamientos y presentaciones que estos tienen, por ende en la presente investigación se buscará determinar los factores de la mala forma física en los jóvenes de 14 a 17 años del ballet inti quilla Rumiñahui, estudiar y analizar estos factores nos permitirá conocer las fallas en los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos que realizan los jóvenes al momento de bailar en algunas coreografías demandantes de tiempo o de mayor esfuerzo en corto tiempo.

En esta sistematización se buscará el desarrollo de una nueva forma de realización de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos para el mejoramiento físico de dichos jóvenes donde se utilizará al ballet Inti Quilla Rumiñahui para enseñar correctamente los ejercicios técnicos físicos para evitar la decadencia en su rendimiento físico aeróbico y anaeróbico.

## **B2. Resumen**

La importancia de la preparación física en bailarines de agrupaciones culturales que están repartidas a lo largo del mundo, se ha visto escasa ya que en algunas agrupaciones se ha comprobado que solo se enseña técnica del bailarín no se los prepara realmente para lo que les espera, un gasto energético considerable dependiendo de su baile.

Por lo cual la investigación se centrara específicamente en el plan de ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia física en los bailarines de cualquier parte del mundo, considerando que se ha realizado una investigación a profundidad donde se ha realizado un enfoque mixto siendo estos cualitativos y cuantitativos, donde se utilizara un test específico para calcular la resistencia máxima que los participantes ofrecen, y teniendo como técnica de campo la observación para corregir errores que se han visualizado previamente a la llegada de esta sistematización de experiencias.

Donde han participado 5 jóvenes de 14 a 17 años de edad que forman parte del ballet Inti Quilla Rumiñahui, siendo cuatro hombres y una mujer donde se evaluaran desde el comienzo al final, añadiendo ejercicios físicos en las planificaciones de la directora, para no solo centrarse en el baile si no también en la preparación física, en las cuales se ve un resultado mayor al deseado mejorando tanto técnicamente como físicamente.

The importance of physical preparation in dancers from cultural groups that are spread throughout the world has been scarce since in some groups it has been proven that only the dancer's technique is taught, it does not really prepare them for what awaits them. a considerable energy expenditure depending on your dance.

Therefore, the research will focus specifically on the physical exercise plan to improve physical resistance in dancers from any part of the world, considering that an in-depth investigation has been carried out where a mixed approach has been carried out, these being qualitative and quantitative, where a specific test will be used to calculate the maximum resistance that the participants offer, and using observation as a field technique to correct errors that have been visualized prior to the arrival of this systematization of experiences.

Where 5 young people from 14 to 17 years of age who are part of the Inti Quilla Rumiñahui ballet have participated, four men and one woman, where they will be evaluated from the beginning to the end, adding exercises to the director's physical plans, to not only focus . in dance but also in physical preparation, in which a result greater than desired is seen, improving both technically and essentially.

### **B3. Justificación**

El bailarín ya tiene una importancia física y técnica para poder realizar movimientos con precisión en bailes de larga y corta duración, por ende, en la actualidad el bailarín en ciertas partes del mundo ya no se lo define como recreativo sino como deportista, dependiendo de los cientos de géneros de música y cultura que existen alrededor del mundo.

(Redacción Dance Emotion, 2021) dice que “La preparación física es fundamental para los bailarines, especialmente para aquellos que se han marcado altos niveles de exigencia. Complementar las clases de baile con un entrenamiento específico para mejorar el rendimiento y el estado físico puede resultar muy ventajoso. Bailar, requiere talento, compromiso y una buena forma física.”

Cada baile y danza tiene requerimientos específicos de manera general para todos los danzantes que estén conformando una coreografía.

Para cada danzante y bailarín se conoce que son unas máquinas perfectas donde pueden cultivar y cuidar su propio cuerpo, por ende, no siempre se tiene que enfocar en técnicas, posturas y movimientos, sino también en la preparación física donde bailar y danzar es una de las disciplinas donde son más exigentes en el mundo.

Los jóvenes de 14 a 17 años de edad del ballet Inti Quilla Rumiñahui no están familiarizados con ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, esto se puede observar en bailes de corta y larga duración por lo que se ha creado una necesidad de buscar el mejoramiento de la resistencia física.

Existen varios jóvenes que están integrados en el ballet Inti Quilla Rumiñahui donde buscaremos ser una de las mejores agrupaciones a nivel barrial, parroquial, cantonal y provincial para así repetir la hazaña de llegar a otros países orientales y occidentales.

Con los resultados del estudio los beneficiarios directos serán los bailarines y entrenadores, sin embargo, todos quienes necesiten de este instrumento técnico también podrán darle uso

Dentro de esta de esta investigación se utilizarán recursos bibliográficos y recursos de obtención de datos

#### **B4. Antecedentes del problema**

La elaboración de esta sistematización de experiencias se debe a la falta de preparación para jóvenes que buscan entender más la cultura y hacer ejercicio sin pensar que lo están haciendo, se ha visto una clara falta de atención y de preparación en los instructores e profesores que enseñan este tipo de recreación y se preocupan en enseñar un ritmoailable, más no específicamente en el desarrollo físico que los jóvenes necesitan para poder cumplir con las exigencias que necesitan los jóvenes para poder complementarlas con dichos bailes ya sean culturales o de diferentes géneros musicales.

(Durán, 2021) dice que “Frente a esta situación, es importante destacar la importancia que tiene la preparación física para los bailarines, como una base sobre la que se construyen el aprendizaje y el perfeccionamiento de las diferentes y complejas técnicas de la danza, las cuales demandan continuas repeticiones en largas sesiones de entrenamiento, y que requieren del dominio de un cuerpo fuerte, determinación y mucha concentración.”

Por lo tanto, el entrenamiento físico por su complejidad e importancia no debe ser tomado de inmediato ni dominado por alguien no capacitado en el tema. Los expertos en este campo deben estar bien informados para poder enseñar lo que sea técnica y desarrollo físico.

#### **B5. Planteamiento del problema**

En el Ballet Inti Quilla Rumiñahui se ha visualizado una clara falta de resistencia física en bailes de larga duración entre 10 minutos aproximadamente, en sesiones de entrenamiento existe una corrección de técnica de baile, pero no existe un buen trabajo del estado físico en los jóvenes que forman parte de dicho ballet, por lo tanto, se ha visto a los jóvenes terminar

exhaustos luego de entrenamientos e presentaciones de bailes aeróbicos, pero de larga duración (aproximadamente 10 minutos), de igual manera en bailes anaeróbicos, pero de corta duración (aproximadamente de 5 minutos) o en el caso de desfiles cívicos (aproximadamente 1.30 km Sangolquí).

## **B6. Formulación del problema**

Plan de ejercicios por la falta de resistencia en jóvenes de 14 a 17 años en bailes de larga duración aeróbicos

## **B7. Objetivos**

### **B7.1. Objetivo General**

Elaborar una guía de ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia en jóvenes de 14 a 17 años en el ballet Inti Quilla Rumiñahui

### **B7.2. Objetivos Específicos**

1. Revisar fuentes bibliográficas a través de fuentes fidedignas que permita reforzar el conocimiento para la sistematización de un plan de ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia en jóvenes de 14 a 17 años.
2. Diagnosticar el estado físico en los jóvenes de 14 a 17 años del ballet Inti Quilla Rumiñahui mediante test físicos. (Test de Ruffier Dickson)
3. Sistematizar la guía de ejercicios físicos considerando los resultados del diagnóstico para el mejoramiento de la resistencia de jóvenes de 14 a 17 años.

