

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

Facultad Holguín



Tesis presentada en opción al Título académico de

Licenciado en Cultura Física

Título: ACCIONES METODOLÓGICAS PARA MEJORAR LA PREPARACIÓN  
DE LOS PROMOTORES DEPORTIVOS DEL COMBINADO PEDRO DÍAZ  
COELLO EN EL DESARROLLO DE LAS SANABANDAS.

Autor: Yasmani Escobar Ruíz

Tutora: MSc. Neysi Medina Orama

Profesora Asistente.

Año 2014

## DEDICATORIA

A mi abuela Nersa Cedeño,  
que siempre quiso verme crecer para  
ser un profesional.

A mis padres Ernestina y Risel,  
por su apoyo y amor constante.

A mi tutora Neysi, por ser mi madre,  
con tanto amor y cariño, además de las  
horas de dedicación al trabajo.

A mi profesor Reymundo por su ayuda  
incondicional.

A mi compañero y gran amigo Luis  
Miguel por su apoyo.

Al resto de mi gran familia y amistades,  
que me aman y me protegen.

## **RESUMEN**

La Sanabanda, considerada en la actualidad como la medicina para mantenerse sanos y activos y siendo uno de los componentes opcionales del programa de la Cultura Física, contribuye en sus clases a lograr un amplio sentido del colectivismo y mejoramiento de la calidad de vida de la población. Por tal motivo el presente trabajo constituye una fuente de gran importancia para los profesionales de la Cultura Física que trabajan en las comunidades, para los que se elaboraron las Acciones Metodológicas en función de mejorar la calidad en sus clases, a partir de algunas insuficiencias detectadas en la realización de las mismas. La investigación se realizó en un período de 6 meses, teniendo en cuenta las características de cada comunidad. Los métodos científicos utilizados facilitaron la consecución de los principales aspectos que se tuvieron en cuenta para la implementación de las Acciones Metodológicas y así lograr que la Sanabanda siga siendo uno de los programas donde el practicante se libere del estrés, tonifique sus músculos y prevenga, las principales enfermedades crónicas no transmisibles que afectan a la población en: hipertensión arterial, diabetes, obesidad, enfermedades respiratorias, entre otras.

### **Summary:**

The Sanabanda considered at the present time as the medicine to stay healthy and active and being some of the optional components of the program of the Physical Culture contributing in their classes to achieve a wide sense of the collectivism and improvement of the quality of the population's life. For such a reason the present work constitutes a source of great importance for the professionals of the Physical Culture that work in the communities, for those that these Methodological Actions were elaborated in function of elevating the quality in their classes, keeping in mind that some inadequacies were detected in the realization of the same ones. The investigation one carries out in a period of 6 months, keeping in mind the characteristics of each you communicate, the used scientific methods facilitated the attainment of the main aspects that you/they were kept in mind for the implementation of the Methodological Actions and this way to achieve that the Sanabanda continues being one of the programs where the participant achieves a good relaxation, strengthen their muscles and not prevent the main chronic illnesses transferable that affect the population in: Arterial hypertension, Diabetes, Obesity, Breathing Illnesses among others.

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo1.</b> Fundamentos teórico metodológicos de las acciones metodológicas para la preparación de los promotores deportivos en el desarrollo de la Sanabanda.....	<b>8</b>
<b>Epígrafe 1.1.</b> Fundamentos teórico metodológicos que sustentan la Sanabanda.....	<b>8</b>
1.1.1. Aspectos conceptuales teniendo en cuenta los antecedentes	
1.1.2. históricos y actualidades de la Sanabanda.....	<b>11</b>
1.1.3. Premisas para la elaboración de las acciones.....	<b>15</b>
<b>Capítulo2.</b> Acciones metodológicas para la preparación de los promotores deportivos en el desarrollo de la Sanabanda.....	<b>16</b>
<b>Epígrafe 2.1</b> Principales métodos y técnicas investigativas empleadas.....	<b>16</b>
2.1.1. Población y muestra .....	<b>17</b>
2.1.2. Metodología.....	<b>18</b>
2.1.3. Acciones metodológicas.....	<b>20</b>
<b>Epígrafe 2.2.</b> Etapas que conforman las acciones metodológicas.....	<b>20</b>
2.2.1. Diagnóstico inicial.....	<b>20</b>
2.2.2. Diseño y elaboración de las acciones.....	<b>21</b>
2.2.3. Valoración y control de las acciones.....	<b>22</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>28</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>29</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>30</b>

## INTRODUCCIÓN

El baile es una modalidad expresiva del ser humano, con la cual se logra una forma de relajación de manera fácil y divertida. Aporta varios beneficios positivos para mantenerse en forma a cualquier edad, permite tener un control del cuerpo, desconectarse por instantes del mundo exterior y de los problemas, ayuda a sonreír, disfrutar la música, llevando al individuo a un mundo lleno de alegrías y fantasías. La premisa es dejar a un lado el estrés del día a día y sumergirse en los contagiosos mundos de la moda, a través de una beneficiosa forma de actividad física.

Esta actividad constituye una práctica desarrollada por el ser humano desde los antepasados. Las comunidades aborígenes presentaban bailes y ritos que mostraban variados ritmos y movimientos, además del desarrollo de la actividad física por la gran mayoría de los miembros de la comunidad. El desarrollo histórico ha perfeccionado las manifestaciones anteriores, permitiendo el surgimiento de variados ritmos, la participación activa de niños, adolescentes, jóvenes y adultos en cualquiera de las manifestaciones que esta posea.

El desarrollo de variadas formas de bailes con diferentes estilos, determinó el surgimiento de manifestaciones artísticas y deportivas expresadas en la Gimnasia Musical Aerobia. Con el devenir histórico, se han buscado nuevas formas de permitir la participación de personas de todas las edades, llegando al surgimiento de la Sanabanda. Esta modalidad tiene como antecedente el desarrollo de las variadas actividades de la Gimnasia Musical, que se han realizado a lo largo de los años en los diferentes países.

