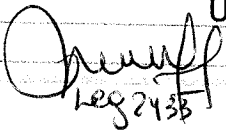




CITY OF USHUAIA MUNICIPALITY OF USHUAIA SECRETARÍA DE DESARROLLO	
Fecha: 12/08/14	Hora: 12:29
Número: 815	Folios: 7
Objeto: USHUAIA, 01 DE Agosto de 2014.-	
Firma: 	
Legajo: 2435	

AL PRESIDENTE DEL
CONSEJO DELIBERANTE
DE LA CIUDAD DE USHUAIA
SR. DAMIAN DEMARCO
S / D

De mi mayor consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. poniendo en su conocimiento que el 20 de Septiembre de 2014, se realizará en nuestra ciudad, el evento BACHATA JAM COMPETENCIA PROVINCIAL, en su 2° edición para nuestra ciudad, el año pasado en nuestra primera experiencia, los representantes de la provincia obtuvieron el 4° puesto a nivel nacional.


Se trata de una competencia a nivel nacional de bachata, denominada Bachata Jam, en la que participan parejas de todo el país, cuyo premio mayor es el título de campeón nacional, nuestra escuela participo por primera vez en el 2013, quedando nuestros representantes, en 4° lugar, a nivel nacional.

La bachata es un baile, donde se conjugan, coordinación, ritmo, destreza. Nuestra escuela de baile, Oshovia Bachata, ha sido elegida para llevar a cabo este gran evento, Bachata Jam Competencia Nacional. Ushuaia se destaca por su insularidad, y ser la ciudad más austral de la Argentina y del mundo, en participar en este evento nacional.

Para dicho evento solicitamos a la Presidencia del Consejo a su cargo, de a este evento el interés cultural, deportivo, municipal, que amerita para su realización, y por consiguiente, la ayuda en su realización, hemos conseguido, lugar, sonido, vestuario, nuestra necesidad se centra en los premios a las dos parejas que nos representaran profesional y amateur en Buenos Aires, los pasajes y viáticos, y toda promoción que pueda realizarse (escrita, tv, flyer, etc.), toda ayuda será muy agradecida.

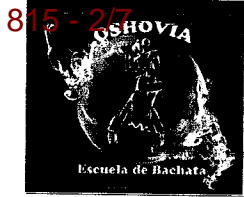
Se adjunta información para su justificación, conocimiento y consideración, sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saludamos muy atentamente.


Teresa Roa
Coordinación Bachata Jam


Prof. Manuel Esposito
OSHOVIA BACHATA

TERESA ROA – 15415027

OSHOVIA BACHATA – 15562067



JUSTIFICACIÓN: BACHATA JAM

La bachata se relacionaba con el ocio y el tiempo libre, con actividades deportivas, haciendo ver que el tema del baile podía extrapolarse a otros campos, en este caso, nos centramos en la educación y la salud.

Es por ello, hemos tratado de informar los beneficios que el baile aporta a la salud física y mental, ya que la sociedad no era consciente de lo que realmente ésta actividad podía contribuirnos. Algunos aspectos positivos que nos aporta el baile son: la reducción de enfermedades, ayuda a coordinar diferentes partes del cuerpo, así como a evadirse de problemas, además de fortalecer la autoestima personal, tonificar todo el cuerpo, mejora la postura y el equilibrio, aumenta la resistencia y la flexibilidad, etc.

Palabras claves

Bailar, bachata, lúdico, saludable, comunicación, relaciones personales, autoestima.

Baile para la salud.

¿Qué aporta el baile para nuestra salud?

Bailar, además de divertido, es saludable. Los beneficios del baile para la salud física y mental de grandes y pequeños son muchos como veremos a continuación.

La mayoría de estilos de baile, nos ayuda a quemar calorías, incluso el hecho de moverse al ritmo de un vals, equivale a una actividad de por lo menos un caminar moderado. Al bailar utilizamos todo nuestro cuerpo, y nuestros sentidos.

Con el baile se puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, diabetes tipo 2 disfrutar mientras olvida que está haciendo ejercicio.

Algunos beneficios para la salud mental son:

1. Mejora las relaciones personales, ya que ayuda a superar la soledad y la timidez y hacer nuevas amistades.
2. Reduce el estrés y la tensión ya que la música y el baile ayudan a relajarte y liberar tensiones.
3. Aumenta la vitalidad, ya que favorece el sueño y potencia la energía vital.



