



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

Datos Generales de Proyecto

Descripción:

Al Son de la Vida, es un grupo de proyección folclórica, que busca rescatar y transmitir los remanentes del folclor costarricense, por medio de los bailes. Además el grupo imparte talleres de baile folclóricos en escuelas y colegios con el fin de promover la creación de grupos de interpretación en las diferentes instituciones.

Observaciones:

El Proyecto será planteado, de manera que incluya la virtualidad y presencialidad

Encargados VAS:

- Byron Castillo Rojas

Modalidades:

- Gestión Cultural

Temáticas:

- Derechos humanos : Envejecimiento poblacional
- Artes : Artes escénicas
- Tradiciones : Patrimonio cultural intangible

Tipo de financiamiento:

- Presupuesto Ordinario

Encargados de Proyecto

Nombre Completo: Maribel Rocio Matamoros Sanchez

Grado Académico: Maestría Académica

Estado en Régimen: INTERINO LICENCIADO(A)

Tipo	Horas Prop	Horas Adic	Fecha Inicio	Fecha Fin	Tipo Financiamiento	Descripción Financ. Adic.	Justificación Finac. Adic.	Observaciones
Responsable	0,0	5,0	24-05-2021	31-12-2024	Otros Medios	Este apoyo es del PIAM	Sin Dato	El oficio EDUFI-132-2021 no anexa la boleta de cargas de M.Sc. Maribel Matamoros Sánchez. Por lo anterior se coloca la fecha de inicio y de fin de la carga 2021 con el propósito la docente pueda acceder al sistema BITÉ.