La Sanabanda se práctica en forma de cursos de grupo que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el chachachá, el mambo, el guaguancó, el mozambique, la guaracha, entre otros. Durante su desarrollo se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas. Constituye una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico y tener en cuenta que ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez.

Es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada. La música actúa como un detonante de los más variados sentimientos atenuando los momentos de stress, soledad y ansiedad. La Sanabanda es un diálogo entre la música y el cuerpo que favorece la estabilidad emocional, al elevar la producción de endorfinas, las cuales generan una sensación de placer y alegría con un impacto directo en los niveles de autoestima y motivación.

En Cuba, esta modalidad surge a raíz del cumplimiento de las misiones a la República Bolivariana de Venezuela. A partir del entusiasmo y amor hacia la profesión algunos profesores y técnicos, comienzan a realizar esta iniciativa en distintos sectores comunitarios en horarios extra laborales de 6 a 7 de la noche, donde participan grupos de personas de diversas edades. La práctica de la Sanabanda demostró mantener a los participantes de buen humor con actitud positiva hacia las dificultades, ayudar a liberar tensiones, ansiedad, la depresión, y a combatir los temores creados por la mente. Además, brinda alivio a nuestro cuerpo ya que permite la risa, liberando tensión y estrés.

Los trabajos realizados por variados autores, han demostrado que la Sanabanda permite grandes beneficios para la salud humana, entre los que se puede citar:

- ✓ Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- ✓ Disminución de la grasa corporal.
- ✓ Disminuye el riesgo de enfermedades respiratorias.
- ✓ Mejora el control de la diabetes.
- ✓ Disminuye la pérdida de masa ósea.
- ✓ Aumenta la sensación de bienestar.
- ✓ Evita o mejora el insomnio.

El desarrollo del trabajo mostró que generalmente en el barrio se vive separados, cada uno por su lado, realmente sin que muchos se conozcan y pocos se preocupan de luchar por mejorar las condiciones del mismo. Con la práctica de esta actividad se contribuye a conocerse todos, se unen para mejorar el parque, iluminarlo, tomar posesión del mismo por la comunidad y evitar que ese espacio sirva solo para tomar licor y lo mejor de todo, es la diversión mediante el baile. La búsqueda de la salud ha provocado que niños y adultos de hasta 70 años se den cita cada semana a practicar el baile, no existen restricciones en la Sanabanda, quienes asisten a estos eventos llevan botellones de agua para hidratarse, mientras que otros prefieren tomar bebidas hidratantes. Antes de iniciar la Sanabanda los instructores dan indicaciones generales con el objetivo de lograr la preparación previa para la actividad, por lo que empiezan por ejercicios de calentamiento y estiramiento.

Los instructores aprovechan cada sesión para dar a conocer a los asistentes los beneficios de una alimentación sana y equilibrada, en la cual se consuman menos grasas, más ensaladas y frutas, entregan material de apoyo sobre una



alimentación sana, rica en vitaminas, documentos que son leídos con avidez por parte de los asistentes que quieren mejorar su calidad de vida.

El éxito alcanzado por la Sanabanda es tan grande que ha dado lugar, en algunos lugares, a que se abran instalaciones que brindan este servicio, a los cuales asisten decenas de personas en los lugares públicos donde el evento es gratuito en la búsqueda del baile para combatir el estrés y obtener sus beneficios.

Son varios los autores que han contribuido al desarrollo y perfeccionamiento de la Sanabanda, entre los que se puede hacer referencia a:

- ✓ Los trabajos presentados por Canales (2008) sobre una nueva modalidad para practicar ejercicios;
- ✓ Tamayo (2009) propone un complejo de ejercicios de bajo impacto para los adultos mayores;
- ✓ Ruiz (2009) incursiona en Ejercicios de Sanabanda para incrementar la participación de la población femenina, en las actividades físicas de la comunidad de Versalles en Santiago de Cuba.
- ✓ Valido (2009) aborda una alternativa terapéutica para la rehabilitación física de pacientes obesas del combinado deportivo “Virgen Felizola”.
- ✓ Moreno y colaboradores (2010) a su vez, incursionan en un conjunto de ejercicios de la Sanabanda para el mejoramiento del desarrollo físico en las mujeres.

La investigación realizada, ha permitido determinar que a pesar de los múltiples esfuerzos de los investigadores para lograr un amplio desarrollo de esta actividad, persisten algunas limitaciones, las que se relacionan a continuación:

- ✓ Dificultades en la preparación de los promotores deportivos para impartir las clases de Sanabanda.
- ✓ Pobre dominio por parte de los promotores en la selección correcta de la música, así como los ejercicios de alto y bajo impacto.
- ✓ Incorrecta selección de la música teniendo en cuenta la combinación de los movimientos.
- ✓ Al seleccionar los ejercicios no se tiene en cuenta que se ha de ir de lo más simple a lo más complejo.

Las limitaciones anteriores han permitido determinar como **Problema Científico:** ¿Cómo mejorar la preparación de los promotores deportivos en el desarrollo de las Sanabanda en el combinado “Pedro Díaz Coello” del municipio Holguín?

Para dar solución a la problemática anterior se propone como **objetivo:** Elaborar acciones metodológicas para mejorar la preparación de los promotores deportivos en el desarrollo de las Sanabandas en el combinado “Pedro Díaz Coello” del municipio Holguín.

Con el propósito de lograr un desarrollo eficiente de la investigación, se proponen las siguientes **preguntas científicas:**

- ✓ ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las acciones para mejorar la preparación de los promotores deportivos en el desarrollo de la Sanabanda?
- ✓ ¿Cuál es el diagnóstico actual de la preparación de los promotores deportivos en el desarrollo de la Sanabanda en el combinado Pedro Díaz Coello del municipio Holguín?