## **B8. Marco Teórico**

### **B8.1. Deporte Colectivo**

(Unisport, 2023) dice que “En el deporte colectivo, varios deportistas colaboran hacia un objetivo común, como puede ser alcanzar una buena marca o marcar un tanto al equipo contrario.”, donde también se puede ver que en este deporte permiten mostrar habilidades en conjunto e intentar potenciarlas e incluso mejorarlas al momento de realizarlas en alguna competencia.

En la danza es realizar un deporte colectivo donde se puede ver que se trabajara en conjunto para que el baile sea representado como el coreógrafo quiere y se consiga objetivos comunes, tanto mostrar la historia que desea representar o hacerlo como recreación, esto también requiere un entrenamiento específico donde los entrenamientos colectivos son la solución para poder conseguir el objetivo deseado.

Hay que tener cuidado de confundir deportes colectivos y deportes de equipo, ya que en el deporte ciclismo son a menudo deportes de equipo, y se confunde mucho ya que no son deportes individuales como muchos creen.

Para quedar más claros el deporte colectivo no comparte títulos individuales, como su nombre mismo dice deporte colectivo será recibido por títulos en conjunto donde haya una mentalidad en común.

### **B.8.2. Tipos de danza**

#### **B.8.2.1 Danza cultural o folklórica**

Existen diferentes tipos de bailes en donde se puede encontrar la danza cultural o folklórica donde se busca representar una cultura o un baile tradicional que ha existido desde hace mucho tiempo en donde (Oñate, 2020) menciona que “La danza folklórica es una de las varias expresiones artísticas que tienen como objetivo transmitir el folklore— costumbres, tradiciones y creencias— de los pueblos a través de las danzas tradicionales, que en conjunto con la vestimenta e instrumentos musicales van contando una historia y reflejando la identidad cultural del lugar donde se es manifestada.”.

En el Ecuador los bailes tradicionales se pueden encontrar en cualquier lado del país ya sea en la costa, sierra, oriente y galápagos, donde existen diferentes tipos de celebraciones a lo largo del año calendario en diferentes partes del país, se podrá encontrar a bailarines en la calle realizando un desfile para celebrar la fiesta que en ese momento sea representada.

(Editorial Etecé, 2022) menciona que “Las danzas folklóricas suelen ser un espectáculo consumido socialmente, de importancia cultural e incluso turística. Involucran cierto nivel de preparación y suelen darse en el marco de fiestas patronales, celebraciones nacionales o algún tipo de jubileo. No deben confundirse con las danzas ceremoniales ni con las étnicas, que generalmente están asociadas a ritos o a sociedades tribales.”

Existen también en varios países que usualmente realizan lo mismo un claro ejemplo y el más popular es el carnaval de rio de janeiro, donde el ambiente y la música se ve representado por el género musical de la samba, donde se encontrara en las calles a niños, adolescentes, adultos y adultos mayores con vestimentas coloridas e incluso algunos participando en desfiles donde el mayor evento es el desfile de rio de janeiro.

Existen danzas que bailan folclore, pero estas no se limitan a seguir solo un tipo de bailes, algunas pueden desarrollar diferente contenido, dando variantes modernas y puede reinterpretar bailes tradicionales

### **B.8.2.2 Danzas tradicionales del Ecuador**

En diferentes partes de latino América existen diferentes culturas como la colombiana, boliviana y ecuatoriana en donde en el Ecuador se puede observar un mestizaje importante en las raíces de los ancestros entre españoles e indígenas.

En el Ecuador el baile ha servido en diversas fiestas culturales y sociales donde se expresa las emociones de dichas fiestas, esta actividad puede formar parte de ritos religiosos, culturales o simplemente artísticos donde se busca la belleza visual mediante expresiones corporales.

La mayoría de los ritmos que se ha escuchado culturalmente es en la región Sierra, donde se puede aun observar a las comunidades realizar musica ecuatoriana como es el pasillo, el pasacalle, san Juanito, etc.

Pero en la Región costa también han conservado en algunas comunidades la música tradicional como es la bomba del chota, marimba, el arrullo, etc.

No hay que olvidarse de la región con mayor vegetación el Oriente donde estos no se conocen mucho de las danzas tradicionales de dicha región y se conoce a profundo lo que es el Yawi, una danza donde se trata de celebrar la chonta, esta fiesta se celebra para festejar lo que se ha cosechado.

Y también se conoce la danza shuar donde la música se combina con los sonidos de la naturaleza como son las aves, la selva y se cuenta que hasta seres míticos puede participar en dicha música dando así un ritmo bailable, pero se ha conservado con poco registro y esta corre riesgo de poder desaparecer.

Existen varios bailes tradicionales del Ecuador representado en las diferentes regiones del Ecuador que son la Costa, Sierra y Oriente, donde cada una tiene que ver con sus propias raíces y cualidades.

### **B.8.3 Ballet**

El ballet se puede comparar con artes escénicas donde este también puede incluir lo que es danza, música de orquesta, coro, mímicas entre otras cosas.

Muchas personas que han visto solo una vez el ballet lo llaman como danza clásica donde este puede ser uno de los bailes más antiguos del mundo donde lo cierto es que existe mucha precisión en los movimientos que forman los bailarines que se dedican a esto.

(Porto, 2016) menciona que “Por el esfuerzo que requiere el perfeccionamiento y la capacidad de concentración que se necesita para la ejecución de los pasos, es habitual que el ballet se considere como una forma de vida para quienes lo practican. El desafío es conseguir que, sobre el escenario, todos los músculos y las partes del cuerpo se muevan en absoluta armonía, algo que requiere de mucho ensayo y entrenamiento.”

### **B.8.4 Sistematización de experiencias.**

Según (Lic. Dámari Expósito, 2017) redacta que “La sistematización de experiencias es una interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y

reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso, los factores que han intervenido en él, cómo se han relacionado entre sí y por qué lo han hecho de ese modo”

Podemos observar que el proceso de sistematización mediante el cual llevaremos a cabo la investigación se a desarrollado aceleradamente a nivel internacional en estos últimos años.

La dicha importación que sirve la sistematización de experiencias es de detenerse en un punto y mirar atrás, ver de dónde venimos y llegar a conocer los errores que mantuvimos en el pasado y corregirlos en el presente para poder orientar un rumbo a conseguir un resultado que no haya tenido en el pasado, para luego generar nuevos conocimientos que no conocíamos, recorriendo a la crítica y en muchos casos a la autocrítica que ayudara a la transformación del mejoramiento a un motivo específico.

En la sistematización de experiencias se puede hacer una recuperación ya sea histórica, narrativa o de documentos previos para dar errores antiguos y realizar correcciones donde el nuevo conocimiento que se mantiene en la actualidad dar una resolución a dichos errores previos.

## **B.9. Marco Conceptual**

### **1. Ejercicio Aeróbico**

El ejercicio aeróbico a menudo se conoce como ejercicio de resistencia o ejercicio cardiovascular, y ocurre cuando los grandes músculos del cuerpo se mueven de una manera rítmica durante un largo período de tiempo. El ejercicio aeróbico implica un incremento del consumo de oxígeno por parte del cuerpo. Nuestro cuerpo hace esto aumentando el ritmo de la respiración y de la frecuencia cardíaca.

### **2. Ejercicio Anaeróbica**

El ejercicio anaeróbico, como el entrenamiento de fuerza y potencia, mejorará la potencia, fuerza y tamaño de nuestros músculos. Esto incluye la realización de ejercicios de alta intensidad y corta duración, generalmente en una escala que va desde segundos a unos pocos minutos.

### 3. Técnica

Consiste en la aplicación de una serie de procedimientos, acciones o normas en diferentes ámbitos como la educación, el arte o la investigación, con la finalidad de obtener un resultado deseado y efectivo.

