

ESCUELA NACIONAL DE DANZA
“NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO”

“LA FLEXIBILIDAD Y OTRAS DIMENSIONES DEL
AUTOCONCEPTO FÍSICO
A TRAVÉS DE LA INICIACIÓN A LA DANZA
CONTEMPORÁNEA”

INFORME DE PRÁCTICA EDUCATIVA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN DANCÍSTICA
CON ORIENTACIÓN EN DANZA CONTEMPORÁNEA
PRESENTA

MAYLET SARAHÍ GARCÍA DÍAZ

ASESORA: CLARISA FALCÓN VALERDI

OCTUBRE 2014

www.inbadigital.bellasartes.gob.mx

Formato digital para uso educativo sin fines de lucro

Cómo citar este documento: García Díaz, Maylet Sarahí. “La flexibilidad y otras dimensiones del auto concepto físico a través de la iniciación a la danza contemporánea”, ENDNGC/INBA/CONACULTA, México, D.F. 2015.

Descriptorios temáticos: Autoconcepto físico, adolescencia, flexibilidad.

CONACULTA



Instituto
Nacional de
Bellas Artes

INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y LITERATURA



ESCUELA NACIONAL DE DANZA

“NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO”

“LA FLEXIBILIDAD Y OTRAS DIMENSIONES DEL AUTOCONCEPTO FÍSICO
A TRAVÉS DE LA INICIACIÓN A LA DANZA CONTEMPORÁNEA”

INFORME DE PRÁCTICA EDUCATIVA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN DANCÍSTICA
CON ORIENTACIÓN EN DANZA CONTEMPORÁNEA

PRESENTA

MAYLET SARAHI GARCIA DIAZ

ASESORA: CLARISA FALCÓN VALERDI

OCTUBRE 2014

México, D.F., a 8 de Octubre de 2014.

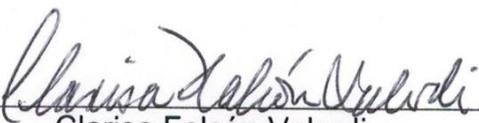
**MTRO. FERNANDO ARAGÓN MONROY
DIRECTOR DE LA ESCUELA NACIONAL DE DANZA
NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO
PRESENTE**

Por este medio le informo que Maylet Sarahi García Díaz, egresada de la escuela a su cargo, con la Orientación en Danza Contemporánea, concluyó Informe de Práctica Educativa titulado ***“La flexibilidad y otras dimensiones del autoconcepto físico a través de la iniciación a la danza contemporánea”*** el cual fue realizado bajo mi asesoría.

En vista de que este proyecto cumple con los requerimientos metodológicos y de contenido especificados en el reglamento de la escuela, doy mi visto bueno para que la interesada continúe con los trámites correspondientes al proceso de titulación.

Sin otro particular, quedo de usted.

ATENTAMENTE


Clarisa Falcón Valerdi

Agradecimientos

Después de este difícil y largo camino quiero dedicarles estas líneas a todas esas personas que formaron parte de este proceso. Primero a ustedes: mis padres, aquellos seres de luz que me dieron la vida y me permitieron realizar mi sueño. Este trabajo y cada uno de los trabajos que hago se los dedico con toda el alma. Gracias a ustedes y a todos los aprendizajes que me dan día a día, por motivarme todos los días a seguir adelante, por enseñarme que aunque te tiren, te levantas con más fuerza, para ustedes no hay imposibles. Gracias por creer en mí, gracias por existir.

Hermanita, con tu entereza, tus ganas de aprender cada día, me has enseñado tantas cosas. Desde que naciste hasta ahora, has sido mi ejemplo a seguir, tú sabes que esta carrera y todo lo que hemos vivido durante este proceso, nos ha costado mucho, pero agradezco a la vida por tenerte a mi lado en bellos y difíciles momentos. Te agradezco todo lo que soy y lo que tengo, gracias por estar ahí siempre, porque como pepe grillo, has sido mi conciencia para insistirme en terminar y continuar adelante.

Gracias por su apoyo a la familia; tía y abuelita, aunque estén lejos y no puedan estar presente en nuestros logros, quiero agradecerles por el apoyo que nos han brindado. Abuelita, gracias por tus rezos, yo sé que con tu fe mueves montañas para que nos vaya muy bien. Gracias por pensarme cada día, por preguntar cómo nos va, cómo nos sentimos, gracias por estar. Te quiero.

Familia Casas Velázquez: gracias por su apoyo a la familia. Estoy muy agradecida por el apoyo que nos dan, por su amistad sincera, por estar en los difíciles momentos que pasamos cuando estaba en la carrera, gracias por creer en lo que hago y por su apoyo incondicional.

Durante mi estancia en la ENDNYGC, conocí y aprendí de grandes maestros. Gracias a todo ellos que contribuyeron a mi formación como maestra, en particular a la maestra Clarisa Falcón Valerdi y a la Psicóloga Verónica Ivonne Paquetín Falcón, estoy muy contenta con los resultados y muy agradecida

porque hayan aceptado ayudarme y darle seguimiento a todo el proceso de la investigación.