- ✓ ¿Qué acciones metodológicas deben realizarse para mejorar la preparación de los promotores deportivos para las Sanabandas en el combinado Pedro Díaz Coello de Holguín?
- ✓ ¿Qué efectividad poseen las acciones metodológicas para mejorar la preparación de los promotores deportivos en las Sanabandas en el combinado Pedro Díaz Coello de Holguín?

Para dar cumplimiento a las preguntas anteriores, se determinaron como

**Tareas científicas:**

- ✓ Determinar los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan las acciones para mejorar la preparación en los promotores deportivos en las Sanabandas?
- ✓ Diagnosticar el estado actual de la preparación en los promotores deportivos para las Sanabandas en el combinado Pedro Díaz Coello de Holguín
- ✓ Elaborar las acciones metodológicas para mejorar la preparación en los promotores deportivos en las Sanabandas en el combinado Pedro Díaz Coello de Holguín.
- ✓ Determinar la efectividad de las acciones metodológicas para mejorar la preparación en los promotores deportivos en las Sanabandas en el combinado Pedro Díaz Coello de Holguín

**DEFINICIONES DE TRABAJO**

**1-ACCIONES METODOLÓGICAS:** es un conjunto de elementos que están dirigidos a la solución de objetivos didácticos y pedagógicos, los mismos brindan

un reporte científico en la solución de un problema dado en el proceso docente educativo.

**2-SANABANDAS:** actividad física donde predominan los pasos de baile con ritmos cubanos y latinos a los cuales se le incorporan elementos aerobios y ejercicios de brazos, acompañados por el ritmo y la música, la cual debe variar de acuerdo a la intensidad que se persigue en cada parte de la clase, se incluyen desplazamientos así como el trabajo en parejas, en tríos y cuartetos durante la tanda.

\* No debe existir interrupción entre una y otra parte de la clase.

La tesis tiene como **aporte** una preparación metodológica a los profesores de los combinados deportivos que imparten la Sanabanda, como forma físico-recreativa, ya que la misma se da fuera del horario laboral, con el fin de que participen varios grupos heterogéneos.

# **CAPITULO 1. FUNDAMENTOS TEÓRICO METODOLÓGICOS DE LAS ACCIONES METODOLÓGICAS PARA LA PREPARACIÓN DE LOS PROMOTORES DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LAS SANABANDAS.**

## **1.1- FUNDAMENTOS TEÓRICO METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA SANABANDA,**

La actividad física, el deporte o la cultura física, como indistintamente suele llamársele, constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción.

Si bien en el ámbito de la actividad física el hombre actúa como objeto y sujeto de la actividad, en unidad dialéctica, indivisible, donde los procesos hacen parte de ella; la forma en que se manifiesta, organiza y puede ser estudiado este tipo de actividad humana precisa de un modelo donde se pueda descomponer el todo en elementos más sencillos, de ahí, se sustenta la propuesta realizada en este trabajo.

En tal sentido se identifican tres componentes: al hombre (los practicantes), la actividad física (forma específica de actividad humana), y como tercer componente la relación, el vínculo esencial, la interacción, donde uno condiciona al otro.

A través de los servicios de actividad física se logran los objetivos principales, esenciales del sistema de cultura física. La consecución de los objetivos del sistema, exigen al servicio de actividad física cumplir la premisa fundamental:

Satisfacción del practicante: que presupone la continuidad o no del servicio y se relaciona con el alcance de las expectativas, las necesidades y motivaciones que dan origen a la realización de las actividades físicas. Se hace entonces necesario, que el programa satisfaga las necesidades de los que lo practican.

Se requiere caracterizar a los que realizan las actividades físicas y a aquellos que tienen la responsabilidad de conducir el proceso, ya sea el pedagógico de enseñanza-entrenamiento o los de apoyo y dirección del sistema, dentro del sistema de recursos humanos se identifican a los practicantes.

Los practicantes con independencia de las necesidades, motivaciones y objetivos por los que realizan la práctica de las actividades físicas, se caracterizan básicamente por dos formas de acceder a esa práctica, practicantes organizados y practicantes no organizados.

En la cultura física se llevan a cabo una serie de programas, que contribuyen a que la gran mayoría de la población tenga acceso a sus disímiles actividades, con el objetivo primordial de mejorar estilos de vida sano, entre las más gustadas se encuentra la Sanabanda.

Existen criterios acerca de los términos Sanabanda, los cuales en su concepción general van dirigidos a que las personas en primer lugar, hagan un uso adecuado de su tiempo libre, a través de una actividad física deportiva recreativa donde el objetivo fundamental es que disfruten y ejerciten a través de la música, para el mejoramiento de diferentes capacidades condicionales y coordinativas de forma amena, alegre y placentera.

La Sanabanda es mucho más que ejercicios, pues conjuga la salud, diversión y relajación del cuerpo, ya que al bailar los diferentes ritmos, los participantes se divierten, aprenden y se mantienen en forma.

En Cuba, fue creada por la Dirección Nacional de Educación Física a principios del año 2009, tomando como referencia la Sanabanda de Venezuela, la Gimnasia de Salón y otros métodos internacionales como el Batuka, originado en España y el Zumba en Colombia, que conllevaron a la creación de este método 100% cubano.

La Sanabanda esta conformada por:

- Pasos de baile y expresiones corporales: Se utilizan para enlazar patrones y elementos o cuando se pasa de un nivel de trabajo a otro.
- Pasos de baile: No es bailar sino, hacer uso de un paso característico de acuerdo al género y ritmo de la música.
- Expresiones Corporales: Movimientos o poses que transmiten un mensaje de energía y fuerza.

Por lo que la Sanabanda no es más que una combinación única en su tipo, de pasos de bailes y pasos básicos de gimnasia aerobia diseñada para ponerle diversión al acondicionamiento físico. Al atender la fundamentación biológica o motriz de los diferentes tipos de Bailes:

- Dinámicos: que brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, estos hacen que los músculos tomen fuerza aumentando el tono muscular, brindan resistencia aerobia, permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

- Posturales: que permite al participante adoptar una correcta postura y desarrollar todos los músculos de la cadena posterior.
- Relajación: que garantiza el descenso de las pulsaciones y la relajación de los músculos.