### 4. Táctica

El término táctica hace referencia a los diferentes sistemas o métodos para ejecutar o conseguir un objetivo determinado

### 5. Preparación Física

(Capdevila, 2013) dice que “Es la parte del entrenamiento, que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo.”

## **B.10.- Marco Institucional**

**Nombre de la institución:** Ballet Inti Quilla Rumiñahui

**Ubicación:** Sangolquí (Barrio Terán Varea)

### 1. MISION

La misión del Ballet de Danza “INTI QUILLA RUMIÑAHUI” es la de rescatar las tradiciones y culturas de nuestro país, fomentando la participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, formando así el criterio del bailarín mediante sus siguientes dimensiones: humana, intelectual, moral, afectiva, creativa y capacitándoles al desarrollo de la cultura.

### 2. VISION

Llegar a ser uno de los mejores grupos que fomente la cultura de nuestro país dentro y fuera de él, siendo creativos y humanos, con una mentalidad abierta para el desarrollo cultural, con un alto conocimiento pluricultural de nuestras costumbres.

### 3. RESEÑA DEL BALLE

El Ballet de Danza nace el 14 de enero del 2004 con su nombre INTI QUILLA RUMIÑAHUI que significa INTI= sol, QUILLA= luna, RUMIÑAHUI= cara d piedra.

Con su directora la Lcda. Johanna Tipán Graduada en el Instituto Superior de Danza  
Nuestro principal lema:

Es la libertad de la fantasía no es alejar la realidad sino una virtud del crear ideas y expresar la cultura a su visión.

## **B.11. Marco Metodológico**

La presente investigación tendrá un enfoque mixto porque implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta.

En este marco metodológico, donde la sistematización de experiencias donde se aplica las herramientas y técnicas correctas para la investigación donde permitan realizar correcciones de los errores previos a realizar dicha investigación, que en esta sistematización es el caso de la falta de resistencia en los jóvenes de 14 a 17 años, siendo estos los integrantes del ballet Inti Quilla Rumiñahui, la cual se requiere en general las habilidades motrices, técnicas de baile e preparación física.

Para el comienzo de una preparación física se va a necesitar un conjunto de pasos y reglas, donde estas combinan el desarrollo de cualidades físicas con el trabajo de ejercicios que mejoren las habilidades motrices, donde los objetivos de dicha preparación son los de mantener el estado físico de cualquier deportista sea futbolista, basquetbolista, voleibolista, entre otros.

En este caso nos enfocaremos en el bailarín que nos beneficiara en mantener un buen estado físico y a prevenir el riesgo de lesiones futuras.

### **B.11.1. Investigación de campo**

Como menciona (Indeed, 2022) “La investigación de campo, también conocida como estudio de campo o trabajo de campo, es un proceso de investigación que, a través de las diversas técnicas de investigación de campo, permite obtener datos de la realidad y estudiarlos sin manipulaciones. Por eso, la principal característica de este tipo de investigación es que se realiza directamente en el entorno en el que se genera un fenómeno, y no en un laboratorio o en cualquier otro sitio.”

Para mantener una buena investigación se ha optado por la investigación de campo la cual es una técnica de investigación cualitativa que se encarga de recopilar información de los participantes, en donde la información recolectada se podrá seleccionar los puntos malos y los puntos buenos para dar solución al problema que se ha planteado al principio de la sistematización.

Por ende, se ha optado por realizar esta investigación, ya que nos ayuda a referenciar a la preparación física de los bailarines, donde las investigaciones se llevarán a cabo en el espacio donde se encuentran ubicados, dándonos los resultados de los test físicos y dándonos conclusiones que se necesitan para poder llevar a cabo el objetivo específico, y donde también se podrá observar los errores que se haya cometido en el momento de preparar a los integrantes.

Los integrantes que formaran parte de la investigación son jóvenes de 14 a 17 años de edad, esto con el fin de enfocarnos en el bienestar de los jóvenes mismos y prevenir las lesiones que estas pueden ocurrir al momento de representar cualquier tipo de bailes ya sea un baile tradicional o un baile por género musical. Manteniendo el enfoque de preparación física que se necesita como bailarín.

Como punto específico se utilizará la observación directa donde se la usa como herramienta de recolección de dato, esto debido a los cortos entrenamientos que mantienen los jóvenes y observar la necesidad de ejercicios físicos en cada entrenamiento que estos realizan.

### **B.11.2. Resultados de la experiencia a sistematizar**

La realización de esta sistematización de experiencias se busca la aplicación de un plan de ejercicios físicos el cual tiene como objetivo mejorar la resistencia física de los integrantes del ballet Inti Quilla Rumiñahui, donde cada uno de los integrantes se mantendrá como muestras para

mantener el método de enseñanza y aprendizaje junto con repeticiones y correcciones en técnicas de los bailarines para menorar el gasto físico, y añadiendo ejercicios físicos a estos.

El motivo de esta sistematización es poder brindar conocimientos nuevos a los instructores e coreógrafos donde no solo se debe practicar técnica de bailarín, sino también hacer una preparación física para poder complementar al tipo de baile que se haga y estos puedan desenvolverse de manera más óptima al momento de hacer movimientos con su cuerpo, así evitando las lesiones físicas y errores por falta de entrenamiento físico.

Esta misma se pudo realizar en el barrio Terán Varea en el transcurso de un mes y medio donde participaron 5 jóvenes integrantes de 14 a 17 años de edad, junto con su directora “Johanna Tipán”, donde ayudo a analizar y encontrar los errores que se estaban cometiendo, y realizando corrección de los mismos errores brindando una solución a través de distintos trabajos donde al final del transcurso del mes y medio se realizó una evaluación de cómo han evolucionado físicamente con los ejercicios físicos.

### **B.11.3. Plan de sistematización**

#### **B.11.3.1. Objetivo general de sistematización. -**

Elaborar una guía de ejercicios físicos para el mejoramiento de la resistencia física en jóvenes integrantes del ballet Inti Quilla Rumiñahui de 14 a 17 años.

#### **B.11.3.2. Objetivos Específicos. -**

- Realizar planificaciones más detalladas donde involucren el desarrollo de las capacidades motrices, coordinativas y físicas para así poder trasladarlas en diferentes tipos de ejercicios físicos.

- Analizar el estado físico de los jóvenes integrantes con los test de Ruffier Dickson y Cooper.

El análisis que nos interesa sistematizar es el comienzo y el final de cada uno de los jóvenes integrantes con la implementación de los ejercicios físico que se han añadido al largo del mes y medio.

En la realización de esta sistematización se ha tomado en cuenta la información que se ha podido conseguir a través de búsquedas exhaustivas donde nos demuestra que la falta de preparación física en grupos y ballets de danza se especifican solo en el movimiento y técnica, más no en la preparación física de los integrantes que forman dichos grupos culturales, en donde tienen menos énfasis para poder desarrollar un objetivo concreto.

En lo que respecta a querer abordar a profundidad la especialización de preparación física en jóvenes bailarines, donde se plasmara la experiencia que se ha obtenido como estudiante y preparador físico para una futura tesis.

La sistematización se dividirá en los 3 puntos específicos donde en el primer punto se a revisado e investigado fuentes fidedignas para permitir reforzar el conocimiento que no se obtuvo al comienzo de dicha investigación, donde a continuación se realizara los respectivos test físicos (Ruffier Dickson, Cooper), para recopilar los datos que se necesita para el análisis de la situación en la que se encuentran los jóvenes integrantes del ballet "IQR", donde en la tabla del test de Ruffier Dickson se valora de la siguiente forma:

- 0 a 4: Forma física optima
- 4 a 8: Forma física aceptable
- 8 a 12: Apto para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico.