4. Reduce la ansiedad y la depresión, ya que ayuda a expresar las emociones, a canalizar la adrenalina.
5. Fortalece la autoestima, ya que levanta el ánimo y fomenta la confianza en uno mismo.
6. Fortalece la confianza, ya que fomenta la claridad de pensamiento.
7. Alegra la vida, es prácticamente imposible bailar sin sonreír.

Algunos beneficios físicos:

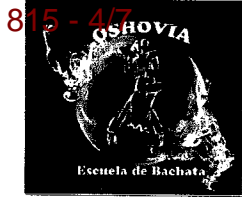
1. Fortalece los huesos y los músculos, disminuyendo el riesgo de padecer osteoporosis.
2. Tonifica todo el cuerpo.
3. Mejora la postura y el equilibrio, lo que a su vez puede evitar las caídas.
4. Aumenta la resistencia y la flexibilidad.
5. Previene enfermedades como la diabetes, alta presión arterial, enfermedad del corazón, osteoporosis y depresión.

La danza también ayuda a reducir el riesgo de osteoporosis, ya que ejercitamos los huesos, ayudándoles a mantenerse fuertes y densos. Mientras más densos son, más tiempo se mantendrán los huesos fuertes y menos propensos a las fracturas.

Otra ventaja es la coordinación, el equilibrio y la mayor fuerza muscular. Éstos son especialmente importantes en la vida futura, ya que contribuye a reducir el riesgo de accidentes, permitiendo a las personas mantener su movilidad y una vida independiente.

El ejercicio mejora la circulación y ayuda a prevenir la falta de oxígeno al cerebro, y recordar complejas medidas, estimula la memoria. De hecho, la investigación afirma que el baile reduce el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer o demencia.

En cuanto al estado anímico, muchas son las formas de baile maravillosamente relajantes. Puede dejar vagar su mente a medida que la luz viaje. Dependiendo del estilo que elija, un baile puede ser un agradable viaje por el recuerdo, o un estimulante viaje musical hacia nuevos reinos.



Lo que es más, el ejercicio puede levantar su estado de ánimo y reducir el riesgo de depresión. Y no nos olvidemos de la sensación de logro que tendrá, ya que ha encontrado algo con lo que disfruta, y que se puede ver y sentir con la práctica, puede dar a su confianza un enorme impulso.

Baile para la salud.

La iniciativa de realizar una propuesta sobre este tipo de baile, dirigida a personas de distintas edades, adultos, adolescentes, surge por recuperar los bailes en pareja que tradicionalmente han inducido agradablemente a la relación y al contacto corporal dentro de un espacio delimitado.

Este baile se presenta como una alternativa al baile individual, proporcionando una nueva dimensión en nuestra sociedad actual, que debe ser fomentada desde edades tempranas, desde la escuela.

Los motivos por los que lo escogemos, fundamentalmente, por las aportaciones positivas que ofrece el aprendizaje de este baile a quienes lo practican, en este caso, son:

- **Acercamiento a los bailes independientemente de sus cualidades físicas, edad o sexo.**
- **Les ayuda a conocer e identificar los patrones rítmicos de los bailes latinos. (En nuestro caso los de la Bachata).**
- **Aprenden a ejecutar los diferentes pasos y figuras básicas de los bailes seleccionados, de manera individual, en pareja y en grupo.**
- **Les permite afianzarse en el conocimiento de su cuerpo como medio expresivo y comunicativo.**
- **Reconocen y valoran los Bailes Latinos como elemento de relación social y de mantenimiento y mejora del estado de salud.**
- **Experimentan alegría y placer mediante el componente lúdico de los bailes latinos, teniendo como base de todos los juegos la música.**
- **Les ayuda a valorar el trabajo en equipo como medio para la consecución de objetivos comunes.**

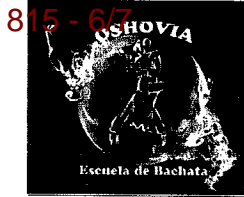


- Les fomenta una actitud de rechazo ante situaciones de discriminación por razón de sexo, raza o capacidad.
- Les permite consolidar los hábitos higiénicos necesarios en relación a la actividad física.