Antecedentes del proyecto



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

El envejecimiento es una etapa más del ciclo de vida, se dice que se empieza a envejecer desde el momento de la concepción, a través de este proceso se producen alteraciones en el estado de la salud física y psicológica del ser humano; sumado al cambio de ámbitos sociales donde se vive y que pueden influir positiva o negativamente en esta fase. Algunos estudios demuestran que el deterioro físico puede ser minimizado con el ejercicio, los bailes juegan un papel importante en el desarrollo de las condiciones físicas y un retardo en el deterioro de esta población. Ellos constituyen una actividad que mejora aspectos relacionados con la aptitud física como el equilibrio, la coordinación, conciencia espacial, entre otras. Además, los participantes se liberan del estrés y preocupaciones (Álvarez, 2013; Chen et.al 2020; Landinez, Contreras y Castro, 2012; Portal Martínez, Arias Fernández y Lirio Castro, 2015).Hidalgo (2001) y Sánchez Salgado (2000), presentan en sus libros un compendio con las teorías del envejecimiento que se desarrollaron desde los años 50 hasta las más nuevas de los años 80, donde se re-conceptualiza la relación entre la edad, la estructura social y la identificación de factores genéticos y ambientales predictores de la longevidad, que tratan el envejecimiento como un proceso continuo, progresivo e irreversible. Sin embargo, en la sociedad moderna, la imagen de una persona adulta mayor débil que pasa gran cantidad de su tiempo sentada, está cambiando drásticamente. Estos cambios, se deben a la conciencia de adquirir hábitos de una vida más activa y saludable. Para el adulto y adulto mayor es imperativo, aprovechar el tiempo de libre en actividades que permitan recrearse e independizarse, desarrollando paralelamente un retraso en la pérdida de las capacidades psicológicas y físicas (Chen et.al 2020; Cruz, et al, 2014; Álvarez, 2010).El baile es considerado una actividad aeróbica y ha sido utilizado como una herramienta de apoyo para personas que padecen ciertas enfermedades, como el Parkinson o Alzheimer, esto ha motivado a que se realicen investigaciones que muestren los beneficios obtenidos con la práctica del baile. Además, se han comprobado los múltiples beneficios de las actividades físicas aeróbicas en las personas mayores; permitiéndole a este grupo etario, un aumento del bienestar psicológico e induciendo a cambios en los estados de ánimo positivos, que parecen relacionarse con un grado de satisfacción al experimentar estas actividades, donde se promueve un aumento el desarrollo y desenvolvimiento de las relaciones sociales, beneficiadas de manera indirecta. (Ainsworth, et al., 2000; Chirivella, 2001; Gracia, & Marcó, 2000; Ochoa, 2004; Quested, & Duda, 2010 y Silva, & Vieira, 2007). La actividad artística, sea cual fuere, abre un espacio donde las personas adultas y adultas mayores, tienen oportunidad de tener una representación que hará tomar conciencia a la población universitaria en general, de las capacidades y habilidades que posee este grupo etario. Así, los bailes folclóricos adquieren importancia, debido al efecto que pueden ocasionar en los ámbitos físico-motor, psicológico, cognitivo y social. Las personas se sentirán útiles al pertenecer a un grupo que convive y realiza una serie de actividades en conjunto (Anderson, 2010; Quested, & Duda, 2010 y Silva, & Vieira, 2007). Parte de la Misión del Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor, es promover las relaciones intergeneracionales, de manera que no se vea al adulto mayor como una persona pasiva y aislada, sino como alguien activo que forma parte importante en esta sociedad. El principio es una de las metas que este proyecto tiene como fin. La sociedad actual en Costa Rica está perdiendo su propia identidad a merced de la globalización, por lo que es de suma importancia desarrollar proyectos que rescaten y enseñen a las nuevas generaciones, el respeto por nuestros valores, nuestras costumbres y creencias, que al final es lo que nos define como costarricenses. Es de suma importancia recalcar que la persona adulta y adulta mayor tiene el conocimiento tangible e intangible, que permitirá crear un dialogo con las nuevas generaciones, salvaguardando así la diversidad de tradiciones que posee nuestro país. Dentro de los principales antecedentes para la creación del grupo de bailes folclóricos, se encuentran: A. Los cursos específicos que el Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor ofrecen, entre ellos: curso de baile popular, que estuvo a cargo en ese momento del profesor Mainor Gutiérrez; curso de Ritmo y Movimiento Popular, impartido por la profesora Esmeralda González y curso de Baile Folclórico ofrecido por la master Mónica Mora durante el I semestre 2007.B. Taller de Capacitación de Inducción al Baile Folclórico impartido por Mónica Mora, donde los participantes externaron algunas sugerencias como:- Abrir este taller como curso de verano.- Hacer estos talleres con más frecuencia (una vez al mes).- Contar con un grupo folclórico del adulto mayor.- Promocionar estos talleres en cada uno de los cursos.- Me gustaría que se incluyeran clases de baile de nuestras raíces.Estos cursos y talleres sirvieron de base para la formulación de este proyecto, que viene funcionando, desde inicios del año 2008 como grupo folclórico representativo del Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor, de la Vicerrectoría de Acción Social y de la Escuela de Educación Física y Deportes.C. El proyecto se ha desarrollado a lo largo de 12 años de manera ininterrumpida. Año con año se ha logrado cumplir con más del 95% de los objetivos planteados. Dentro de sus logros se encuentran:1. Realizar más de 50 presentaciones anualmente.2. Dar