- 12 a 16: Realizar revisión médica previa a un programa de ejercicio
- Mas de 16: No apto para esfuerzos intensos

Donde estas también se utilizó la fórmula del índice de Ruffier =  $(P0+P1+P2)-200/10$

“Información sacada de (Ruiz, 2011)”

En donde durante los meses de aplicación del plan de ejercicios físicos, se ha llevado el siguiente plan de entrenamiento, en el cual se forma de manera semanal, dando énfasis en la mejora física.

Tabla 1. Planificación Semanal

<b>PLANIFICACIÓN SEMANAL</b>				
<b>Autor:</b>	Codena Calispa Jonathan Alexis			
<b>Año:</b>	2022			
<b>Objetivo</b>	Implementar ejercicios físicos por separado de la técnica de bailes y coreografías.			
Semanas	Información	Viernes	Sábado	Domingo
	Contenido	Dar conocimiento de un baile nuevo. (De donde proviene, de donde es el chagra)	Pasos y preparación física	Pasos y avance para coreografía parte 1
Semana 1	Actividad	Juego lúdico acompañado de revisión bibliográfica	Realizar pasos básicos y enfocarse en la preparación física	Recordar los pasos ya aprendidos el día anterior y establecer movimientos de figuras
	Ejercicios	Establecer grupos de 4 donde se interpreta por movimientos el personaje del baile que se habla	Establecer grupos entre mujeres y hombres donde se enseñará pasos básicos del baile ya enseñado bibliográficamente, después se continuará con el acondicionamiento físico donde utilizará la cuerda para realizar repeticiones de saltos de cuerda e juego lúdico con la cuerda	Se reunirán todos los integrantes después de un previo calentamiento para comenzar con la coreografía donde la directora comenzara la aplicación del baile en los jóvenes
	Contenido	Preparación física	Pasos nuevos para la coreografía	Avance para la coreografía parte 2
Semana 2	Actividad	Se enfocarán en ejercicios pliométricos para el mejoramiento de la fuerza y resistencia	Realizar pasos nuevos un poco más complicados para añadirlos a la coreografía	Recordar los pasos aprendidos de los dos días para no olvidarlos y establecer la solides en los movimientos de los integrantes

	Ejercicios	Se comenzará con un calentamiento general, comenzado por el primer ejercicio que es el salto en una grada con los pies juntos dando 4 series de 10 repeticiones (luego se intercalará de diferente manera comenzando luego con un pie sea izquierdo o derecho)	Se comenzará con la separación de todos los integrantes dando solo 2 grupos uno de mujeres y otro de hombres, aquí comenzará la clase la directora	Se iniciará desde la parte que se quedó la directora, en la primera parte de la coreografía dando así al comienzo de la segunda parte, clase tomada por la directora
	Contenido	Ejercicios físicos y lúdicos	Pasos nuevos para la coreografía	Realización de la 3 parte de la coreografía
Semana 3	Actividad	Se enfocarán en ejercicios de fuerza para el mejoramiento de la fuerza para el bienestar del baile en pareja	Se realizarán y investigara pasos para la coreografía	Los pasos realizados anteriormente se añadirán a una nueva parte de la coreografía
	Ejercicios	Se realizará luego del calentamiento donde nuevamente hará protagonista la cuerda donde se dividirán en 2 grupos siendo parejas para poder jalar la cuerda y el que pase la línea o caiga primero se realiza una penitencia la cual es de 10 burpees (se realizara 3 juegos), para terminar, se realizaran los ejercicios de planchas y sentadillas llegando este al fallo muscular	Al momento de realizar los ejercicios se ubicarán en parejas siendo hombre y mujer, si no alcanzan los integrantes se pondrán a un lado y rotarán para aumentar pasos de pareja para la coreografía	Como la coreografía ya está casi por terminar se realizará la parte 1,2 y 3 para tener recordando los pasos que se han recibido hasta el momento
	Contenido	Ejercicios físicos	Pasos finales para la culminación de la coreografía	Finalización de la coreografía
Semana 4	Actividad	Se enfocará en un circuito para el mejoramiento de la resistencia	Dar paso a una pequeña parte final que se complementara el día siguiente	Realización de la coreografía completa

	Ejercicios	Se ubicarán 4 platos en forma de cuadrado donde los integrantes deberán ir desde el centro a un plato donde estarán de diferente color, tocan el plato y regresan al centro y luego van por el otro esto lo tendrán que realizar 4 veces y luego de esto tendrán que saltar con los dos pies en los conos que están puestos haciendo saltos adelante, atrás izquierda y derecha haciendo de estos 2 y terminando el circuito	Ya investigado todo lo que es historia de donde proviene y pasos, se elabora la parte final de la coreografía	Se realizará todas las partes en conjunto para poder ver el resultado final, clase de la directora
--	------------	--	---	--

## PLANIFICACIÓN SEMANAL

<b>Autor:</b>	Codena Calispa Jonathan Alexis			
<b>Año:</b>	2022			
<b>Objetivo</b>	Implementar ejercicios físicos por separado de la técnica de bailes y coreografías.			
Semanas	Información	Viernes	Sábado	Domingo
	Contenido	Preparación física	Dar conocimiento de un baile nuevo. (De donde proviene, de donde es el Caporal)	Presentación de la coreografía hecha previamente
Semana 5	Actividad	Carreras a velocidad media y alta	Juego lúdico acompañado de revisión bibliográfica	
	Ejercicios	Establecer grupos de 2 luego aumentar a 4 para que sea parejo en el de 2 sean del mismo sexo y el de 4 sea hombres y mujeres	Establecer grupos de 4 donde se hará competencia en un circuito con preguntas y sopa de letras en todo el campo en donde se encuentra ubicados los integrantes.	
	Contenido	Preparación física	Pasos nuevos para la coreografía	Avance para la coreografía parte 1
Semana 6	Actividad	Se enfocarán en ejercicios pliométricos para el mejoramiento de la fuerza y resistencia	Consulta de pasos nuevos e interpretarlos en el entrenamiento	Recordar los pasos aprendidos del día previo para no olvidarlos y establecer la solides en los movimientos de los integrantes

	Ejercicios	Se comenzará con un calentamiento general, comenzado por el primer ejercicio que es intercalar los dos pies en una grada mientras uno sube el otro baja durante 30 segundos con 5 repeticiones, terminando con saltos laterales en un solo pie y sentadillas con salto 4 series de 12 repeticiones	Se comenzará con la separación de todos los integrantes dando solo 2 grupos uno de mujeres y otro de hombres, aquí comenzará la clase la directora	Comenzaremos con la primera parte de la coreografía dando así el comienzo a la clase tomada por la directora
	Contenido	Pasos nuevos para la coreografía	Ejercicios físicos y lúdicos	Realización de la 2 parte de la coreografía
Semana 7	Actividad	Se realizarán e investigara pasos para la coreografía	Se enfocarán en ejercicios de fuerza para el mejoramiento de la fuerza para el bienestar del baile en pareja	Los pasos realizados anteriormente se añadirán a una nueva parte de la coreografía
	Ejercicios	Al momento de realizar los ejercicios se ubicarán en parejas siendo hombre y mujer, si no alcanzan los integrantes se pondrán a un lado y rotarán para aumentar pasos de pareja para la coreografía	Se realizará luego del calentamiento donde nuevamente hará protagonista la cuerda donde se harán saltos a la cuerda individualmente dando 40 saltos a la cuerda dando 5 repeticiones, terminando con un juego lúdico. (Juego del gato y ratón con variables)	La coreografía es de poca duración y tendrá 3 partes donde se añadirá la segunda parte dando instrucciones la directora.
	Contenido	Pasos finales para la culminación de la coreografía	Finalización de la coreografía	Ejercicios físicos
Semana 8	Actividad	Enseñanza de los últimos pasos	Realización de la coreografía completa	Se enfocará en un circuito para el mejoramiento de la resistencia

	Ejercicios	La realización de estos pasos ya complicados para añadirlos a la parte final con los integrantes del grupo y a la coreografía.	Se realizará todas las partes en conjunto para poder ver el resultado final, clase de la directora	Comenzaremos con una carrera a velocidad media llegando al punto A, donde se realizará el primer ejercicio (sentadillas), luego se trasladarán igual a velocidad media al punto B donde realizarán Burpees (10), terminando con una carrera a velocidad alta.
--	------------	--	--	---

## **B.12. Materiales y métodos**

Los materiales que se ocuparan en esta sistematización no son muy fáciles de encontrar y son aptos para implementar al plan de ejercicios físicos, donde utilizaremos también ejercicios lúdicos.