En la Sanabanda se trabaja con bailes combinando los pasos de bajo y alto impacto del aerobio deportivo y de la gimnasia aerobia de salón, que se trabaja en el país en otros programas de la cultura física, ambas dirigidas a mejorar la estética corporal. Es consideración de los autores de la investigación, que para alcanzar los niveles de eficiencia y calidad requeridos, se hace necesario realizar adecuaciones que permitan una mejor preparación de todos los profesionales de la cultura física, sean o no profesores de la actividad.

#### **1.1.1- ASPECTOS CONCEPTUALES TENIENDO EN CUENTA LOS ANTECEDENTES HISTÓRICOS Y ACTUALIDADES DE LA SANABANDA.**

Etimológicamente la palabra Sanabanda, está compuesta por los vocablos Sana que significa recobrar salud, curar, prevenir o atenuar los factores de riesgos que conducen a las diferentes enfermedades sin el empleo de medicamentos y banda que es el conjunto o grupo de personas amantes de estilos de vida saludables vinculados a la actividad física durante su tiempo libre para mejorar la salud y recrearse de una manera más sana y culta.

En el análisis de la Sanabanda como una actividad que se realiza en la comunidad, se puede hacer referencia a Zapata (2009) quien cita a Proveyer, et al. (2003) el cual plantea que se debe:



- Partir de los intereses y necesidades de la propia comunidad y de los portadores reales de la acción comunitaria con que cuenta la misma. Sobre esta base, la acción debe concebirse e implementarse con su núcleo conductor esencial en el protagonismo de los miembros de la comunidad, en la solución de sus problemas, satisfacción general de sus necesidades y la proyección de su futuro desarrollo.
- El barrio como protagonista y la comunidad como fuente de iniciativas debe ser el núcleo del trabajo comunitario.
- Respetar la diversidad de tradiciones y características culturales producidas por la historia asumiendo los elementos de carácter progresivo y transformando los de carácter regresivo. Es vital tener como principio esencial la atención y el respeto a las peculiaridades propias de cada comunidad que hace de cada una un marco irrepetible.
- Estar basado en los valores éticos de la clase trabajadora, en particular, los de cooperación y ayuda mutua.
- Tener en cuenta que la comunidad en última instancia está constituida por personas, individualidades a las cuales debe llegar la acción comunitaria no como algo impersonal o distante, sino de modo directo y personal.

Delgado y Coll (2010), analizan el enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La Sanabanda, en materia terapéutica se puede analizar como “Los bailes tradicionales cubanos en función de la rehabilitación postural y podálica”. Peña y Segura, analizan la Sanabanda desde los ritmos tradicionales, para darle tratamiento a las desviaciones postural y podálicas en niños pertenecientes al nivel de enseñanza primaria; Fernández (2010), plantea a la Sanabanda como

ritmos populares cubanos como una opción para mejorar el estilo de vida de las amas de casa.

A su vez Benítez (2010), investiga sobre el estado comparativo en la aplicación de la Sanabanda e ingestión del propóleo para combatir la obesidad, Henry (2011) y Pastrana (2011), estudian la influencia de la Sanabanda como ejercicio físico en las actividades con el adulto mayor en diferentes contextos comunitarios.

Las investigaciones citadas anteriormente están dirigidas al estudio de la Sanabanda para mejorar las capacidades de trabajo, la incorporación a la práctica de una u otra actividad de diferentes grupos etáreos, las cuales han permitido desde su óptica y en cada una de las comunidades, resolver problemas inherentes a la práctica de las actividades físicas recreativas y la ocupación del tiempo libre así como, su influencia como terapia natural y rehabilitación postural.

La Sanabanda consiste en una poderosa mezcla de gimnasia aeróbica con pasos de ritmos latinoamericanos como la salsa, el merengue, la quebradita, la punta, el reggaetón y cumbia, entre otras, que pueden sustituir la función de sofisticadas máquinas, coordinando la armonía de la música con la soltura y flexibilidad del cuerpo.

Podríamos entonces asumir determinados criterios que guardan relación y es que en todas estas actividades llámese Fitness, aerobio, Sanabanda u otras, existe un denominador común, el empleo de la música para mantener la motivación, disminuir el estrés, rebajar de peso o quemar calorías y mejorar las

capacidades motrices y coordinativas a través de una planificación dosificada y adecuada, entonces cabe preguntarse: ¿Que es Sanabanda?, ¿qué diferencia existe entre este nuevo término totalmente cubano y los otros que existían en muchos países y que los colaboradores cubanos lo asumieron en Venezuela?, ¿que distingue uno del otro?

Los ritmos musicales se utilizan en muchos países como terapia y trabajo continuo-cardiovascular, para la pérdida de peso, tonificación muscular, liberación emocional, relajación física e incremento de la autoestima.

En Cuba se emplea esta práctica de actividad física en diferentes actividades de la cultura física, el deporte y la recreación en comunidades, centros de trabajo, ferias, festivales deportivos, destacándose en conmemoraciones y jornadas como: Día Mundial del Corazón, Día Nacional de la Cultura Física y el Deporte, Día Mundial contra el SIDA, Día Mundial del Desafío, Día Internacional del Diabético, entre otras.

Los bailes populares cubanos, constituyen parte de la nacionalidad, de la cubanía, arraigados en su propia historia desde los aborígenes hasta las guerras por la total independencia, presentando un estrecho vínculo con la Cultura Física, siendo de gran importancia dentro de la identidad cultural, pues aportan elementos que caracterizan al pueblo; al igual que el resto de las manifestaciones de la cultura tradicional, adquieren un carácter colectivo al ser creados, asimilados y transmitidos como vía de satisfacción de intereses expresivos con diferentes significados sociales.