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

talleres de actividades folclóricas, que ayudaron a la formación de grupos de bailes en algunas instituciones.3. Brindar cursos de actividades folclóricas a la población del PIAM4. Participación en diferentes festivales nacionales como Festival Emilia Prieto, Festival de las Tortugas, Festival Cultural Abangares y Festival Folclórico de adulto Mayor de Liberia.5. Espectáculos en los teatros Melico Salazar, Teatro Universitario y Teatro Expresivo en Pinares de Curridabat.6. Participación en Festival de Tradiciones y bailes de Mundo en la Ciudad de Pasto, Colombia.7. Publicación del libro "Matarilerlérón Aprendo y juego con mis abuelitos", que recoge Juegos tradicionales.8. Participación en Festival Virtual "Festival Nacional E Internacional Del Adulto Mayor De Danzas Y Bailes Del Mundo "Expresión Colombia En Paz" ReferenciasÁlvarez, G. M. (2013). Salud y bienestar, retos del envejecimiento demográfico. *Inventio*, la génesis de la cultura universitaria en Morelos, (18), 5-12.Anderson, L. (2010) Dance Yourself Happy (Why swinging your body lifts your spirit) *Psychology Today*. July/Agust, 42Chen, F. T., Etnier, J. L., Chan, K. H., Chiu, P. K., Hung, T. M., & Chang, Y. K. (2020). Effects of exercise training interventions on executive function in older adults: a systematic review and metaanalysis. *Sports Medicine*, 50, 145.Chirivella, E. C. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 15(2), 27-38Cruz, E., González, M., López, M., Godoy, I., & Pérez, M. (2014). Caídas: revisión de nuevos conceptos. *Revista HUPE*, 13(2), 86-95.Gracia, M. D., & Marcó, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12(2).Hidalgo, J. G. G. (2001). El envejecimiento: aspectos sociales. Editorial Universidad de Costa Rica.Landinez Parra, N. S., Contreras Valencia, K., & Castro Villamil, Á. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38(4), 562-580.Ochoa, V. (2004). Representaciones Sociales del Baile y su relación con la promoción de la salud en la ciudad de Medellín. Tesis de Posgrado, Universidad de Antioquia, Medellín, ColombiaPortal Martínez, E., Arias Fernández, E. y Lirio Castro, J. (2015). Gerontología social y envejecimiento activo. Editorial Universitas, S.AQuested, E. & Duda, J. L. (2010). Exploring the Social-Environmental Determinants of Well- and Ill-Being in Dancers: A Test of Basic Needs Theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 39-60Sánchez Salgado, C. D. (2000). Gerontología social. Editorial Espacio. Buenos Aires. Silva, M. M. & Vieira, A. P. (2007). Ballroom Dance as Therapy for the Elderly in Brazil. *American Journal of Dance Therapy*. 29, (2) 129- 142

Justificación del proyecto

La población adulta mayor aumenta año a año en todo el mundo y Costa Rica no escapa a esta realidad. Esta situación quedó demostrada en el I Informe del Estado de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica, elaborado por el Centro Centroamericano de Población en colaboración con el CONAPAM y la Universidad de Costa Rica, además en el año 2020 quedó ratificado en el II informe, en el cual se recalca la necesidad de crear en el sistema educativo costarricense, el eje de envejecimiento con un abordaje transversal; de esta manera la sociedad estará mejor preparada para hacer frente al cambio poblacional, ya que según las proyecciones estadísticas, el grupo de personas de 65 años y más, en el año 2023 será una tercera parte de la población y el año 2050 conformará la cuarta parte. Según Cabrera, (2020); Mera et.al., (2020), en la actualidad, la situación que se vive en todo el mundo con el estado de emergencia debido a la Pandemia provocada por COVID-19, ha generado miedo por los problemas físicos en la población en general. Sin embargo, el grupo poblacional en el que se han centrado principalmente las mayores complicaciones es el de las personas adultas mayores, estableciendo una afectación psicológica de forma directa. El confinamiento en los hogares y en muchos casos la incomunicación, ha creado en muchos de los adultos mayores, situaciones de soledad que les producen estrés; este contexto ha traído como consecuencia un aumento en el sedentarismo y como consecuencia una probable pérdida en la capacidad funcional de este grupo etario. El estudio realizado por el Dr. Carvajal en el 2007, explica la fragilidad y los mecanismos de las caídas en la población adulta mayor costarricense. Estos mecanismos se basan mayormente, en la pérdida de habilidades y cambios degenerativos explicados por el aumento de edad y acentuados por la falta de actividad física. Estos hallazgos concuerdan con lo expuesto por y Alonso, et al., (2007), Álvarez (2010), Chen et.al (2020), Ejecutivo (2018), Landinez, Contreras y Castro (2012) y Xiao (2020), quienes encuentran que el sedentarismo y la falta de actividades físicas indicadas para el adulto mayor, contribuyen con el deterioro acelerado en este grupo poblacional. Es de suma importancia generar espacios donde las personas adultas mayores utilicen el tiempo libre, realizando actividad física a la vez que mejora su capacidad funcional, previendo una mayor autonomía y un menor sedentarismo. El Colegio Americano de Medicina del Deporte (2011)