A mi grupo de práctica educativa, esos 16 adolescentes que llegaron hasta el final del proceso, con ustedes me formé como maestra, confirmé mi vocación hacia la docencia, reafirmé mi fe y amor hacia la danza. Infinitas gracias, sin ustedes no se hubiera hecho esta investigación.

Vita Cuervo, Rodrigo Cárdenas, Patricia Garduño, estoy tan contenta porque la danza unió nuestros caminos, y nos confluó en un solo lugar. Si yo no hubiera llegado a la Nellie no los hubiera conocido, y me hubiera perdido de una verdadera amistad. Gracias por todo lo que me han dado durante este proceso, por escucharme, por estar, por procurarme. Los quiero y yo sé que nuestra amistad perdurará por siempre.

Vita, de manera en particular quiero agradecerte tanto. Todo lo que vivimos juntas durante 4 años, reafirmó mi amistad, y me hizo entender el valor de tener un mejor amigo. Gracias por tus enseñanzas, por tu fuerza, por estar como colega y amiga. Infinitas gracias a ti y a tu familia.

Y por último, quiero agradecer a mis compañeros de la Lic. en coreografía, que aunque llevo poco tiempo de conocerlos, me han demostrado su sincera amistad. Gracias por preguntar los avances de la tesis, por insistir en el examen profesional, gracias por aguantar mi: “ya voy a terminar”. Por fin lo logré y terminé.

Concluyo con tres palabras que sintetizaron este proceso y que estuvieron siempre como una constante, para que este proceso llegara a su conclusión:

“Llegar, terminar y volver a comenzar.”

Índice

Índice

	Pág.
Introducción	2
Capítulo 1. El autoconcepto físico en el adolescente	8
1.1- La adolescencia y el autoconcepto físico	
1.2- Autoconcepto físico: definición teórica y definición operacional	
1.3- La flexibilidad como dimensión del autoconcepto físico	
1.4- Las actividades físicas y el autoconcepto físico	
Capítulo 2. La flexibilidad como dimensión del autoconcepto físico y su relación con la danza	32
Capítulo 3. Planeación y aplicación del curso para el grupo de adolescentes de 11 a 16 años en la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello	39
Capítulo 4. Resultados	56
Conclusiones	68
Referencias	74
Anexos	76

Introducción

Introducción

El presente trabajo tiene como finalidad, mostrar un informe de práctica educativa en la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello en una población de adolescentes de 11 a 16 años de edad. Durante el ciclo escolar 2012-2013, se introdujo al alumno a la iniciación a la danza contemporánea, por medio del plan de curso que se elaboró para dicha población, el cual permitió generar un ambiente creativo y exploratorio, en el que el alumno reconociera sus capacidades físicas y enriqueciera su autoconcepto físico.

Para el planteamiento del objetivo, surgieron dos cuestionamientos que son eje de toda la investigación: ¿De qué manera contribuye la danza a la mejora del autoconcepto físico del adolescente? ¿La práctica de la danza contemporánea podría tener efectos en la forma en cómo los adolescentes perciben su flexibilidad?

La presente investigación tiene como finalidad conocer el efecto de la danza contemporánea en la flexibilidad del adolescente, como uno de los componentes del autoconcepto físico. La iniciación a la danza en esta etapa de desarrollo, contribuye a la mejora de esta dimensión del autoconcepto físico, tomando en cuenta que en la adolescencia existe cierta preocupación por la percepción de sí mismo y de cómo refleja esta imagen ante los demás.

La adolescencia es un periodo de rápido crecimiento físico y cognitivo. Es una época de rápida maduración física desencadenada por la pubertad; cuando los órganos sexuales maduran, la hipófisis cerebral indica a las glándulas del cuerpo de los niños que produzcan hormonas sexuales. En cuanto a los cambios cognitivos, el adolescente presenta cierta independencia de pensamiento, es capaz de abstraer conceptos y de distinguir distintas opciones a conceptos que se consideran absolutos. Debido a los cambios físicos del cuerpo, la percepción de sí mismo cambia, el autoconcepto está en proceso de construcción hasta su madurez.

Los adolescentes presentan mayor preocupación por su cuerpo y la forma en cómo los perciben los demás, en esta etapa la pertenencia y las relaciones sociales, son fundamentales para su desarrollo. La forma en cómo el adolescente se percibe, determina como son sus relaciones. La confianza y el respeto, son valores que se deben trabajar en un plan de educación artística, para que el adolescente pueda tener una mejor evaluación de su autoconcepto.

Para el presente trabajo, se llevó al unísono la práctica educativa con la investigación, porque los contenidos marcados apoyan la viabilidad de la investigación. Los contenidos presentados para el programa se realizaron en el 6° semestre de la licenciatura , porque en el 7°y 8° semestre, sólo se aplicaron y se realizaron ajustes de acuerdo a la población, los cuales fueron revisados por el profesor Eustorgio Sanvicente Guzmán, titular de la materia de práctica educativa, en el colegio de danza contemporánea de la institución. El dio visto bueno a todas y cada una de las planeaciones semanales presentadas durante todo el ciclo escolar, sus comentarios y sugerencias fueron de vital importancia, para el desarrollo del curso y de la investigación.