Al ser el baile una de las preferencias del cubano y de países caribeños y latinos de todas las edades, por la idiosincrasia que se manifiesta en su vida cotidiana, en su forma de expresarse, de caminar, de vivir sus momentos más felices o de demostrar sus resultados en la labor cotidiana, sus fiestas y demás actividades colectivas, a su vez este contribuye a mejorar estilos de vida sana de la población en general, la autoestima y la socialización con el resto de los integrantes de la comunidad.

### **1.1.2 PREMISAS PARA LA ELABORACION DE LAS ACCIONES.**

Para la elaboración de estas acciones metodológicas se tuvieron en cuenta las siguientes premisas:

- ✓ Estudio y análisis de los programas y orientaciones metodológicas de la Sanabanda.
- ✓ Estudio y análisis del contenido de los proyectos comunitarios que se desarrollan en la zona.
- ✓ Resultados de las encuestas, entrevistas realizadas a los promotores deportivos y especialistas teniendo en cuenta las necesidades e intereses.
- ✓ Análisis de las fuentes bibliográficas relacionadas con la Sanabanda en el aspecto sociocultural, recreativo y metodológico.

## **CAPITULO 2. ACCIONES METODOLÓGICAS PARA LA PREPARACIÓN DE LOS PROMOTORES DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LAS SANABANDAS.**

### **2.1. PRINCIPALES MÉTODOS Y TÉCNICAS INVESTIGATIVAS EMPLEADAS**

Para el diseño y realización de esta investigación se realizaron las siguientes técnicas y métodos:

#### **Del nivel Teórico:**

- ✓ Análisis y Síntesis
- ✓ Inducción y Deducción
- ✓ Histórico-Lógico

#### **Del nivel Empírico:**

- ✓ La Observación
- ✓ Encuesta
- ✓ Entrevista
- ✓ Criterio de especialistas

#### **Técnicas y/o procedimientos para el procesamiento de la información.**

- ✓ Estadística descriptiva: distribución de frecuencia y frecuencia relativa.

**1-Histórico Lógico:** se utilizó en la precisión de los antecedentes de la temática investigada y en la elaboración del marco teórico conceptual lo que facilitó conocer las tendencias actuales y las etapas por las que ha transitado el desarrollo de las Sanabandas. Permitió realizar un amplio estudio de las fuentes bibliográficas, de autores nacionales y extranjeros en libros y otras fuentes y sistematizar con un orden lógico los antecedentes y evolución del tema

abordado, sustentando los fundamentos teóricos de la estructura y organización del programa.

**2-Análisis y Síntesis:** presente en toda la investigación pues del análisis realizado se le pudo dar respuesta a diversas interrogantes de este trabajo, valorando además, los aportes más significativos de los autores consultados, resumiendo la información necesaria de todas las fuentes utilizadas: médicas, psicológicas y pedagógicas dentro de la actividad física.

**3-Inductivo - deductivo:** se utilizó este método para el establecimiento de las generalidades teóricas que contribuyen a estimular la utilización de los ejercicios físicos.

**4-Entrevista:** realizada a los participantes para conocer su opinión acerca de la necesidad de realización de actividad física.

**5-Análisis Documental:** para constatar la situación de la actividad física mediante el análisis de los lineamientos y programas de promoción de salud del INDER y para la caracterización de la muestra seleccionada.

**6-Encuesta:** realizada para recoger los criterios de los promotores sobre el trabajo desarrollado.

**7-Criterio de especialistas:** es la valoración del personal, con un nivel alto de experiencia en la especialidad.

### **2.1.1. POBLACIÓN Y MUESTRA.**

Para el desarrollo de la investigación se definió como población a los 136 promotores deportivos del combinado “Pedro Díaz Coello” del municipio de

Holguín, seleccionando como muestra aleatoria 48 promotores que representan un 35,29 %, de ellos 20 son del sexo femenino y 28 del sexo masculino.

### **2.1.2. METODOLOGÍA.**

La metodología constituye un compromiso de calidad y eficiencia en cuanto al desempeño general de la actividad en la comunidad. En este sentido, le corresponde al Combinado deportivo dirigido por el (INDER), contribuir al perfeccionamiento de la misma para el desarrollo de la Sanabanda comunitaria.

Esta lógica aspiración exige una rigurosa y constante superación de todos los que de una forma u otra, tienen que ver con la práctica de la Sanabanda, de manera que se apliquen consecuentemente todos los avances de la pedagogía moderna y del desarrollo de la ciencia y la técnica.

**Metodología para la práctica de la Sanabanda comunitaria en las actividades físicas recreativas.**

#### **Objetivo**

Orientar a los profesores de Cultura física en los combinados deportivos para la organización y desarrollo de una metodología para la práctica de la Sanabanda comunitaria, de manera que se mejore el desarrollo de las mismas mediante un conjunto de acciones y el empleo de diferentes ejercicios con una correcta interacción entre el profesor y los comunitarios participantes.

¿A quién va dirigida la metodología?

- ✓ La misma va dirigida a los profesores de Cultura física en general, que se desempeñan en los combinados que realizan la actividad y tiene como

base los fundamentos de la teoría y metodología de la educación física, la pedagogía y la experiencia de los especialistas.

### **Condiciones para la implementación de la metodología.**

- ✓ La metodología requiere de condiciones o premisas especiales en tanto las acciones y los ejercicios pueden ser aplicados en cualquier actividad, por muy pocos que sean los recursos materiales de que se disponga.

### **Exigencias o requisitos que se imponen al profesor para su implementación.**

- ✓ Poseer interés, preocupación y afán de búsqueda constante de los avances de la ciencia y la técnica.
- ✓ Permitir y propiciar la activa participación de los comunitarios, la interacción entre los miembros del grupo y el desarrollo de los recursos y potencialidades de los participantes.
- ✓ Garantizar la implementación sistemática de la propuesta durante las actividades físicas y recreativas en tanto, si se comienza y luego se abandona, no podrán esperarse cambios en la participación de la comunidad, ya que esto requiere de tiempo.