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

hace un pronunciamiento sobre la cantidad y calidad de ejercicio que deben realizar los adultos mayores. Recomendando un programa integral de ejercicio de resistencia, neuro-motor, cardio-respiratorio y de flexibilidad, en el cual se equilibre el volumen y la intensidad de trabajo. La realización de actividad física permite entrenar estas capacidades, provocando una disminución en los riesgos asociados al aumento de edad, permitiendo al adulto mayor mejorar la condición física funcional, disminuyendo la probabilidad de caídas. (Albuquerque, et al., 2012; Billson, Shaw y Shaw, 2012; Boucard et al., 2012; Mechling y Netz, 2009; Konopack et al 2008 y Xiao, (2020) El Diccionario de la Lengua Española (2014), define bailar como: "Ejecutar movimientos acompasados con el cuerpo, brazos y pies". Según esta definición, se puede considerar el bailar como una actividad física, que ayuda a generar cambios psicológicos, fisiológicos y sociales en las personas que lo practican. Es por tales razones que los bailes folclóricos toman su importancia, debido al posible efecto que el baile como actividad física puede ocasionar al mantener o mejorar la condición física, ya que en el mismo está implícito el movimiento. Con los montajes coreográficos se espera estimular la memoria y mejorar las relaciones sociales, Se debe reforzar a la persona adulta y adulta mayor positivamente, permitiendo el desarrollo de actitudes que erradiquen las imágenes y los prejuicios que rodean esta población; conceptos como inseguridad, enfermedad, dependencia, pobreza y la acelerada pérdida de capacidades psíquicas, físicas y mentales. Estos conceptos negativos pueden cambiar ofreciéndoles a las personas adultas y adultas mayores, espacios de esparcimiento y recreación, como lo es esta actividad artística. La población adulta mayor se ha convertido en un grupo importante por su presencia activa en el ámbito universitario y, por medio de este proyecto; se responde a las políticas de recuperación y proyección cultural de la Universidad de Costa Rica (UCR). Otro punto importante es el hecho de que, al estar este proyecto conformado por adultos mayores, demuestra que la UCR promueve el libre desarrollo académico, libre de discriminación y violencia. Junto a todos los beneficios que obtienen los adultos mayores, gracias a la actividad física del baile, no se debe dejar de lado, que este es un proyecto de extensión cultural, donde el objetivo principal está ligado al rescate y trasmisión de la cultura popular costarricense, con el fin de preservar por medio de los bailes parte de nuestra identidad cultural. Referencias Albuquerque-Sendín, F., Barberio-Mariano E., Brandao-Santana, N.,Rebelatto, D.A.N., Rebelatto J.R. (2012). Effects of an adapted physical activity program on the physical condition of elderly women: an analysis of efficiency. Revista Brasileña Fisioterapia, São Carlos, 16, (4) 328-36 Alonso Galbán, P., Sansó, F.J., Díaz-Canel Navarro, A.M., Carrasco García, M. y Oliva, T. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. Revista Cubana Salud Pública, 33 (1) 1-17 Álvarez, F., (2010). Sedentarismo y actividad física. Revista Científica Médica de Cienfuegos, 10 55-60. American College of Sports Medicine. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43, 1334-1359 Billson, J.H., Shaw, I. and Shaw, B.S. (2012). A review of the changes in functional abilities in the elderly. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 18, 4(1), 672-683. Boucard, G.K., Albinet, C.T., Bugajska, A., Bouquet, C.A., Clarys, D. and Audiffren, M. (2012). Impact of physical activity on executive functions in aging: a selective effect on inhibition among old adults. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 808-827 Cabrera, E. A. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 209-220. Carvajal Montoya, A., (2007). Las caídas y fracturas de cadera en el adulto mayor. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 64 (581) 199-202 Chen, F. T., Etnier, J. L., Chan, K. H., Chiu, P. K., Hung, T. M., & Chang, Y. K. (2020). Effects of exercise training interventions on executive function in older adults: a systematic review and metaanalysis. *Sports Medicine*, 50, 145. Ejecutivo, C. (2018). Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030 (No. EB142. R5). Organización Mundial de la Salud. Española, R. A. (2014). Diccionario de la lengua española [online]. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274570/B142_R5-sp.pdf Konopack, J.F., Marquez, D.X., Hu, L., Elavsky, S., McAuley, E. and Kramer, A.F. (2008). Correlates of functional fitness in older adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 311-318 Landinez Parra, N.S., Contreras Valencia, K., Castro Villamil, A., (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 38, (4) 562-580 Mera, A. Y., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodríguez, D. I., & Vélez, F. M. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y salud*, 22(2), 166-177. Mechling, H. & Netz, Y (2009) . Aging and inactivity-capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age. *European Review Aging Physical Activity*, 6, 89-97 para la Persona Adulta, P. I. I Informe Estado de