Se ha utilizado el propio espacio en donde se encuentran ubicados para mayor concentración entre ellos y no permitir distracciones externas, aparte de utilizar el espacio publico hemos añadido los materiales de cuerdas para realizar los ejercicios físicos de saltos de cuerdas y en parte realizarlos como parte de juegos lúdicos para no sentir que solo están entrenando, y liberar las mentes que estos tienen y se diviertan de forma que también entrenen.

En parte también se han recurriendo a las tobilleras con peso para mejorar la fuerza/resistencia que se necesita mejorar en estos donde se ha aumentado progresivamente el peso de estos comenzando por 2 kg hasta 6 kg.

Y por último hemos optado por ejercicios con circuito, añadiendo los materiales que regularmente se utilizan en otros deportes, para ser más específicos en futbol, siendo estos los platos, hulas y conos.

Para realizar los circuitos donde los integrantes alternaran entre carrera a velocidad baja, media y alta dando mayor exigencia a los integrantes.

## **B.13. Ejes de análisis**

Se a podido observar los ejercicios físicos que se realizaba antes de la sistematización donde no eran ejercicios específicamente para mejorar su resistencia física, más bien se les podría denominar como ejercicios de relajación donde es completamente diferente.

En el caso de los ejercicios físicos que se han implementado donde estos tienen mucha diferencia a realizar deporte, ya que los ejercicios físicos cuentan como una actividad que se planifica a conciencia donde también es plenamente estructurada y repetitiva para mantener la forma física sea a nivel energético y vitalidad.

También se añadieron los ejercicios lúdicos donde es una mezcla del ocio y el juego, donde se ha implementado realmente juegos que sean demandantes para los integrantes como es el salto de cuerda donde sin saber ellos realizan los ejercicios sin saber que lo están realizando.

Es una forma de mantener el buen estado de los integrantes para mantener un buen comportamiento para los demás ejercicios que son más exigentes.

#### **B.14. Principales Hallazgos**

Al momento de realizar el test de Ruffier Dickson se vio un claro esfuerzo físico forzado para intentar impresionar a los demás integrantes o creerse superior, pero la realidad es que se volvió a realizar el test explicando a los muchachos que se lo tomen en serio, luego de la conversación se vio que los jóvenes no tienen mucho problema para poder alcanzar un estado físico medio en intensidad, donde 2 de ellos tenían una forma física aceptable mientras que los demás estaban para comenzar el acondicionamiento físico.

También se dio a conocer que ellos realizan actividades deportivas, fuera del campo del ballet Inti Quilla Rumiñahui.

**Tabla 1**

*Cronograma de Actividades*

Sistematización de guía de ejercicios para mejoramiento físico en jóvenes del ballet Inti Quilla Rumiñahui										
Actividades	Mayo-junio - Julio									
	Mayo	Semana N°1	Semana N°2	Semana N°3	Semana N°4	Semana N°5	Semana N°6	Semana N°7	Semana N°8	Semana N°9
Investigación en fuentes bibliográficas										
Realización del test de Ruffier Dickson										
Análisis e interpretación										
Observación										
Ampliación del plan de ejercicios										
Análisis de resultados										
Conclusiones y recomendaciones										

*Fuente: Autoría Propia*

Nota: Cabe mencionar que todos los integrantes del ballet Inti Quilla Rumiñahui participaron en todas las actividades.

**Tabla 2**

*Actores Claves*

Matriz de Actores Claves			
Organización Ballet Inti Quilla Rumiñahui			
Lugar: Barrio Terán Varea			
Nombre	Edad	Cargo	Estado Físico
Kevin Toapanta	17	Integrante/Bailarín	Forma física por comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico

Andrés Duque	15	Integrante/Bailarín	Forma física aceptable
Rene Duque	17	Integrante/Bailarín	Forma física aceptable
Dylan Romero	16	Integrante/Bailarín	Forma física por comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico
Javiana Codena	17	Integrante/Bailarín	Forma física por comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico

*Fuente: Autoría Propia*

**Tabla 3**

*Metodología a implementarse por estudiante*

NOMBRE Y APELLIDO	METODOLOGIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kevin Toapanta</li> <li>• Andrés Duque</li> <li>• Rene Duque</li> <li>• Dylan Romero</li> <li>• Javiana Codena</li> </ul>	<p>La metodología para este proceso de práctica fue la que tendrá un enfoque mixto porque implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta.</p>
<p><b>Ilustración A</b></p> 	
<p><b>Ilustración B</b></p> 	
<p><b>Ilustración C</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>TIPO DE INVESTIGACION</b></p> <p>Investigación aplicada: ya que la misma está desarrollada con el propósito de resolver de manera práctica un problema en particular, con ayuda de información la cual la hemos obtenido de un marco teórico que define las diferentes teorías que se pueden utilizar para resolver el mismo.</p>
	<p><b>TECNICA</b></p>

 <p style="text-align: center;"><b>Ilustración D</b></p>	<p>Método empírico oh de observación: Es una actividad consiente dirigida a un fin planificada en donde se considerará las preguntas que se observará a quienes, en qué momento y en qué lugares. Finalmente se elaborará la guía de observaciones.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>Ilustración E</b></p>	<p><b>MEDIOS IMPLEMENTADOS</b></p>
	<p>Para la implementación de los ejercicios físicos se ha utilizado los materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Propio espacio</li> <li>-Cuerdas</li> <li>-Pesas</li> <li>-Circuitos de entrenamiento (platos, hulas y conos)</li> <li>-Peso propio</li> </ul>
	<p><b>ACTIVIDADES DESARROLLADAS</b></p>
	<p>Durante la aplicación de los ejercicios físicos con el grupo de integrantes del ballet “IQR”, se enfatizó en dicha aplicación de ejercicios donde se aumentaba la resistencia física.</p>