VALORES EDUCATIVOS

El baile latino, la danza en general, puede ser un vehículo ideal para despertar en el ser humano grandes capacidades físicas, mentales y sociales. Son muchas los aspectos positivos que nos mueven a bailar, pero sobre todo, son muchos los valores educativos que se desarrollan con los bailes latinos:

- Educa para la convivencia y la paz: Consideramos que la Educación Física es una de las áreas en las que los alumnos y las alumnas más juega e interaccionan entre sí. Así, el trabajo con los bailes de otros países y culturas va a suponer un espacio en el que el alumnado tiene la oportunidad de adquirir las actitudes elementales de aceptación y respeto para una convivencia en paz y en armonía.
- Permite la coeducación: Iniciar en los bailes de salón, concretamente los latinos, es darles la posibilidad de experimentar y desarrollar unos códigos comunicativos distintos, un lenguaje corporal que la pareja interpreta. Se plantean actividades de interés para ambos sexos, en las que huimos de los estereotipos sexuales.
- Fomenta la educación moral y cívica: Bailando los alumnos/as abren sus sentidos hacia el diálogo, el respeto y la cooperación.
- Amplía nuestra cultura: El hombre siempre ha estado relacionado con la música y la danza, y ambas han sobrevivido a todas las épocas. Es importante conocer nuestras raíces y nuestro contexto sociológico.



- Educa nuestra musicalidad: Aprendemos a diferenciar los diferentes ritmos y compases.

- Es una vía de comunicación: Es una forma diferente de comunicarse, con su propio lenguaje no verbal.

- Se amplía a cualquier enfoque: en los bailes latinos no existe límite de edad como en otras disciplinas, donde la forma física es muy necesaria para desarrollar la actividad. En los baile latinos podremos bailar desde la niñez hasta la tercera edad.

- Desarrolla la sensualidad: El baile despierta los sentidos, puede incluso mover pasiones, que conllevan a bailar desde el corazón.

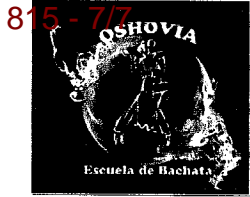
- Despierta la expresividad: A través del baile, el individuo encuentra una vía diferente de transmitir lo que siente.

- Ayuda a la sociabilidad. El baile facilita las relaciones tanto dentro como fuera de las clases. Permite bailar con cualquier persona que no sea tu pareja habitual de baile.

- Desarrolla la creatividad: Los bailes latinos tiene una gran riqueza de elementos perfectamente comprensibles, incluso para una persona que no las conozca. No necesita coreografías establecidas, sino que es una puerta abierta a la creatividad.

- Es una forma de ocupar el tiempo libre y de ocio: La práctica de este tipo de baile desde una perspectiva educativa y recreativa, va más allá del salón de clases, pudiendo los alumnos practicar esta actividad en su tiempo libre y de ocio, como una opción saludable de hacer ejercicio de forma lúdica.

- Nos divierte: Encontramos el sentido al placer de bailar. El disfrute del baile.

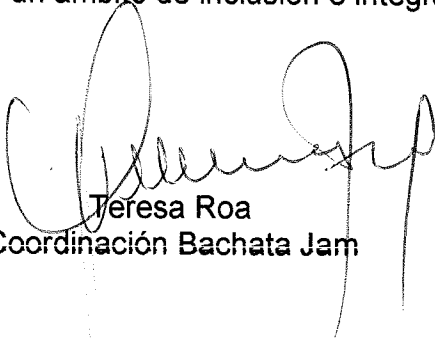



- Mejora nuestra forma física: Los bailes latinos se presentan como alternativa a otras formas de hacer deporte y de evitar el sedentarismo.

El aprendizaje de la bachata va más allá de la adquisición de una serie de habilidades técnicas, rítmicas y expresivas; trasciende a todos los ámbitos de la vida, de ahí el gran valor educativo, deportivo y cultural, que encierra este tipo de actividades.

Para cerrar no olvidemos el importante aspecto saludable que envuelve esta actividad, ya dicho anteriormente. Y es que no solo mejora nuestra vida social, sino que también beneficia y mucho el ámbito biológico, como ya pudimos ver como la quema de grasas, la estimulación de los sentidos y la capacidad psicológica de aumentar nuestro estado anímico y evadirnos de estrés u otros problemas.

La camaradería que se forma entre nuestros alumnos, ensayando, diseñando sus trajes, juntando fondos, intercambiando ideas, ayudándose unos a otros, compartiendo mates, cenas, almuerzos, es lo hace que esta actividad, crezca, porque todos participan y se integran sin distinción de edad, estrato social, peso, es un ámbito de inclusión e integración.


Teresa Roa
Coordinación Bachata Jam


Prof. Manuel Esposito
OSHOVIA BACHATA