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica. <https://ccp.ucr.ac.cr/espam/espam.html> para la Persona Adulta, P. I. II Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica. <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/81562?locale-attribute=en> Xiao, J. (2020). Physical Exercise for Human Health. Springer. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/978-981-15-1792-1.pdf>

Costo del proyecto

Monto UCR: 3600000,0

Monto Externo: 0,0

Descripción:

Sin Dato

Descriptores del proyecto

- Acción cultural
- Cultura nacional
- Danza tradicional
- Valor cultural

Disciplinas del proyecto

Sin disciplinas

Objetivo General

Revitalizar por medio del grupo de bailes folclóricos AL SON DE LA VIDA nuestra identidad, representando y transmitiendo el rescate de las diferentes manifestaciones culturales, tradicionales y populares del pueblo costarricense.

Objetivos Específicos



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

1- Estimular el área cognitiva de los integrantes del proyecto, capacitándolos en diferentes temas del folclor costarricense, para que ellos mismos sean entes transmisores de conocimiento en la Universidad de Costa Rica e instituciones a nivel local.

Metas

Indicadores

Capacitación de temas específicos como símbolos nacionales, ramas del folclor, historia de la música y otros temas relacionados a nuestra identidad cultural.

1) Evaluación cualitativa del conocimiento adquirido.

Realización de ensayos semanales (presenciales o virtuales) para aprender sobre comidas, trajes típicos y bailes, tradiciones, etc.

1) - Coreografías aprendidas (practica de las existentes y una nueva al año). - Teoría para impartir los talleres. (Folleto con temas varios que se entrega a los integrantes al ingresar al grupo)

Realización de Talleres de Actividades Folclóricas, a cargo de los integrantes del grupo, en diferentes instituciones.

1) - Folletos que se realizarán para entregar a los participantes. - Cantidad de personas que asistirán a los talleres.

2- Divulgar las tradiciones costarricenses por medio de representaciones coreográficas en instituciones escolares, colegiales, universitarias y otras, mediante las presentaciones de bailes folclóricos, para el reforzamiento de nuestra identidad cultural.

Metas

Indicadores

Realización de al menos 20 presentaciones en los tres años.

1) - Realización de las presentaciones. - Cantidad de personas que asisten a ver las presentaciones. - Cartas de solicitud y agradecimiento.

Participación en un festival folclórico (Nacional o internacional, sea de forma presencial o virtual).

1) - Estimado de personas que se encuentran en el festival y que presencian la presentación del grupo. - Carta de aceptación para participar en el festival.
2) Fotografías de la presentación en el Festival



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

3- Transmitir remanentes del rescate de tradiciones del pueblo costarricense, impartiendo talleres de diferentes actividades folclóricas, para promover el fortalecimiento de nuestra identidad cultural.

Metas

Indicadores

Realización de un Taller en una Escuela, donde se aplique la enseñanza de pasos básicos y se desarrolle el tema de la importancia, creación y significado de los Símbolos Nacionales.

1) - Cantidad de panfletos entregados con la información de los Símbolos Nacionales. - Número de participantes en el Taller.

Realización de un Taller en una comunidad, donde se aplique la enseñanza de pasos básicos, introducción de una coreografía y desarrollo del tema del aspectos básicos y ramas del folclor costarricense.