Durante el ciclo escolar 2012-2013, se trabajó para que los alumnos exploraran y reconocieran, por medio de las dinámicas personales y grupales, su autoconcepto físico, además que durante las clases pudieran tener un entorno cordial y creativo, donde los alumnos se desarrollaran de acuerdo a como son, y no a partir de una imposición dada por el docente. Fue importante fomentar en los alumnos la constancia, la disciplina, el autoconocimiento y reconocimiento de los otros, porque esto les permitió conocerse y situarse en lo que son, en lo que tienen, en donde están y hacia donde van.

El llevar a la par la investigación y la práctica educativa, fue un gran reto como docente, ya que se aplicaron los conocimientos adquiridos durante toda la carrera, pero sobretodo, se buscó que la enseñanza de la danza se abordara de una manera creativa y propositiva, en la que el educando encontrara su lugar y se autoconociera, pero principalmente, reconociera sus capacidades físicas y los alcances de hasta dónde pueden llegar.

Al elaborar la propuesta de trabajo, se encuentra que es importante conocer la definición de autoconcepto y su relación con las capacidades físicas, para entonces tenerlo muy claro e introducirlo como parte de las enseñanzas.

El autoconcepto ideal, incluiría aquellos atributos ideales que le gustaría poseer al individuo o que cree que los demás le gustaría que tuviera, también aquellos que piensa que creen los demás que tendría la obligación de poseer. El autoconcepto ideal representa una autoevaluación que hace la persona, referida a determinadas normas o metas. Este proceso autoevaluativo es similar al experimentado al considerar la apariencia corporal. De este modo la autodiscrepancia puede ser el origen del malestar expresado por las personas, cuando no alcanzan el ideal de imagen corporal. (Strauman, Higgins, 1987)

Al conocerlo, se abrió una nueva perspectiva, y se da cuenta que es un concepto tan común, y tan inmerso en la vida cotidiana.

El curso tuvo como finalidad que el alumno encontrara y desarrollara el máximo de sus capacidades físicas, sin embargo durante la aplicación del curso se encuentra que los alumnos tienen otras expectativas de trabajo, en las cuales se quieren enfocar más. El resultado de las pruebas de diagnóstico, arrojó que querían trabajar y desarrollar más flexibilidad, lo cual no era nada ajeno a la propuesta inicial, sólo que había que modificar y enfocar un poco más el trabajo.

A partir de esto se reelaboró la propuesta, lo que permitió reflexionar sobre la actitud que se tiene como docente, ya que no se debe ser egoísta respecto a lo que los alumnos quieren aprender, porque varias veces se incurre en el error de cumplir con contenidos que no tienen nada que ver ni con los intereses del grupo, ni con sus características propias. Fue una fortuna que ellos hayan elegido trabajar flexibilidad, ya que al tener la investigación elaborada, se encuentra que la flexibilidad es una dimensión del autoconcepto físico.

Para introducir esta dimensión se tomó en cuenta que el autoconcepto físico se mide bajo categorías que mencionan diversos autores, existe una variabilidad entre cuántas y cuales considera cada uno, sin embargo en función de la práctica se eligieron las siguientes: autoconcepto físico general, condición física, flexibilidad, fuerza y coordinación.

Otro punto importante en el cual se centra la investigación, es en el aprendizaje de la danza, ya que se considera que la práctica de esta disciplina ayuda a que el adolescente tenga confianza en sí mismo, fortalezca virtudes y cualidades físicas.

La danza es un arte que involucra el correcto manejo del cuerpo, permite que quien la practique, explore un amplio espectro de sí mismo, mediante el manejo de conceptos concretos, la mente llega a un alto nivel de abstracción. Si la práctica de la danza se inicia en una etapa de cambios como la adolescencia, puede generar aportaciones considerables al autoconcepto de un individuo.

Gracias a la aplicación del plan de curso con la población de adolescentes de la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, se pudieron utilizar los conocimientos adquiridos durante la formación de la carrera, lo cual generó resultados que enriquecieron la investigación. Es muy importante mencionar la labor que realiza esta institución formadora de maestros de danza, ya que sin sus enseñanzas y los planes que realiza para la enseñanza de la danza en poblaciones no formales, no hubiese sido posible esta investigación.

La Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello da cuenta del proceso de institucionalización de la danza profesional en nuestro país; además de constituirse en un espacio importante para la educación, la creación y la producción.

Personalidades como Hipólito Zybin, Carlos Mérida, Enrique Vela, Francisco Domínguez y las hermanas Nellie y Gloria Campobello, dan origen en 1931, por instrucción de la Secretaría de Educación Pública, a la primera escuela pública de danza, ubicada en las instalaciones de este organismo social. Durante el período que abarca de 1931 a 1939, la escuela elaboró diez planes de estudio.

Es importante destacar, que es en 1937, cuando la institución orienta su proyecto educativo a la formación de profesores de danza, situación que prevalece en la actualidad.

Septiembre de 1995 marca una etapa importante para la Escuela al crearse el plan de estudios de Profesional en Educación Dancística, con especialidades: Danza Contemporánea, Danza Española o Danza Folklórica, esta situación favoreció la especialización disciplinaria orientada a la enseñanza de la danza y permitió la creación de diversos programas y servicios abiertos no sólo a la comunidad estudiantil y docente, sino también al público en general al ofrecer talleres de danza gratuitos, así es como hace 19 años se creó el proyecto de los espacios de danza y práctica educativa, cuya finalidad es que los alumnos de los últimos semestres del plan de estudios, apliquen los conocimientos teórico-prácticos de la enseñanza de la danza en una población real.