### **Etapas de la metodología:**

1. Diagnóstico inicial.
2. Diseño y aplicación de las acciones.
3. Valoración y control de la metodología.

Elementos a distinguir en la Sanabanda comunitaria:



- a) Movilidad articular.
- b) Estiramientos.
- c) Bailes.
- d) Combinaciones incluyendo pasos auxiliares.
- e) Trabajo respiratorio.

### **2.1.3. ACCIONES METODOLÓGICAS**

1. Realizar conferencias sobre los beneficios que proporciona la Sanabanda.
2. Mostrar materiales didácticos vinculados con el desarrollo de la Sanabanda.
3. Realizar talleres, charlas y debates sobre la estructura metodológica de las clases en relación a los tipos de ejercicios utilizados.
4. Impartir clases metodológicas: instructivas y demostrativas con diferentes temas como: selección correcta de la música y tipos de ejercicios de alto y bajo impacto.

### **2.2. ETAPAS QUE CONFORMAN LAS ACCIONES METODOLÓGICAS.**

- ✓ Diagnóstico inicial.
- ✓ Diseño y elaboración de las acciones.
- ✓ Valoración y Control de las acciones metodológicas.

#### **2.2.1 DIAGNÓSTICO INICIAL.**

##### **\*Etapas: Diagnóstico inicial**

- ✓ Determinar las principales dificultades presentadas por los promotores deportivos en el desarrollo de la Sanabanda.
- ✓ Analizar las acciones desarrolladas por los combinados deportivos para la

preparación de los promotores.

- ✓ Determinar los elementos principales a tener en cuenta para el desarrollo de las Sanabandas.
- ✓ Realizar encuestas y entrevistas a promotores y participantes para el análisis de la situación actual en el desarrollo de la actividad y la preparación de los mismos.
- ✓ Determinar las necesidades que presentan los promotores deportivos en su preparación para el desarrollo de las Sanabandas.

### **2.2.2. DISEÑO Y ELABORACION DE LAS ACCIONES.**

#### **\* Etapa: Diseño y elaboración de las acciones:**

- ✓ Comprobar si existe, por los promotores, un control en la caracterización de los participantes a partir de sus antecedentes de salud para el desarrollo de las acciones metodológicas que mejoren la actividad y calidad de la misma
- ✓ Determinar cuáles son los elementos esenciales para el diseño de la Sanabanda que le permita al promotor una correcta estructuración general de la actividad.
- ✓ Seleccionar el tipo de música en correspondencia con la coreografía diseñada, a partir de las potencialidades de los promotores.
- ✓ Garantizar una adecuada confección de la mezcla a emplear con los tonos musicales y los movimientos que se desarrollarán, así como su correspondencia entre estos.
- ✓ Elaborar actividades que propicien el desarrollo efectivo de las acciones a desarrollarse en las Sanabandas.
- ✓ Realizar talleres de preparación a los promotores deportivos del

Combinado.

- ✓ Desarrollar actividades de intercambio entre los promotores para el análisis y promoción de experiencias adquiridas en el trabajo con las Sanabandas.
- ✓ Realizar exposiciones de Sanabandas como muestras de trabajos positivos alcanzados por los promotores de mayores experiencias.

### **2.2.3. VALORACIÓN Y CONTROL DE LAS ACCIONES.**

#### **\*Etapa: Valoración y Control de las acciones metodológicas.**

- ✓ Desarrollar talleres de intercambio para una valoración de los resultados alcanzados en la preparación a los promotores deportivos.
- ✓ Realizar entrevistas y encuestas a promotores y directivos para la valoración de los resultados alcanzados.
- ✓ Desarrollar una reunión de socialización de resultados para el análisis de los logros alcanzados y las dificultades aún existentes.
- ✓ Presentar propuestas para el desarrollo de nuevas acciones en la búsqueda de mayor calidad de las Sanabandas a partir de la preparación de los promotores deportivos.

### **OBJETIVOS DE CADA ETAPA**

#### **Objetivo de la propuesta**

Mejorar la preparación en los promotores deportivos en las Sanabandas en el combinado “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

Etapa: Diagnóstico inicial

Objetivo: Determinar las principales dificultades presentadas por los promotores para la correcta elaboración de las acciones metodológicas.

Etapas: Diseño y elaboración de las acciones:

Objetivo: Elaborar las acciones metodológicas para mejorar la preparación de los promotores deportivos en el desarrollo de la Sanabanda.

Etapas: Valoración y control de las acciones metodológicas.

Objetivo: Comprobar el nivel de desarrollo alcanzado en la preparación de los promotores deportivos para el desarrollo de la Sanabanda.

### **INDICADORES A TENER EN CUENTA PARA LA EVALUACIÓN DE LAS CLASES.**

<b>NO</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Evaluación</b>
<b>1</b>	Diagnóstico inicial de los participantes.	Bien
<b>2</b>	Correspondencia entre la actividad y los gustos y preferencias entre los participantes.	Bien
<b>3</b>	Correspondencia entre los objetivos y la música seleccionada.	Regular
<b>4</b>	Empleo de métodos y formas creativas por parte del promotor deportivo para lograr una información clara y precisa.	Bien
<b>7</b>	Empleo del vocabulario técnico por parte de los promotores.	Regular
<b>8</b>	Tomo de pulso en los cuatro tiempos de la clase.	Regular
<b>9</b>	Empleo correcto de los movimientos, ejercicios de alto y bajo impacto en todo momento de la clase.	Regular

#### **Acciones metodológicas.**

- ✓ Caracterización de la muestra
- ✓ Procesamiento estadístico

## ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Indicadores	inicial	%	final	%
Selección de la música	17	35,4	42,0	87,5
Selección de los ejercicios	20	41,6	46,0	95,8
Combinación de los movimientos	9,0	18,75	37,0	77,8

### Análisis de los resultados:

Cuando se comenzó la investigación a través de la observación (ver anexo:3) se pudo apreciar que existían problemas por parte de los promotores en la selección de la música, de los ejercicios y en la combinación de los movimientos.