1) - Cantidad de panfletos entregados con la información del "Folclor Costarricense". - Cantidad de personas que asisten al taller.

Creación de un curso semestral de actividades folclóricas, para los adultos mayores que pertenecen al PIAM.

1) - Número de personas matriculadas. - Programa del curso de actividades folclóricas.

4- Aplicar un instrumento que permita la evaluación del desempeño del grupo en las presentaciones, espectáculos, cursos y talleres, para conocer la percepción del público espectador, con respecto a la proyección folclórica del mismo.

Metas

Indicadores

- Instrumento versión digital, para que sea contestado en línea.

1) - Cuestionario
2) Estadística que resume el resultado de la información recopilada en el cuestionario.

5- Evaluar los objetivos del grupo folclórico, por medio de un instrumento , que permita la visualización de debilidades y fortalezas del proyecto.

Metas

Indicadores

Administrar el instrumento basado en el que utiliza la Vicerrectoría de Acción Social para evaluar, pero adaptado a la naturaleza del proyecto, para que sea más eficaz en la evaluación y permita el crecimiento del grupo como proyecto.

1) - Instrumento digital, para se contestado en línea.
2) Evaluación de los integrantes y estadística que resume el resultado de la información recopilada en el cuestionario.



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

6- Recopilar material que permita la creación de un documento que contenga coreografías del grupo y algunas del acervo tradicional costarricense, para que sirva de insumo, como rescate de una parte de nuestra cultura popular tradicional.

Metas

Recopilación de las coreografías y su conversión a digital.

Indicadores

1) Adelanto del documento digital con al menos 15 coreografías.

Objetivos y metas ODS

Unidades Relacionadas

Unidad	Base
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES	Sí

Subactividades Sustantivas

Sin Subactividades Sustantivas Relacionadas

Entes Externos Relacionados

Sin Entes Externos

Proyectos Vinculados

Sin Vínculos Externos

Programas Adscritos

Sin Programas Adscritos

Convenios

Sin convenios

Ubicación Geográfica



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

Ubicaciones Nacionales

Región	Provincia	Cantón	Distrito	Descripción
CENTRAL	San José	Montes de Oca	Mercedes	None

Impacto y Beneficios

Áreas de Impacto:

SOCIO CULTURAL: Consiste en: - Fortalecer los valores que nos definen como un pueblo amante de la paz y con una identidad cultural, que nos identifica y nos diferencia. - Rescatar nuestro patrimonio intangible y recrearlo por medio de los bailes folclóricos. - Rescatar nuestro patrimonio cultural, por medio de los Juegos Tradicionales - Concientizar a la comunidad y sociedad en general, a cerca de la importancia que conlleva el rescatar nuestra identidad cultural. - Cambiar la imagen existente de un adulto mayor débil y dependiente por una imagen de adulto mayor más dinámico e independiente. - Promover un espacio de actividad física y recreación para las personas adultas mayores. - Mejorar la calidad de vida de las personas adultas y adultas mayores que se ven involucradas directa e indirectamente en el proyecto. - Proyectar de la Universidad de Costa Rica a diferentes poblaciones y comunidades, por medio del grupo. - Demostrar, con el grupo, el trabajo que la Universidad de Costa Rica realiza, apoyando proyectos como éste, en los que se rescatan los valores. - Dar a conocer la importancia que la Universidad de Costa Rica otorga a la educación para toda la vida, al brindar espacios, donde las personas adultas y adultas mayores puedan desenvolverse, ya que este grupo etario forma parte de su estudiantado.

SOCIAL:

CALIDAD DE VIDA:

Población:

- 40 personas adultas y adultas mayores adscritas al Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM- VAS) - Todas las personas que participan como espectadores, en las presentaciones, pertenecientes a escuelas, colegios, universidades, empresas y organizaciones comunales. - Todas las personas que reciben los talleres y el curso de actividades folclóricas.