En este plan de estudios egresaron once generaciones y ha constituido una experiencia fundamental para participar en el proceso de profesionalización de las escuelas superiores de danza del INBA al permitir la elaboración del actual currículo, denominado Licenciatura en Educación Dancística, el cual conserva las mismas orientaciones dancísticas.

Capítulo 1. El autoconcepto físico en el adolescente

Capítulo 1. El autoconcepto físico en el adolescente

1.1 - La adolescencia y el autoconcepto físico

Desde que el ser humano empezó a habitar la tierra, desarrolló características nuevas que le permitieron evolucionar y desarrollarse en el medio. Las etapas evolutivas han sido objeto de estudio por muchos siglos. Conforme avanzan los tiempos, la mente y el comportamiento humano han ido cambiando, la humanidad vive las etapas evolutivas de una manera diferente a como lo hacía hace un par de siglos.

La concepción del cuerpo, la organización social, la sexualidad, el plan de vida, se han ido modificando a la par del avance tecnológico, ahora desde que se gesta una nueva vida, se piensa en una planeación de lo que será la vida en su futuro.

A partir del nacimiento, el organismo humano emprende la larga tarea del desarrollo, que incluye construir un conjunto de identidades con las cuales pueda interpretar y enfrentarse no sólo a su ambiente social y físico, sino también actuar como un organismo físico en funcionamiento.

La niñez es una etapa de nuevos aprendizajes, que son construidos por el niño desde su círculo social. La cantidad de experiencias y nuevos conocimientos determinarán gran parte de su desarrollo para las etapas venideras. El ser humano comienza a cimentar todo lo que repercutirá durante la adolescencia.

Al hablar de adolescencia, se remite a muchos recuerdos que marcaron esta etapa: recuerdos que van desde cómo fueron los cambios físicos, la primera atracción al sexo opuesto, la socialización y la vida académica. Todo aquello que vivió el ser humano durante esta etapa, marca de manera significativa, por lo que repercutirá para la vida futura.

El término adolescencia ha sido acuñado por la psicología, que la denomina como la etapa del ser humano donde se *adolecen* los cambios físicos y psicológicos.

Dentro de la adolescencia se encuentra la pubertad, que es la etapa que abarca desde la aparición de la primera menstruación en mujeres y eyaculación en hombres, hasta el término del desarrollo de los caracteres sexuales. Importantes teóricos han dado sus puntos de vista respecto a la forma en cómo clasificar la adolescencia y pubertad.

La adolescencia es el periodo que inicia en la pubertad (aproximadamente a los 12-13 años, y finaliza alrededor de los 21 años). Durante este periodo aparecen los caracteres sexuales secundarios, se produce el crecimiento corporal del final de la edad evolutiva y se desarrolla la personalidad. En todos estos cambios confluyen factores genéticos, fisiológicos, internos y externos. Surgen actitudes de independencia, curiosidad por el mundo externo y búsqueda de intereses fuera del hogar. Esto los impulsa a relacionarse con nuevos grupos, lo cual los ayuda a crecer y les da seguridad. (Rossi 1997)

La adolescencia se divide en tres etapas:

- **Pubertad: 12 y 14 años**
- **Adolescencia media: entre 15 y 16 años**
- **Adolescencia tardía entre 17 y 20 años**

La pubertad es un periodo de tiempo en el que culminan el crecimiento y el desarrollo de un individuo que al término de este, queda instalada la edad adulta. Se manifiesta en la adquisición de la madurez sexual. (Fernández Mouján, 1997)

Lo característico de este período es el desarrollo de los órganos reproductores y los genitales externos. En las chicas se produce el crecimiento de los pechos y ensanchamiento de caderas; aparece el vello facial y el cambio de voz en los chicos. En la pubertad se produce la pérdida del cuerpo infantil. El púber empieza a sentir cómo su cuerpo adulto comienza a surgir. Esta etapa se caracteriza por la evolución de los parámetros de crecimiento y del desarrollo, se armonizan las proporciones del cuerpo que permiten la mejora de las facultades de coordinación.

En la adolescencia se produce la afirmación de la identidad, lo que provoca una lucha por la misma. Se entiende por identidad, el ser uno mismo en tiempo y espacio, en relación con los demás y con uno mismo. La crisis de la identidad se refiere a la imposibilidad de desarrollar la idea de uno mismo de manera coherente. Una parte de la resolución de la crisis de la identidad consiste en pasar de un ser dependiente a independiente.

Durante esta etapa se producen cambios a nivel de pensamiento. Es la etapa donde empieza a existir un pensamiento lógico formal, lo cual permite pensar en ideas y no sólo en objetos reales. Este tipo de pensamiento permite al sujeto la capacidad de reflexionar.

Es por esto que durante este periodo, empiezan a surgir muchos cuestionamientos y replanteamientos respecto a la forma en cómo el individuo se percibe a sí mismo. Como se menciona, el desarrollo sexual desencadena una serie de cambios en el cuerpo adolescente, hay cambios que ocurren en privado como la menstruación y la eyaculación, pero los cambios en la forma y tamaño del cuerpo son bastante públicos. En consecuencia, los niños que entran la pubertad suelen sentirse avergonzados por los cambios que les ocurren. En particular las niñas a menudo no se sienten a gusto con su nuevo cuerpo.