*Fuente: Autoría propia*

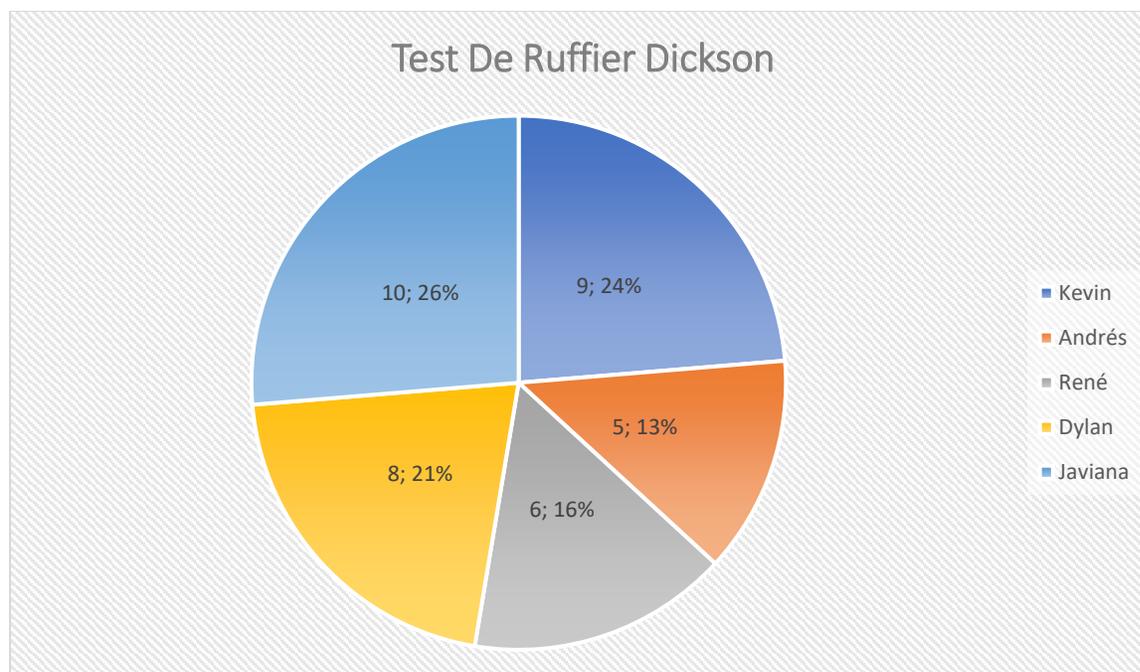
**Tabla 4**

*Análisis de resultados sobresalientes*

<b>NUMERO ESTUDIANTES</b>	<b>METODOLOGIA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESULTADOS</b>
<p><u>Estudiante 1:</u> Kevin</p>	<p><b>Del diagnóstico:</b> Forma física por comenzar un plan progresivo de</p>	<p><b>físicos:</b> _____Cuerdas, Tobilleras con peso, platos, hulas y conos</p>	<p>Mejoramiento de la resistencia física en los</p>

	<p>acondicionamiento físico <b>De intervención:</b> Seriedad al momento de tomar el test de Ruffier Dickson y realización normal de los ejercicios físicos</p>	<p><b>Didácticos:</b> Realización de ejercicios físicos añadiendo juegos lúdicos</p>	<p>ejercicios pasando de ser medio a bueno.</p>
<p><b>Estudiante 2:</b> Andrés</p>	<p><b>Del diagnóstico:</b> Forma Física aceptable <b>De intervención:</b> Seriedad al momento de realizar los ejercicios físicos que se han implementado.</p>	<p><b>físicos:</b> Cuerdas, Tobilleras con peso, platos, hulas y conos <b>Didácticos:</b> Realización de ejercicios físicos añadiendo juegos lúdicos</p>	<p>Teniendo en cuenta su cuerpo se le vio un excelente desempeño físico después de la aplicación de los ejercicios pasando de bueno a excelente.</p>
<p><b>Estudiante 3:</b> Rene</p>	<p><b>Del diagnóstico:</b> Forma Física aceptable <b>De intervención:</b> Seriedad al momento de realizar los ejercicios físicos que se han implementado.</p>	<p><b>físicos:</b> Cuerdas, Tobilleras con peso, platos, hulas y conos <b>Didácticos:</b> Realización de ejercicios físicos añadiendo juegos lúdicos</p>	<p>Después de la aplicación de los ejercicios y viendo su estatura se da cuenta que tiene un cuerpo ectomorfo donde el desempeño se vio de bueno a excelente.</p>
<p><b>Estudiante 4:</b> Dylan</p>	<p><b>Del diagnóstico:</b> Forma física por comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico <b>De intervención:</b> Seriedad al momento de realizar el test y ejercicios físicos, donde realizaba una excelente técnica.</p>	<p><b>físicos:</b> Cuerdas, Tobilleras con peso, platos, hulas y conos <b>Didácticos:</b> Realización de ejercicios físicos añadiendo juegos lúdicos</p>	<p>En la aplicación general de los jóvenes se vio que el mejoramiento físico fue mejorando a través de los ejercicios lúdicos donde este vio un mejoramiento de medio a excelente.</p>
<p><b>Estudiante 5:</b> Javiana</p>	<p><b>Del diagnóstico:</b> Forma física por comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico <b>De intervención:</b> Normalidad al momento de realizar todo, donde el test lo realizo regular y los ejercicios físicos con normalidad</p>	<p><b>físicos:</b> Cuerdas, Tobilleras con peso, platos, hulas y conos <b>Didácticos:</b> Realización de ejercicios físicos añadiendo juegos lúdicos</p>	<p>En este caso se vio un cambio normal del estado físico pasando de estado físico medio a bueno.</p>

Fuente: Autoría Propia



Fuente: Autoría Propia

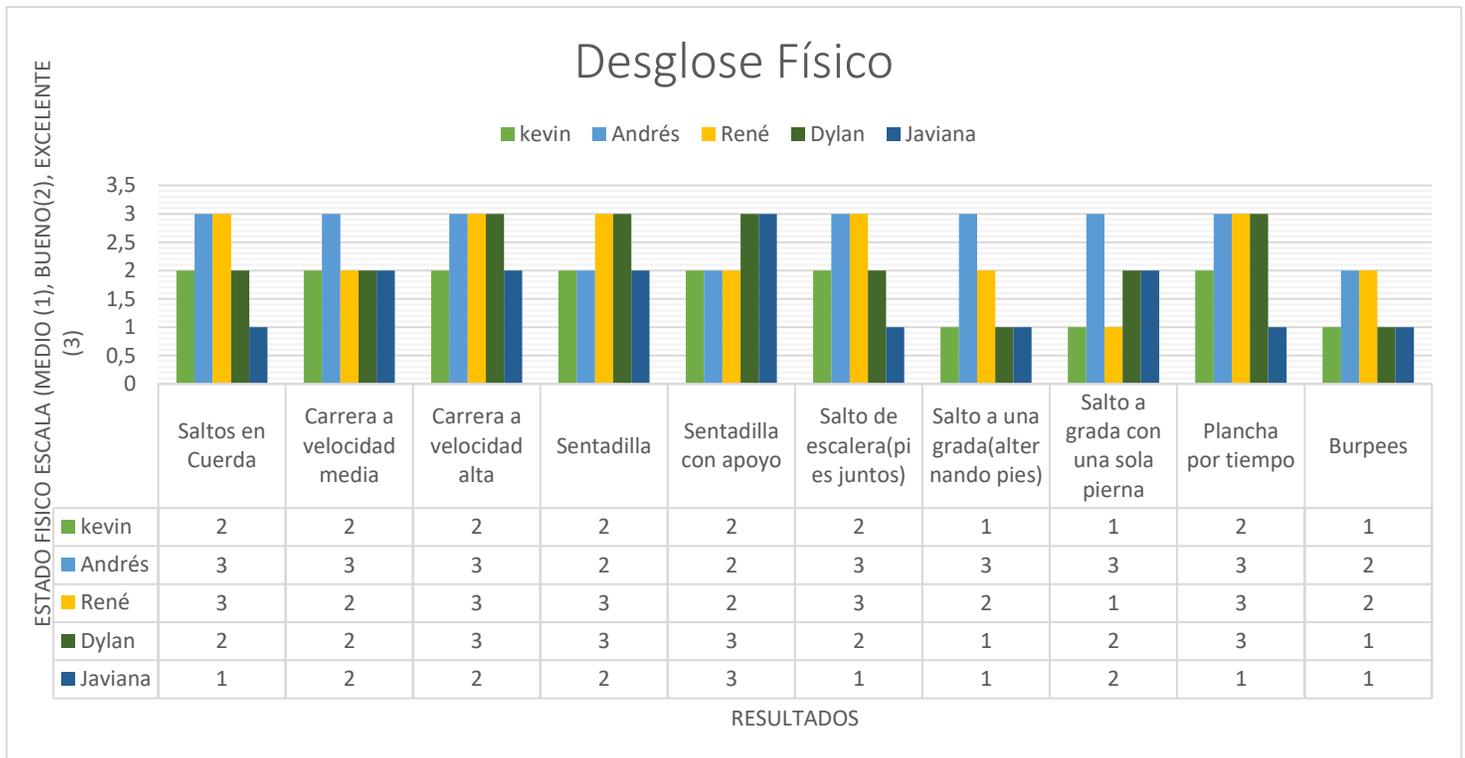
**Tabla 5**

Matriz de Sistematización de la Observación (Guía de Observación)