Cantidad de Población: 2000

Beneficios para la UCR:

- Se fomenta la legitimidad de la Universidad de Costa Rica, ante la sociedad en general, pero sobre todo ante las personas adultas y adultas mayores que forman parte de ella, reforzando la política institucional que promueve un desarrollo académico y laboral libre de discriminación. - Se fortalece el sentido de identidad de las personas en la Universidad de Costa Rica, logrando que sean un ente transmisor de la transparencia en la rendición de cuentas de actividades y del uso de los recursos ante la sociedad en general, con los beneficios que esto conlleva. - Se refuerza la identidad del costarricense, promoviendo el rescate de tradiciones populares, ya sea como integrante del grupo, como participante de los talleres que los integrantes del grupo imparten, o como espectador en las diferentes presentaciones. - Se fortalece la imagen de la UCR ante la sociedad, por ser facilitadora de oportunidades que mejoran la calidad de vida estimulando la creación artística y promoviendo actividades recreativas.

Beneficios para la población:

- Las personas adultas y adultas mayores participantes, podrán tener un tiempo libre más saludable. - Las personas adultas y adultas mayores participantes, expandirán sus conocimientos acerca de nuestra identidad cultural, la cual podrán transmitir a nuevas generaciones, sintiéndose personas útiles dentro de la sociedad. - Las personas adultas y adultas mayores participantes, podrán establecer nexos sociales y de aceptación, importantes dentro de esta población. - Las Personas adultas y adultas mayores, se sentirán



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

estimuladas al reconocer sus habilidades y destrezas dentro del área del movimiento por medio del baile folclórico. - Las personas adultas y adultas mayores mayores podrán recrearse, hacer actividad física, por medio del baile folclórico, reduciendo el sedentarismo.

Metodología del proyecto

El desarrollo del proyecto, contempla dos etapas: Cabe destacar que el grupo, como tal, se encuentra trabajando desde inicios del 2008, reconocido como un fondo concursable y se ha mantenido activo hasta el momento, tanto con los ensayos semanales y extraordinarios como en las presentaciones. I ETAPA: CONFORMACIÓN DEL GRUPO En el mes de diciembre del 2008, se realizó una audición las personas que se encontraban activas no solo hicieron la audición, si no que se comprometieron con el proyecto, convirtiéndose en un grupo unido, que se ha ido consolidando. Se han retirado algunos integrantes por enfermedad o porque no quisieron asumir un compromiso serio con el proyecto. Con el tiempo se han integrado otras personas, que por un periodo deben pasar por un proceso de adaptación y aprendizaje. Se realiza una planificación mensual, sobre los aspectos y actividades a desarrollar, Involucrando en este las recomendaciones que emanan del Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulto Mayor y los insumos de las retroalimentaciones después de cada presentación. II ETAPA: PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES 1. Se realizará al menos un ensayo semanal, los lunes de 10:00 a.m. a 1:00 p.m. (15 a las 17 en caso de ser virtual). Si fuera necesario se programará ensayos extraordinarios a conveniencia con los integrantes. 2. Se desarrollarán diferentes montajes artísticos y coreográficos, tomando en cuenta la diversidad de música y regiones que posee Costa Rica. 3. Instrucción a los participantes del grupo, en cuanto a la teoría que sustenta los montajes coreográficos y los usos de los diferentes trajes. 4. Instrucción a los participantes del grupo en temas relacionados con los hechos y el quehacer folclórico (tradiciones, costumbres, comidas, etc.) de manera que puedan explicar estos temas en talleres, cumpliendo una función más de proyección extramuros. 5. Se continuará con el curso de Actividades Folclóricas para la persona adulta y adulta mayor, que será impartido por los integrantes del grupo Al Son de la Vida. 6. Promocionar al grupo para realizar presentaciones. 7. Se recogerán las coreografías del grupo y otras que pertenecen al acervo tradicional costarricense y pasarlas a un formato digital. 8. Investigación y creación de trajes alegóricos.