Es por lo anterior, que la adolescencia es un periodo en el que el individuo trata de llegar a un acuerdo consigo mismo y con su medio ambiente. Es una época de desarrollo de un conjunto de conceptos: entre ellos el yo, cuya confirmación e integración será crucial para determinar la conducta personal y social del adolescente. La mayoría de los adolescentes encuentran que es una tarea difícil desarrollar un cuerpo integrado de conceptos del yo adaptados a la realidad.

La época más difícil para resolver los problemas que plantea la formulación final del concepto del yo, parece encontrarse entre los 14 y los 18 años; claro hay variaciones individuales, aunque de manera general esto se presenta en este rango de edad.

Las dificultades del adolescente incluyen un cambio de voz, unos cuantos vellos, la barba, que los padres desorientados no permitirán que se rasuren, un desarrollo demasiado rápido de algunas partes del cuerpo (piernas largas o pies grandes) demasiada grasa, una constitución física muy frágil, pecas y muchas otras características.

La conciencia y el interés que de su cuerpo tiene el adolescente, se acentúa mucho más si su cuerpo atrae la atención y tal vez los comentarios de los adultos y coetáneos.

Esta acentuada importancia que el adolescente da a su cuerpo, puede adoptar varias formas, entre ellas un mayor interés por el sexo opuesto, la apariencia, el desarrollo personal, la fuerza, la resistencia y la salud; también comienzan a pensar en sus propios cuerpos desde el punto de vista de los otros individuos que probablemente pueden observarlos. El adolescente tiene deseos conflictivos, por un lado quiere tener una buena apariencia, ser atractivo, exhibirse; por el otro, desea ocultar los atributos físicos que lo avergüenzan.

Los adolescentes también se preocupan por su apariencia y sus funciones corporales. Esta preocupación ocurre a veces por razones de atracción sexual, pero también intervienen otros motivos. Uno de los más comunes, es el de tener buena apariencia y el de revelarse a otras personas de acuerdo con el propio concepto de sí mismo. La preocupación física puede exagerarse mucho, y si en realidad se aparta demasiado del concepto ideal, el adolescente puede realizar intensos esfuerzos para mejorar la realidad.

Muchos adolescentes buscan mejorar sus cualidades físicas acercándose a la realización de actividades deportivas. Se ven influenciados principalmente por las clases de educación física impartidas en la educación secundaria, que son la referencia más cercana. Sin embargo este acercamiento dependerá mucho de la concepción corporal que tenga la familia, así como el fomento hacia la realización de alguna actividad deportiva.

1.2 Autoconcepto físico: definición teórica y definición operacional

El autoconcepto juega un papel decisivo y central en el desarrollo de la personalidad, tal como lo destacan las principales teorías psicológicas. El autoconcepto positivo está en la base del buen funcionamiento personal, social y profesional, dependiendo de él, en buena medida, la satisfacción personal. El hecho de sentirse bien consigo mismo.

A mediados de los años sesenta, en el siglo XX, el autoconcepto, ha sido objeto de estudio en la psicología, se produce un notable cambio en la forma de entenderlo, al ser reemplazada la visión unidimensional por una concepción jerárquica y multidimensional del mismo. Entre los autores que postulan esta concepción se encuentra la propuesta de Shavelson, Huebner y Stanton (1976) citado por Goñi Palacios (2009 p. 20):

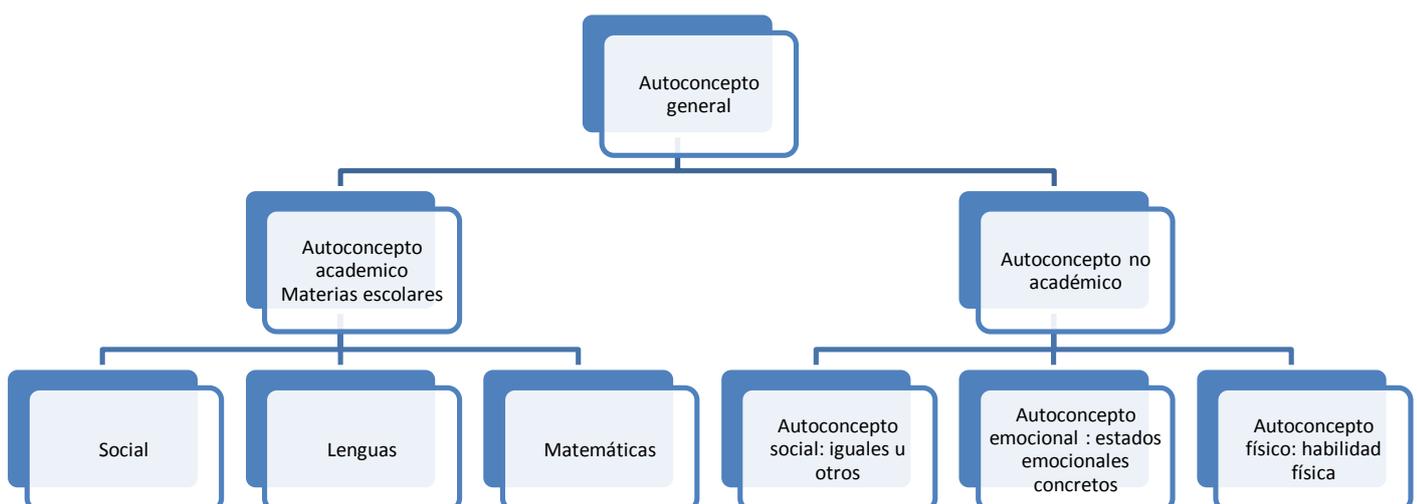
El autoconcepto global es el resultado de un conjunto de percepciones parciales del propio yo (multidimensionalidad), que se encuentran en organización jerárquica: autoconcepto general se compondría del autoconcepto académico y del no académico, este último incluiría el social, el personal y el físico.

