



PROYECTO DEPORTIVO 2018:

1. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. INSTITUCION:** GAD PARROQUIAL "SAN JOAQUIN"
- 1.2. PROVINCIA:** AZUAY
- 1.3. CANTON:** CUENCA
- 1.4. PARROQUIA:** SAN JOAQUÍN
- 1.5. PROYECTO:** EVENTOS CULTURALES Y SOCIALES.
- 1.6. SUBPROYECTO:** BAILOTERAPIA GAD SAN JOAQUIN.
- 1.7. FECHA DE EJECUCIÓN:** ENERO A DICIEMBRE 2018.
- 1.8. INSTRUCTOR:** DIEGO JAVIER GÓMEZ L.
- 1.9. LUGAR:** PLAZA CENTRAL.
- 1.10. HORARIO:** LUNES, MIERCOLES Y VIERNES
20H00 PM – 21H00 PM

CUENCA-ECUADOR.



2. ANTECEDENTES:

Las medicinas y las terapias alternativas gozan en la actualidad de una extensión y un favor muy importante por parte del común de la gente que se acerca a las mismas en busca de una mejora en su salud y también de un mayor bienestar. Los pobladores de la parroquia San Joaquín no han sido la excepción, por lo que han encontrado en el baile una forma sana y divertida de mantenerse en forma, nace así el proyecto de bailoterapia, llevado a cabo en sus inicios por instituciones públicas como es la Prefectura del Azuay que estuvo a cargo de esta actividad durante dos años y medio.

Ahora es responsabilidad del GAD PARROQUIAL DE SAN JOAQUIN, seguir promoviendo este proyecto, debido a la gran demanda de asistentes de todo tipo de género.

2.1. CONCEPTO DE BAILOTERAPIA:

Es la energía del baile para mejorar la salud que ha servido de base para crear una nueva forma de actividad física que ha adoptado nuestra sociedad, existe gran afluencia de personas que acuden a centros de bailoterapia, parques, y gimnasios en los cuales se imparten estas clases, para liberarse del estrés, olvidarse de los problemas, y mejorar su figura.

Esta disciplina es toda una mezcla de géneros de baile combinados en coreografías adaptadas a un salón de gimnasio.

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 bailoterapia es un dialogo 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.

"La diferencia entre baile y bailoterapia es que en el baile vienes a tonificar, a pensar, a aprender pasos nuevos y difíciles para darle agilidad al cuerpo, mientras que la bailoterapia te ayuda a hacer eso pero es más diversión, risa, no es tan formal". Pedro Moreno (Bailarín venezolano y creador de la Bailoterapia)

En las clases de bailoterapia no existe un género particular de música. De predominantes ritmos latinos como la salsa, la cumbia, el merengue y el reguetón, también combina la bachata, el hip hop, la marimba, la bomba, el rock and roll, ritmos extranjeros como la samba, el ashe, la quebradita e incluso la música electrónica.



2.2. Como asistir a una sesión de bailoterapia

- No hace falta saber bailar.
- Ganas de divertirse
- No se baila en pareja, es bailar con uno mismo e integrarse a la energía de una gran cantidad de personas haciendo lo mismo.
- Ropa cómoda
- Zapatos deportivos cómodo o de baile

2.3. ¿Qué aporta la Bailoterapia?

Desde el punto de vista social.

- Desarrolla las relaciones interpersonales.
- Eleva la autoestima.
- Desarrolla la camaradería, ayuda mutua, perseverancia y voluntad.
- Fortalece el desarrollo de la personalidad.
- Desarrolla hábitos de buena conducta.
- Promueve la utilización del tiempo libre de forma sana.
- Se mejoran y cambian los estilos de vida.
- Se logra que el practicante muestre su yo interno.
- Se nutre el practicante de energía positiva.
- Se eleva el acervo cultural y alimentario.
- Mejora las capacidades físicas coordinativas y condicionales

A través de la práctica regular de la Bailoterapia se pretende influir en el comportamiento de los practicantes en el terreno psicosociológico de forma positiva, pues favorece la disminución de la tensión nerviosa, de las angustias y las depresiones, mejora el drenaje sanguíneo que aporta más oxígeno y elementos ricos de energía a cada célula, incluidas las del cerebro. La actividad aumenta la producción de varias sustancias químicas del cerebro como las endorfinas y estas a su vez:

- Favorecen el buen humor y el entusiasmo.
- Permiten soportar mejor el estrés.
- Favorecen la regulación del sueño.
- Favorecen la regulación del apetito.

A las clases asisten una gran cantidad de personas, por lo que a veces suelen convertirse en eventos multitudinarios. El fin es bailar, guiados por un profesor que coordina los movimientos de una forma sencilla y divertida, para que todos puedan adaptarse al ritmo que exige la música. Es una disciplina relativamente nueva que carece de esquemas o niveles de avance.