Autor: Codena Calispa Jonathan Alexis			
<b><u>DESGLOSE FISICO</u></b>			
<b>Descripción de Los ejercicios físicos</b>	<b><u>Medio</u></b>	<b><u>Bueno</u></b>	<b><u>Excelente</u></b>
<b>Saltos en cuerda (mejoramiento de potencia y resistencia del participante)</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Carreras a velocidad media</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>Carreras a velocidad alta (carreras participando los 5 jóvenes)</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Ejercicio de fuerza (ocupando su propio peso) Sentadilla</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>Ejercicio de fuerza (ocupando su propio peso) sentadilla apegada a una pared donde se determina mayor tiempo</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>

<b>Ejercicio pliométrico (mejoramiento de potencia y resistencia) Salto de escaleras con pies juntos</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Ejercicio pliométrico (mejoramiento de potencia y resistencia) Salto a una grada intercalando los pies siendo uno arriba y otro abajo</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Salto a una grada con una sola pierna</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Plancha por tiempo (Boca abajo)</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>Burpees</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>0</b>

Fuente: Autoría Propia



Fuente: Autoría Propia

## B.15. Práctica Mejorada o de Intervención

## B.15.1. Análisis de Resultados

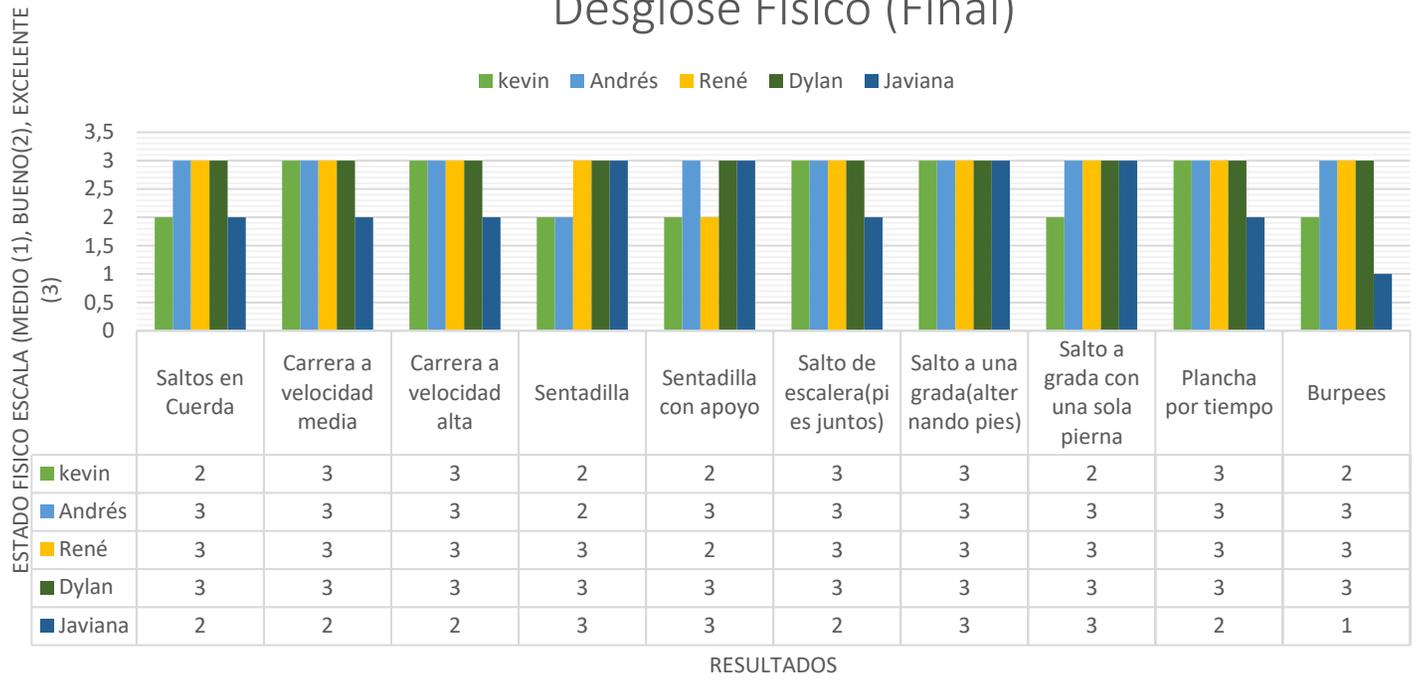
**Tabla 6**

*Resultados de la Guía de Observación*

Autor: Codena Calispa Jonathan Alexis			
<b>DESGLOSE FISICO</b>			
<b>Descripción de Los ejercicios físicos</b>	<b>Medio</b>	<b>Bueno</b>	<b>Excelente</b>
<b>Saltos en cuerda (mejoramiento de potencia y resistencia del participante)</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	0	2	3
<b>Carreras a velocidad media</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	0	1	4
<b>Carreras a velocidad alta (carreras participando los 5 jóvenes)</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	0	1	4
<b>Ejercicio de fuerza (ocupando su propio peso)</b> <b>Sentadilla</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	0	2	3
<b>Ejercicio de fuerza (ocupando su propio peso)</b> <b>sentadilla apegada a una pared donde se determina mayor tiempo</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	0	2	3
<b>Ejercicio pliométrico (mejoramiento de potencia y resistencia) Salto de escaleras con pies juntos</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	0	1	4
<b>Ejercicio pliométrico (mejoramiento de potencia y resistencia) Salto a una grada intercalando los pies siendo uno arriba y otro abajo</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	0	0	5
<b>Salto a una grada con una sola pierna</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	0	1	4
<b>Plancha por tiempo (Boca abajo)</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	0	1	4
<b>Burpees</b> <i>Kevin, Andrés, Rene, Dylan, Javiana</i>	0	1	4