El progresivo desarrollo de ideas aportadas desde el inicio por grandes psicólogos es uno de los rasgos propios de los estudios psicológicos sobre autoconcepto:

- El interaccionismo simbólico prioriza la dimensión social del autoconcepto, la imagen que posee cada persona sobre sus relaciones con los demás.
- El conductismo toma únicamente en consideración, parámetros observables y medibles, centrándose en el ambiente.
- El aprendizaje social se centra en la conducta observable, si bien asumiendo ciertos procesos, como el autorrefuerzo.
- Las teorías psicoanalíticas lo interpretan en relación a los tres ámbitos, del ello, el yo y el súper yo.

- La fenomenología se interesa por los procesos de percepción subjetiva, interiorizados por cada individuo.
- La psicología humanista se centra en el consejo psicológico para la mejora del sí.
- La psicología social recalca la importancia de determinadas condiciones ambientales en su formación.
- El cognitivismo lo enfoca como una estructura jerárquica de valores que hace tener una visión del mundo muy particular, la cual impulsa al individuo a alcanzar una serie de metas y objetivos. Goñi Palacios et al. (2009).

Como resumen de estas concepciones respecto al autoconcepto, tenemos una idea más amplia de lo que es y significa el autoconcepto, sin embargo a través de la investigación se ha encontrado un modelo funcional que incluso ha sido tomado en otras investigaciones. Este modelo es multidimensional y es funcional para esta investigación:Shavelson, Huebner y Stanton (1979).



La presunción teórica de que el dominio físico sobre el autoconcepto físico consta de varios componentes o dimensiones fue formulada a mediados de los años setenta, tomada como punto de partida para la investigación del autoconcepto (Shavelson 1976).

Se identifican como dimensiones del mismo, la percepción, la habilidad física y la apariencia física, sin embargo es hasta los ochenta, cuando se le da un perfil psicoeducativo, debido a las necesidades de estudiar las dimensiones de manera más específica, a la vez que era necesario contar con los instrumentos de medición adecuados para poder evaluarlas.

El autoconcepto físico de manera particular ha tenido gran importancia, ya que tiene como antecedente la imagen corporal. Este tema es de gran importancia para educadores, sociólogos, profesores, educadores físicos, debido al impacto social que este puede tener en las investigaciones sobre trastornos de la personalidad, hábitos de vida saludables, y conducta alimentaria.

El autoconcepto físico posee una cualidad de multidimensionalidad, ya que por un lado sirve para aludir a los dominios del autoconcepto, y por otro lado, se utiliza también en referencia a las dimensiones o componentes de cada uno de estos dominios, además esta cualidad posee una posición mediadora: la interpretación que hace el sujeto de la realidad, es coherente con sus propias percepciones, de tal manera que las ideas preconcebidas se perseveran y se confirman.

Cada experiencia es analizada por el individuo, las evaluaciones serán aceptadas e incorporadas, ejerciendo mayor influencia que las no compatibles con su sistema de creencias. Una tendencia general del ser humano, es que prefiere conceptualizarse de manera positiva y dejar de lado lo negativo, por lo que suele sobrevalorar lo que posee aunque sea poco.

Para entender mejor el autoconcepto físico a fondo es necesario conocer su estructura interna, son varias las propuestas que se han planteado respecto a la estructura interna del autoconcepto físico: las dimensiones de apariencia y habilidad física se repiten en todas las propuestas, aunque hay diversos autores que llegan a considerar hasta nueve capacidades a evaluar.

Uno de los más conocidos y utilizados es el *Physical Self Description Questionnaire* (PSDQ) que incluye nueve dimensiones: fuerza, actividad física, resistencia, competencia, habilidad deportiva, coordinación, salud, apariencia y flexibilidad (Marsh, Richards, Johnson, Roche, y Tremayne 1994).

El PSDQ se ha mostrado como un instrumento de medida con propiedades psicométricas adecuadas para medir el autoconcepto físico de personas entre 12 y 18 años de edad. Los diferentes resultados ponen de manifiesto las autopercepciones físicas de los chicos y chicas.