Recursos del proyecto

1- De la VAS: una instructora, quien coordina, dirige y realiza los montajes coreográficos. 2- Grabadora y parlante amplificador (Pertenece al grupo únicamente) 3- Cuatro armarios para guardar vestuario (tres en sótano de Artes Musicales y uno en PIAM) 4- Un gabinete (armario pequeño) para guardar sombreros y accesorios pequeños. 5- Vestuario: a. 14 Trajes tradicionales de meseta, (enagua y golos de las blusas) b. 6 Trajes alegóricos de Cartago, para mujer (enagua, gola y sombreros) c. 6 Trajes alegóricos UCR Laboral, para mujer (enagua y gola) d. 6 Trajes tradicionales de Guanacaste, para mujer (enagua y gola) e. 8 Trajes de Guanacaste, para hombre (chaqueta, pantalón y sombreros) f. 10 Trajes alegóricos a la bandera de Costa Rica, para mujer (enagua y gola) g. 10 enaguas y chales de Heredia h. 6 Trajes coloniales de mujer (enagua, blusa y chal) i. 16 Trajes de Limón (carnaval) para hombre (8 camisas y gorritos) y mujer (8 enaguas y blusas) j. 8 Trajes de hombre y mujer de Puntarenas (Camisas, enaguas y blusas). k. 6 Machetes, dos canastos.

Métricas de Evaluación

Evaluación del proyecto

Se realizará mediante la evaluación de los objetivos, metas e indicadores planteados.

Evaluación de los participantes



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

Evaluación por medio de cuestionarios específicos que permitan valorar realmente los objetivos propios del grupo. (Un cuestionario de la percepción de los integrantes y otro cuestionario de la percepción del público)

Evaluación del impacto

Sin evaluación del impacto

Cronograma del proyecto

#	Tipo	Actividad	Fecha Inicio	Fecha Fin	Descripción
1	Tarea	Ensayos generales: Se realizará una reunión semanal presencial o virtual, donde se practicarán las coreografías, los pasos básicos, movimientos de enaguas y de pañuelos, uso de sombreros. Además, se preparará a los integrantes en temas sobre nuestra cultura popular tradicional.	24 de Mayo de 2021	31 de Diciembre de 2024	Sin observaciones
2	Tarea	Creación de nuevas coreografías: Proceso creativo de coreografías desde el montaje hasta la enseñanza y práctica de los integrantes para que logren dominar las técnicas de las mismas.	24 de Mayo de 2021	31 de Diciembre de 2024	Sin observaciones
3	Tarea	Cursos semestrales de Actividades Folclóricas. Generar dos cursos de Actividades Folclóricas (presenciales o virtuales), que se ofrecerán a los estudiantes del Programa Institucional para la persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM). Serán dos cursos (1 curso cada semestre)	24 de Mayo de 2021	31 de Diciembre de 2024	Sin observaciones
4	Tarea	Presentaciones: Responder a las solicitudes de presentaciones (presenciales o virtuales) que se reciban. De esta manera cumplir con la proyección de la cultura popular tradicional.	24 de Mayo de 2021	31 de Diciembre de 2024	Sin observaciones
5	Tarea	Recolección de coreografías del grupo, coreografías de corte tradicional y de otros coreógrafos.	24 de Mayo de 2021	31 de Diciembre de 2024	Sin observaciones
6	Tarea	Talleres de proyección, se realizarán dos talleres a lo largo del año, los mismos deberán coordinarse con las escuelas y colegios y dependen de la disponibilidad de las instituciones.	24 de Mayo de 2021	31 de Diciembre de 2024	Sin observaciones

Inscripción de actividades



Nº Inscripción: EC-256

Vigencia: 24-05-2021 - 31-12-2024

Nº SIPPRES: 954 - 2022

Unidad Base: 01040305 ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

Nombre: Grupo de Bailes y Proyección Folclórica de Personas Adultas y Adultas Mayores AL SON DE LA VIDA

#	Objetivo	Población beneficiada	Cantidad de población	Facilitadores	Duración en horas	Cuenta de financiamiento externo	Número de Sesión de Aprobación en CAS o CC	Encargados

Anotaciones

Fecha	Documento	Anotación	Usuario
24-08-2021	VAS-4568-2021	Oficio de protocolización	SANDRA NAVARRO