Para una persona que se encuentra sumida en la depresión a causa de una grave enfermedad como las de tipo cardiovascular, esta práctica puede ser una opción positiva para su mejoría. Algunos de los practicantes han manifestado que consiguen olvidarse de la enfermedad que los aqueja y recobran la confianza.



Una buena faena de bailoterapia debe incluir unos minutos de estiramiento, al inicio y al final de la sesión, algunos instructores las complementan con terapias de respiración o de meditación más cercanas al yoga, esto último dependiendo del público al que va dirigido.

3. OBJETIVOS:

3.1. OBJETIVO GENERAL:

- Promover y recrear mediante el baile a todos los moradores (niños, niñas, jóvenes, señoritas, señores y señoras) de la parroquia de San Joaquín, para mejorar su salud mediante la Bailoterapia.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Fomentar la Recreación y el Deporte, con la práctica de la Bailoterapia en los moradores de la parroquia, con la finalidad de preservar la salud e intervenir en la formación integral del ser humano.
- Inculcar una Cultura Deportiva y continuar con el proceso del bailoterapia que se viene dando desde hace años anteriores.

4. JUSTIFICACIÓN:

En nuestro medio o parroquia no existen las escuelas de baile que se preocupen de fomentar este deporte, motivo por el cual nos lleva a la creación de este proyecto gratuito, el mismo que va a ser creada sin fines de lucro y sin un marco legal, en donde tenemos la esperanza que asistan todos los moradores de los diferentes barrios y que vivan por los alrededores de la parroquia y que asistan a las prácticas donde creemos que obtendremos logros muy significativos.

El distinguido GAD Parroquial de San Joaquín, consciente de su deber de fomentar la educación física, recreación y deportes, cree conveniente continuar con este proyecto que en un principio daba la prefectura del Azuay, para la cual se invitara a los dirigentes barriales y comunidad de San Joaquín, a ser parte de este proyecto, por sus diferentes beneficios a la comunidad.

BENEFICIOS DE LA BAILOTERAPIA

- En los músculos: Los Tonifica, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda.
- En los pulmones: aumenta la capacidad de respiración.
- En los vasos sanguíneos: baja y estabiliza la presión arterial
- En el corazón; incrementa los tejidos, la cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas con mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.
- En las glándulas suprarrenales: aumenta la producción de anticuerpos y células que nos defienden de enfermedades como el cáncer entre otras.
- En el cerebro: mejora el balance químico segregado Beta-endorfinas, sustancia que protege al sistema inmunológico, produciendo una sensación de paz y bienestar.



5. METAS:

5.1. CUANTITATIVAS:

- Asistirán alrededor de 50 a 100 personas (desde niños a adultos) de la jurisdicción parroquial.

5.2. CUALITATIVAS:

- Proyectar y estimular varios proyectos deportivos y culturales en la parroquia de San Joaquín como la danza folclórica, el break dance y la Bailoterapia de manera especial en un inicio del proyecto.

6. ACTIVIDADES:

6.1. ACTIVIDADES GENERALES:

- Presentar el proyecto a la comisión de deportes del GAD Parroquial de San Joaquín y al seno del consejo por intermedio del primer personero, solicitando la debida aprobación para su ejecución.
- Gestionar con la comisión de deportes del GAD Parroquial, la disponibilidad de la plaza central, canchas, espacios verdes y parques.
- Invitar a la comunidad en general a ser partícipes de la bailoterapia.
- Inauguración de la temporada 2018.
- Abolir el sedentarismo en la comunidad mediante actividades deportivas y culturales.
- Participación en diferentes eventos deportivos y culturales dentro y fuera de la Parroquia.
- Participación de los diferentes maratones que se lleven a efecto en la provincia.
- Participación de un torneo o maratón de por lo menos de una vez fuera de la ciudad.
- Participación de las invitaciones dentro de la ciudad, organizado por el GAD Municipal de Cuenca.

6.2. ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y EDUCATIVAS:

- Bailoterapia
 - Tonificación
 - Cardio
 - Kick boxing
 - Ball Dance
 - Crossfit
- Bailoterapia para adultos mayores.
- Bailoterapia para las comunidades de la parroquia
- Bailoterapia para personal del GAD de San Joaquín.
- Juegos dinámicos y competitivos.
- Mini maratones de bailoterapia.
- Instrucción básica de baile, en ritmos tropicales.
- Presentación de coreografías en festivales deportivos.
- Charlas motivacionales.



- Talleres de belleza.
- Talleres nutricionales.
- Taller de primeros auxilios.
- Mingas de limpieza.