- ✓ En la selección de la música: al inicio presentaban errores 17 que representan un 35,4%, después de elaboradas las acciones metodológicas en el resultado al finalizar se comprobó que 42 de ellos mejoraron que representa un 87,5%.
- ✓ En la selección de los ejercicios: al inicio presentaban errores 20 que representan un 41,6%, después de elaboradas las acciones metodológicas en el resultado al finalizar se comprobó que 46,0 de ellos mejoraron que representa un 95,8%.
- ✓ En la combinación de los movimientos: presentaban errores 9 que representan un 18,75%, después de elaboradas las acciones metodológicas en el resultado al finalizar se comprobó que 37,0 de ellos mejoraron que representa un 77,8%.

### **Resultados generales:**

- ✓ Mediante la elaboración de las acciones metodológicas se contribuyó a dar solución a las necesidades e insuficiencias de los promotores en la realización de las clases de Sanabanda.
- ✓ Se ha garantizado una correcta selección de la música a partir de la coreografía deseada y las características de los participantes que favorezcan la calidad de las actividades realizadas.
- ✓ Se ha favorecido la educación en valores, evidenciados en la socialización de las actividades y su preparación sistemática con todos los promotores del combinado deportivo.
- ✓ Se ha garantizado una mayor preparación integral de los promotores deportivos para el adecuado trabajo durante sus modos de actuación en el desarrollo de las Sanabandas.

### **Guía metodológica de ejercicios físicos en la Sanabanda:**

#### **Estructura de la guía**

1. Ejercicios de calentamiento.
2. Ejercicios cardiovasculares. (Caminata y Gimnasia Aerobia de bajo impacto y Sanabanda)
3. Ejercicios de fortalecimiento. (pectorales, espalda, abdominales, para vertebrales y del suelo pélvico (perineales)).
4. Ejercicios para la recuperación del tono muscular.
5. Ejercicios para la circulación.

6. Ejercicios respiratorios.
7. Ejercicios de relajación.

### **EJERCICIOS PARA REALIZAR LA SANABANDA.**

1-Calentamiento general que incluye:

- ✓ Ejercicios de movilidad articular (flexiones, extensiones, torsiones y circonducciones de todas las articulaciones que puedan realizar estos movimientos y se pueden realizar con influencia combinada).

2- Ejercicios de bajo impacto de la gimnasia musical aerobia.

- ✓ Marcha.
- ✓ Paso hop.
- ✓ Piernas separadas.
- ✓ Paso toque.
- ✓ Lange.
- ✓ Paso cruzado.
- ✓ Rodillas al pecho.
- ✓ Jumping jack.
- ✓ Pataditas al frente, lateral y atrás.
- ✓ Rodillas al pecho.

3- Ejercicios de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia (ejercicios saltados).

- ✓ Jumping jack.
- ✓ Pataditas al frente, al lado y atrás.
- ✓ Rodillas al pecho.
- ✓ Patadas o chutes.
- ✓ Langes aéreos.

4- Ejercicios para la recuperación.

- ✓ Ejercicios respiratorios.
- ✓ Ejercicios de relajación.
- ✓ Ejercicios de estiramientos.

### **MÚSICA Y BAILES A UTILIZAR EN LA SANABANDA**

- ✓ Salsa
- ✓ Merengue
- ✓ Rumba
- ✓ Cumbia
- ✓ Conga
- ✓ Disco
- ✓ Zamba
- ✓ Danza de vientre
- ✓ Mambo
- ✓ Chachachá



## **Conclusiones**

Los resultados obtenidos después de la elaboración de las acciones metodológicas permiten ofrecer las siguientes conclusiones:

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos consultados, constituyeron aspectos novedosos como soporte científico de las acciones metodológicas, para mejorar la preparación de los promotores deportivos en el combinado “Pedro Días Coello”.
2. A partir del diagnóstico elaborado se verificó las insuficiencias en una serie de procesos que se encuentran íntimamente ligados a la calidad de la Sanabanda, como: la selección de la música, selección de los ejercicios y combinación de los movimientos.
3. La consulta de especialistas permitió constatar el grado de efectividad de las acciones metodológicas.

## **Recomendaciones**

Dado los resultados obtenidos con la elaboración de las Acciones Metodológicas, teniendo en cuenta las características del combinado deportivo donde fue realizada la investigación, se considera oportuno recomendar:

- 1- Es necesario realizar este estudio en otros indicadores relacionados con la metodología de la enseñanza de la Sanabanda.
- 2- Utilizar las Acciones Metodológicas sobre la base de la mejor sistematización de su metodología, teniendo en cuenta los indicadores, fases o etapas para su desarrollo.
- 3- Desarrollar actividades metodológicas, talleres, fórum, sobre la Sanabanda.

## **Bibliografía**

1. Addine, F. (1999). Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
2. Álvarez, C. (1995). La pedagogía universitaria, una experiencia cubana. Ed. Ciencias Sociales. La Habana, Cuba.
3. Arias, H. (1995). La comunidad y su estudio. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
4. Bécquer, T. y coautores. (1995). "Actividades Masivas Gimnástico-Deportivas. Ciudad de la Habana Ed. Deportes. La Habana, Cuba.
- Borrero, R. (2000). Estrategia Didáctica para dirigir la Educación para la Salud en Secundaria Básica. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana, Cuba.
5. Caselles, J. y Cámara, M. (1987). La Educación para la Salud, la prevención de las drogodependencias y diversas disciplinas de pedagogía implicadas. Anales de Pedagogía. No 5. Ed. Compobell S.A. España.
6. Diez, F. y Becerra, F. (1981). Evaluación y Medición de la Educación Física y el Deporte. Caracas: Inversora COPY.
7. Echevarría, S. (2001). You Dance popular Cuban. Ed. José Martí. Havana, Cuba.
8. Estévez, C. M.(s.a.) (2002). Introducción a la Investigación Científica aplicada a la Educación Física y el Deporte. La Habana. Ed. Pueblo y Educación.
- Estévez, M., Arroyo M. y González C. (2004). La investigación Científica

en la Actividad Física: Su Metodología Ed. Deportes, Ciudad de la Habana, Cuba.