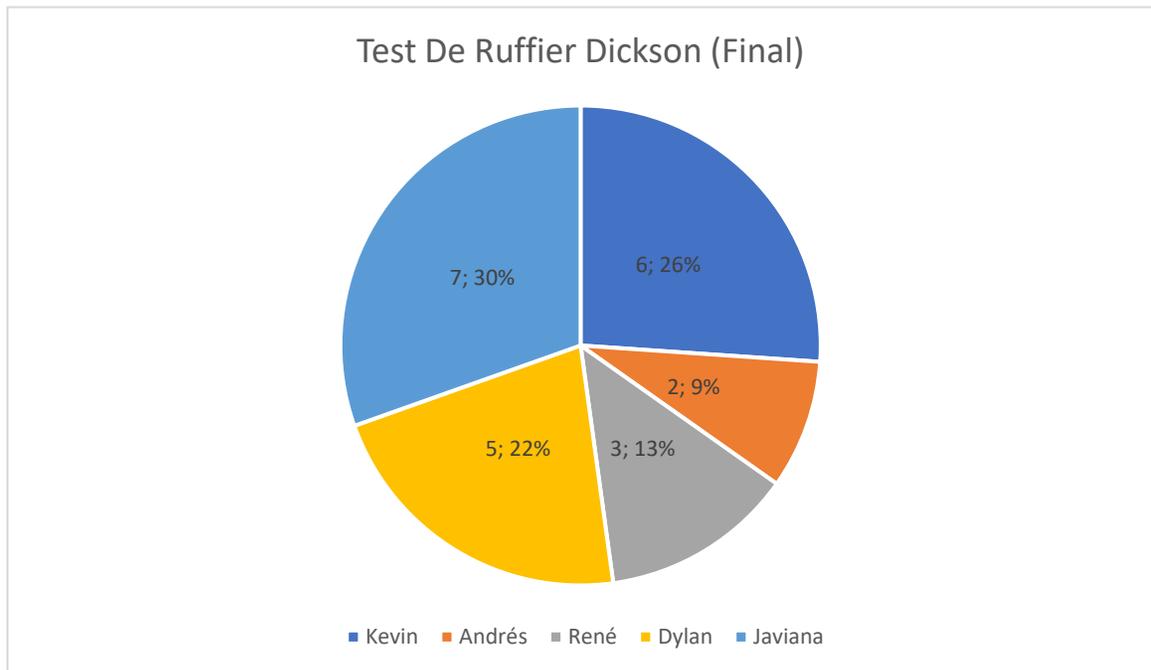
*Fuente: Autoría Propia*

## Desglose Físico (Final)



*Fuente: Autoría Propia*

## Test De Ruffier Dickson (Final)



*Fuente: Autoría Propia*

Una vez realizada y aplicada la guía de observación se pudo obtener como principales resultados que el mejoramiento físico de los integrantes del ballet Inti Quilla Rumiñahui fue mejorando de manera excepcional donde estos al momento de representar bailes culturales de Ecuador y Bolivia, donde implica la resistencia física como es el Caporal, se ha visto una clara mejoría en bailes de larga duración (10 minutos aproximadamente) como en el baile de Chagras ecuatorianos, pero también se ha podido visualizar la mejoría en bailes de corta duración (5 minutos aproximadamente) en bailes bolivianos como tobas, siendo estos mejorando los movimientos, técnica e posturas del baile siendo más sólidos al momento de realizar cargadas en pareja o simplemente desplazándose con elegancia a través del escenario.

En los ejercicios realizados por los jóvenes integrantes del ballet Inti Quilla Rumiñahui se ha visto una clara mejoría donde según las planificaciones y la técnica de observación se ha sacado los datos cuantitativos y cualitativos de los integrantes.

Para terminar la observación se ha visualizado que los jóvenes son los menos exhaustos al momento de realizar un desfile cívico, siendo este una mejora notable no solo a los ojos del investigador sino de las personas, donde en vez de llegar exhaustos al final del desfile donde se realiza una presentación para honrar la participación y mostrar respeto a las autoridades que se encuentran presentes, los jóvenes se vieron confiados y felices realizando la última presentación de dicho desfiles, en donde al momento de salir del desfile querían seguir bailando.

Esto demuestra una clara mejoría tanto física como emocional, donde no solamente se sienten bien consigo mismos si no que puede tener un mejor estado emocional hacia las demás personas.

## CONCLUSIONES

- Al inicio de la investigación se pudo revisar las fuentes bibliográficas para poder conocer mejor los ejercicios físicos que se necesitaba conocer para poder comenzar la sistematización de experiencias.
- Se pudo estructurar la metodología a través de un plan de ejercicios donde permitió mejorar las capacidades motrices y físicas que estos mismo necesitaban para realizar bailes de mayor gaste energético.
- Al momento de diagnosticar el estado físico de los integrantes del Ballet Inti Quilla Rumiñahui se volvió a utilizar el test de Ruffier Dickson para comparar los números iniciales con los finales
- Se pudo implementar los ejercicios físicos sin impedimento de otras actividades que se realizaba a los integrantes
- Se pudo diagnosticar la investigación final con la aplicación de la técnica de observación donde se visualizó a los progresos de los jóvenes en presentaciones.

## **RECOMENDACIONES**

Al momento de realizar la investigación es necesario establecer los puntos fuertes que tienen los integrantes y enfocarte en lo que les falta, en el caso de esta sistematización de experiencias se vio una clara técnica de baile, pero una falta de preparación física por ende se tiene que utilizar bien las técnicas de investigación para poder comprender de manera más fácil y sencilla la forma de encontrar la solución.

En la realización de los test es mejor y más específico decirles a los integrantes lo que vas a hacer y como quieres que se haga, o sino las cosas pueden salir mal y pueden salir errónea la información que necesitas para poder resolver el problema que previamente observaste y analizaste.

Y al momento de finalizar la etapa de aplicación explicar de manera fácil y concreta lo que has elaborado en el momento que aplicaste la resolución del problema y explicarles como han ido evolucionando ya sea física o mentalmente.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Capdevila, L. (4 de Septiembre de 2013). *Credus*. Obtenido de <https://credus.es/preparacion-fisica-definicion/>
- Durán, S. (09 de Junio de 2021). *UEES*. Obtenido de <https://uees.edu.ec/la-preparacion-fisica-en-el-bailarin-aspectos-importantes-a-observar/>
- Editorial Etecé. (14 de Julio de 2022). *Concepto*. Obtenido de <https://concepto.de/danzas-folcloricas/>
- Exposito, D. (15 de 09 de 2017). Sistematizacion de experiencias como metodo de investigacion. *Sistematizacion de experiencias como metodo de investigacion*. Cuba: universidad de las ciencias medicas sancti spiritus.
- Indeed. (30 de Septiembre de 2022). *Indeed*. Obtenido de <https://mx.indeed.com/orientacion-profesional/desarrollo-profesional/tecnicas-investigacion-campo>
- Lic. Dámari Expósito, D. J. (15 de Septiembre de 2017). *Scielo*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000200003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000200003)
- Najera, C. E. (2017). Identidad e identificacion: investigacion de campo como herramientas de aprendizaje en el diseño de marcas. *INNOVA Research Journal*, 1.
- Oñate, P. (29 de Abril de 2020). *El Universo*. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/entretenimiento/2020/04/29/nota/7826973/dia-danza-que-tanto-interes-se-le-da-danza-folklorica/#:~:text=Por%20%7C%20Paula%20O%C3%B1ate->

,La%20danza%20folk%C3%B3rica%20es%20una%20de%20las%20varias%20expresiones%20art%C3%ADsticas,h

Porto, P. (24 de febrero de 2016). *Definicon*. Obtenido de <https://definicion.de/ballet/>

Ramirez, A. L. (16 de octubre de 2018). *canal trece*. Obtenido de

<https://canaltrece.com.co/noticias/la-danza-memoria-y-cultura-en-movimiento/>

Redacción Dance Emotion. (2 de Noviembre de 2021). *Dance Motion*. Obtenido de

<https://dancemotion.es/preparacion-fisica-bailarines/>

Ruiz, A. (28 de Octubre de 2011). *Todomountainbike*. Obtenido de

<https://www.todomountainbike.net/general/test-de-ruffier-dickson-averigua-cual-es-tu-estado-de-forma-sin-salir-de-casa>

Unisport. (5 de Mayo de 2023). *Unisport*. Obtenido de <https://unisport.es/deportes-individuales-colectivos/>