6.3. ACTIVIDADES RECREATIVAS:

- Taller en elaboración de implementos deportivos.
- Paseo de integración.
- Presentación de coreografías en festividades parroquiales
- Concurso de baile.
- Presente a los cumpleaños de cada mes.
- Programa de carnaval.
- Programa del día de las madres.
- Programa de navidad.
- Programa de fin de año.

7. RECURSOS:

7.1. HUMANOS:

- Instructor.
- Médico.
- Fisioterapeuta.
- Nutricionista
- Bomberos.
- Profesional en belleza.

7.2. MATERIALES:

- Uniformes para los participantes.
- Uniforme para el instructor.
- Medicamentos.
- Agua pura.
- Bascula.
- Botiquín.

7.3. TECNOLOGICOS:

- Vehículo.
- Publicidad.
- Cámara
- Videocámara.
- Parlantes.
- Micrófonos.
- Otros.

8. PRESUPUESTOS:

Para el normal funcionamiento de este proyecto, es necesario el pago de las remuneraciones de servicios personales por contrato al instructor, cuyo presupuesto se encuentra en el anexo n° 1, presupuesto de transporte se encuentra en el anexo n° 2, el presupuesto de Difusión, información y publicidad se encuentra en el anexo n°3,



el presupuesto de alimentos y bebidas se encuentran en el anexo n°4 y el presupuesto de mobiliarios se encuentran en el anexo n° 5 para el presente año y para los siguientes años según como crezca el proyecto habrá cambios en el presupuesto.

Las remuneraciones constantes en el mencionado anexo, corresponden a una parte total; del aporte del GAD Parroquial de San Joaquín, ya que los participantes pertenecientes a la parroquia y sus alrededores, solo aportaran con sus tiempos libres para formar parte del proyecto.

PRESUPUESTO 2018 (12 MESES)

ANEXO N° 1:

SERVICIOS PERSONALES POR CONTRATO (2018)

No	DESCRIPCION:	CANTIDAD:	SEMANAS	HORAS	SUB TOTAL	TOTAL:
1.	INSTRUCTOR	12 meses	36 semanas	14 horas por el mes X \$ 20	\$ 280	\$ 3.360
2.	Remuneración Doctor.	-	-			-
3.	Remuneración Fisioterapeuta	-	-			-
4.	Remuneración Nutricionista	-	-	2 horas por año X\$25	\$ 50	\$ 50
5	bomberos	-	-	-	-	-
6	Remuneración profesional en belleza	-	-	2 horas por año X\$20	\$ 40	\$ 40
TOTAL:						\$ 3.450

ANEXO N° 2:

TRANSPORTE (2017)

No	DESCRIPCION:	PRESUPUESTO INICIAL	DEVENGADO	SALDO:
1.	Transporte	500	0,00	\$ 500,00
TOTAL:				\$ 500,00

ANEXO N° 3:

DIFUSION, INFORMACION Y PUBLICIDAD (2018)

No	DESCRIPCION:	CANTIDAD:	P. UNIT.	P. TOTAL:
1.	Camisetas	60	\$ 10	\$ 600
2.	Licras	60	\$ 7	\$ 420
3.	Terno deportivo instructor	1	\$ 80	\$ 80
TOTAL:				\$ 1.100



ANEXO N° 4:

ALIMENTOS Y BEBIDAS (2017)

No	DESCRIPCION:	PRESUPUESTO INICIAL	DEVENGADO	SALDO:
1.	ALIMENTOS Y BEBIDAS	500	0,00	\$ 500,00
TOTAL:				\$ 500,00

ANEXO N°5:

MOBILIARIOS (2017)

No	DESCRIPCION:	CANTIDAD:	P. UNIT.	P. TOTAL:
1.	Parlantes	1	\$	\$ 650,00
2.	Micrófono	1	\$	
3.	Medicamentos.	-	\$ 80,00	\$ 80,00
4.	Agua pura.	-	-	-
5.	Bascula	1	\$30	\$30
TOTAL:				\$ 760,00

RESUMEN DE PRESUPUESTOS 2018:

No	DESCRIPCION:	TOTAL:
1.	SERVICIOS PERSONALES POR CONTRATO	\$ 3.450,00
2.	TRANSPORTE	\$ 500,00
3.	DIFUSION, INFORMACION Y PUBLICIDAD 2018	\$ 1.100,00
4.	ALIMENTOS Y BEBIDAS	\$ 500,00
5.	MOBILIARIOS	\$ 760,00
TOTAL:		\$ 6.310,00

FINANCIAMIENTO:

El proyecto se financiara con fondos del GAD Parroquial de San Joaquín.

Diego Javier Gómez L.

INSTRUCTOR



GOO
San Joaquín
Creando tierra de oportunidades