9. Estrés y Salud (s.a.). Valencia: Promolibro.

10. García, C. V y González, I. (2000). "La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales", Rev. Cubana de Medicina General Integral, formato electrónico; 16(6): 586-92

García, M. y Ruiz, F. (2005). Metodología recreativa de las actividades físicas. Conferencia impartida en el curso de postgrado "La recreación físico-deportiva: gestión de recursos materiales, espaciales y humanos. Cuba.

11. George, J. Fisher, A. y Vehrs, P. (1999). Test y Pruebas Físicas. Barcelona.España: Ed. Paidotribo. Colección Fitness.

Giro, R. (2001). El danzón, El Mambo, El Cha Cha Chá. Juventud Rebelde

(La Habana) 16 de agosto: 7

Gómez, M.; Sabeh E. N. (2001). Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. [http:// www3.usal. es/ inico/ investigación/invesinico/ calidad .htm](http://www3.usal.es/inico/investigación/invesinico/calidad.htm) .21/8/ 2001.

Grau, J. (1996). Calidad de vida y salud: Problemas actuales en su investigación, Conferencia PsicoSalud 96, La Habana, Palacio de Las Convenciones, Cuba.

Hernández, R. y otros. (2003). Metodología de la investigación. Ed. Mc Graw Hill, interamericana de México, S.A.

- 12.Lamerán, S. (2001). Bailes populares cubanos. Ed. José Martí. Habana, Cuba
- Linares, M. T. (1976). Bailes populares cubanos. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Linares, M. T. (1976). You Dance popular Cuban. Ed. Town and Education. Havana, Cuba.
- 13.Lloret, M. Deporte y Salud. Apuntes No 19. Educación Física I. Ed. Generalitat de Catalunya, 1990.
- 14.López, A. E. et to the one. (1997). "aspects conceptual and methodological employees in the relationship between estrés and quality of life", in M. I. Hombrados (comp.)
- 15.Martínez, J. (1986). Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas política. Revista Apuntes 82 Educación Física y deporte. Barcelona.
- 16.Medeiros, E. (1969). Juegos de Recreación. Buenos Aires.
- 17.Miranda, J. y Camerino, O. (1996). La Recreación y la Animación Deportiva. Salamanca: Amarú.
- 18.Miranda, J. y Camerino, O. (1996), La Recreación y la Animación Deportiva. Salamanca: Amarú.
- 19.Nocedo, I y Abreu, E. (2001). Metodología de la Investigación Educacional. Primera y segunda parte. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Pan-American organization of the Health. (1990). Local systems of Health. Analysis of costs, demands and planning of services. A selected anthology, Washington.

20. Pérez, A. (2003). Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Material didáctico del departamento de recreación. ISCF "Manuel Fajardo". Habana, Cuba.
21. Piédrola, G. y otros (1988). Medicina Preventiva y Salud Pública. 8va edición. Ed. Salvat. España.
22. Ramos, A. (2002). Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana, Cuba
23. Rodríguez, A. (2002). Trabajo Monografía Tiempo Libre y Recreación en el desarrollo local.
24. Roman, S. M.; González, J. F.; Díaz, I. (1999), "Calidad de vida en sujetos comisores de intento suicida", Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana, vol. XL, 25-32. Cuba.
- Roman, S. M.; González, J. F.; Díaz, I. (1999), "Quality of life in subject intent comisores commits suicide", Have of the Psychiatric Hospital of Havana, vol. XL, 25-32.
25. Sánchez, M. y González, M. (2006). Psicología General y del Desarrollo. Ed. Deporte. Ciudad de la Habana, Cuba.
26. Sierra, R. (2002). Algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.

## **Anexo1**

### **Guía de entrevista realizada al jefe de departamento.**

1. ¿Cómo está planificada la Sanabanda?
2. ¿Quiénes son los responsables de llevar a cabo el cumplimiento de esta actividad?
3. ¿Cuáles son las actividades que usted considera que deben incluirse en el programa?
4. ¿Existe una correcta divulgación y propaganda por parte del combinado y los promotores deportivos en las actividades a realizarse en la comunidad?
5. ¿Existe alguna forma organizada y planificada de mejorar la calidad de la Sanabanda?
6. ¿Considera necesario la elaboración de acciones metodológicas para mejorar la preparación de los promotores deportivos?

## **Anexo 2**

### **Guía de entrevista realizada al promotor deportivo.**

1. ¿Domina usted el programa de la Sanabanda?
2. ¿Domina y conoce la planificación correcta de la clase de Sanabanda?
3. ¿Conoce cuáles son los elementos a tener en cuenta en cuanto a los tipos de ejercicios para la ejecución de los diferentes tipos de elementos por la cual está conformada la misma?
4. ¿Conoce los tipos de ritmos y selecciona correctamente la música para sus clases?
5. ¿Los objetivos de su clase están en correspondencia con la música?



### **Anexo3**

#### **Guía de observación a las actividades de la Sanabanda de los promotores deportivos del combinado “Pedro Días Cuello”.**

1. Lugar
2. Promotor
3. Hora de inicio
4. Cantidad de participantes
5. Actividades que se desarrollan.
6. Participación y motivación de los participantes
7. Correcta selección de la música
8. Selección de los ejercicios
9. Combinación de los movimientos
10. Hora de culminación