Las autopercepciones físicas medidas por el PSDQ (Marsh 1994):



Es importante conocer la variedad de cuestionarios que existen para evaluar el autoconcepto físico. A continuación se muestra una tabla con los diferentes instrumentos de medida del autoconcepto. Goñi Grandmontagne (2009):

Cuestionario	Autoría y año	Dimensiones
Physical Self description Questionnaire (PSDQ)	Marsh, Richards, Johnson, Roche y Tremayne (1994)	Salud Coordinación Actividad física Grasa corporal Competencia deportiva Apariencia física Fuerza Flexibilidad Resistencia Autoconcepto Físico global Autoestima
Physical Self Concept Scale (PSC)	Richards (1988)	Constitución corporal Apariencia física Salud Competencia física Fuerza Orientación hacia la acción Satisfacción física general

Physical Self Perception Profile (PSPP)	Fox y Corbin (1989)	Competencia deportiva Condición física Atractivo físico Fuerza Autoconcepto físico general Autoconcepto general
Children's Physical Self Perception Profile (PSPP)	Whitehead (1991)	Condición Competencia deportiva Atractivo Fuerza
Children and Youth Physical Self Perception Profile	Whitehead (1995)	Competencia deportiva Condición física Atractivo físico Fuerza Autoconcepto físico general Autoconcepto general
Physical Self Inventor (PSI-6)	Ninot, Fortes y Delignieres (2001)	Autoconcepto global Autoconcepto físico global Condición física Competencia deportiva Cuerpo atractivo Fuerza física

Cuestionario de autoconcepto físico (CAF)	de Goñi Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006)	Habilidad física Condición física Fuerza física Atractivo físico Autoconcepto físico general Autoconcepto general
---	---	--

Para reforzar la información anteriormente presentada, se muestra esta tabla con las escalas del cuestionario de autoconcepto físico (CAF) (Goñi y Rodríguez, 2006)

Escalas del cuestionario de autoconcepto físico. (CAF)	
ESCALAS	DESCRIPCIONES
Habilidad física (H)	Percepción de las cualidades y habilidades para la práctica de los deportes, capacidad de aprender deportes; seguridad personal y predisposición ante los deportes.
Condición física (C)	Condición y forma física; resistencia y energía física; confianza en el estado físico.
Atractivo físico (A)	Percepción de la apariencia física propia; seguridad y satisfacción por la imagen propia.

Fuerza (F)	Verse y o sentirse fuerte, con capacidad para levantar peso, con seguridad ante ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar dichos ejercicios.
Autoconcepto físico general (AFG)	Opinión y sensaciones positivas (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza en lo físico).
Autoconcepto general (AG)	Grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general.

Granleese y Joseph (1994), informan que los niños entre 8 y 11 años dan importancia superior a la autopercepción del atractivo físico, que a la de aceptación social, y a esta más que a la capacidad escolar, estos datos apoyan una cierta diferenciación interdominios.

Es patente que en grupo de 10 a 14 años únicamente mantiene su independencia la percepción del atractivo físico, mientras que en el resto de los ítems tienden a saturar conjuntamente en dos y hasta en tres factores supuestamente distintos.

De acuerdo a la población de estudio y el tipo de cuestionario que se elija, habrá mucha variabilidad en cada una de las dimensiones y los resultados que estas puedan obtener. Se puede observar que los cuestionarios toman en cuenta 4 dimensiones y máximo 9, por lo que en ocasiones, y en el caso de este estudio, se adaptan las dimensiones que más convengan y que no sean tan repetitivas para la investigación.

Por último se presenta la siguiente tabla con las dimensiones a evaluar y su descripción del cuestionario (PSDQ).

ESCALAS DEL CUESTIONARIO PSDQ	
ESCALAS	DESCRIPCIONES
Salud	No ponerse enfermo con frecuencia, recuperarse rápidamente tras una enfermedad.
Coordinación	Ser bueno en movimientos que requieren coordinación, ser capaz de realizar movimientos físicos con armonía.
Actividad física	Ser físicamente atractivo, hacer muchas actividades físicas de forma regular.
Grasa corporal	No tener exceso de peso, no estar demasiado gordo.
Competencia deportiva	Ser bueno en los deportes. Tener buenas habilidades deportivas.
Apariencia física	Ser físicamente atractivo, tener un aspecto agradable.
Fuerza	Ser fuerte, tener un cuerpo fuerte y musculado.
Flexibilidad	Ser capaz de doblar y retorcer el cuerpo fácilmente.

Resistencia	Ser capaz de correr una larga distancia sin parar, no cansarse fácilmente cuando se realiza un ejercicio físico.
Autoconcepto físico global	Actitud positiva sobre el propio autoconcepto físico.
Autoestima	Sentimientos positivos generales sobre uno mismo.

1.3- La flexibilidad como dimensión del autoconcepto físico

El autoconcepto físico como se mencionó en el apartado 1.2, es la percepción que tenemos de nuestra apariencia física, esto engloba la forma en cómo nos percibimos y nos perciben los demás. También se mencionó que el autoconcepto físico abarca ciertas dimensiones que influyen en la construcción de un autoconcepto físico global. De acuerdo a los autores, se consideran de 6 a 9 dimensiones, sin restarle importancia a ninguna de estas dimensiones, para este estudio se profundizó en la flexibilidad.

Al realizar actividad física, el individuo se enfrenta a una serie de cambios corporales, físicos y psicológicos, esto es por el hecho de que hay un reconocimiento del cuerpo al explorar la actividad. Se descubren y desarrollan nuevas capacidades, en ciertos casos, puede ser que se tenga cierto juicio respecto a alguna capacidad, una cosa es como te ves, otra es sentirse de una forma, y otra es como te perciben los demás, por lo que muchas veces en la práctica diaria, el individuo descubre y cambia su perspectiva sobre la forma en cómo se percibe a sí mismo.

En relación a la flexibilidad puedo decir que esta es una de las dimensiones en la cual el ser humano se percibe de una manera demasiado negativa, sin embargo no podemos olvidar la parte de la ciencia, los estudios y pruebas sobre flexibilidad, las cuales no fallan y dan resultados fidedignos respecto al estado de flexibilidad de una persona. Con esto aunque yo me sienta y perciba poco flexible, en las pruebas y en el trabajo de la actividad física que practiquemos, podremos saber el estado verdadero de nuestra flexibilidad.

Desde tiempos remotos y muy particular con los griegos se empezaron con conceptos respecto a la flexibilidad. Hipócrates describió a unos individuos de su tiempo provenientes de un determinado grupo étnico que presentaban una exagerada laxitud articular que les permitía lanzar jabalinas sin lesionarse (Grahame 1971).

El término flexibilidad ha tenido diferentes interpretaciones, y se ha vinculado con términos como el de elasticidad, lo que llega a confundir. Es importante definir el término porque cada uno habla de una capacidad corporal, pero poseen características particulares.

En términos generales, se dice que el concepto flexibilidad proviene de la unión de dos palabras: flexión y capacidad, cualquiera que sea la definición, se toman en cuenta estas dos palabras.

Di Santo (1997) menciona la siguiente definición:

La flexibilidad es la capacidad psicomotora responsable de la reducción y minimización de todos los tipos de resistencias que las estructuras neuromiarticulares de fijación y estabilización ofrecen al intento de ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular óptima, producidos tanto por la acción de agentes endógenos (contracción del grupo muscular antagonista) como exógenos (propio peso corporal, compañero sobrecarga, inercia y otros implementos) (p.32)

La definición más simple considera la flexibilidad como “la amplitud del movimiento (ROM=range of motion) de una articulación” (Stoedefalke1971; Mathews 1978). Phillips y Hornak (1979) añadieron a la definición “o secuencia de articulaciones”

Las definiciones propuestas más recientemente incorporan “la máxima amplitud del movimiento” (Kell, Bell, y Quinney 2001). Según esto, la flexibilidad se presenta como “la capacidad de una articulación para moverse en la amplitud total de su arco de movimiento” (Fahey, Insel y Roth, 1999), en realidad, simplemente detalla el significado de “la máxima amplitud del movimiento”.

Además de las definiciones respecto a la flexibilidad, es importante conocer los componentes de la flexibilidad. Según Dantas, (1991) citado por (Di Santo 1997), se consideran 4 componentes de la flexibilidad:

- Movilidad: Propiedad que poseen las articulaciones de realizar determinado tipo de movimiento, dependiendo de la estructura morfológica.
- Elasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes musculares de deformarse, por la influencia de una fuerza externa, aumentando su extensión longitudinal y retornando a su forma original cuando cesa la acción.
- Plasticidad: Propiedad que poseen algunos componentes de los músculos y articulaciones de tomar formas diversas a las originales por efecto de las fuerzas externas y permanecer así después de cesada la fuerza deformante
- Maleabilidad: Propiedad de la piel de ser plegada repetidamente, con facilidad, retomando a su apariencia anterior al volver a la posición original.

En relación al autoconcepto físico se puede decir que la flexibilidad es una dimensión que ayuda a la construcción de la definición general. Esta dimensión desde el punto de vista del autoconcepto físico, es verse y sentirse flexible.

Los seres humanos nos hacemos una idea general de lo que somos y de lo que tenemos como cualidades personales, al enfrentarse a un espejo, el ir al gimnasio, compararse con ideales de belleza, hacen que se tenga una perspectiva de nuestra forma física. A partir de esta observación, se definen criterios y se determinan cuales son las virtudes o defectos que tenemos.

Con estas definiciones ya tenemos en términos más claros lo que significa flexibilidad, sin embargo, es importante conocer cómo es que se va transformando a lo largo del desarrollo de la vida.

Como toda capacidad física, la flexibilidad se irá modificando de acuerdo a las etapas evolutivas en las que se va desarrollando el ser humano, esto tiene que ver con las modificaciones de la fisiología de cada individuo, por lo que no será lo mismo evaluar la flexibilidad de un bebé a la de una persona de la tercera edad.

Para este estudio que está enfocado en adolescentes, es muy importante saber cómo influyen los cambios de la adolescencia en la flexibilidad, si esta se ve afectada por los cambios, y sobretodo es importante saber cómo esta cualidad ayuda a la construcción de un autoconcepto físico más integral y nutrido de nuevos conocimientos.

La flexibilidad se afianza al inicio de la vida del individuo, sus primeros años son fundamentales porque es donde desarrolla mas capacidades físicas, en el caso de la flexibilidad, todo lo que explore el individuo en su niñez, repercutirá en la adolescencia, en el caso del trabajo de flexibilidad es importante tener presente estos puntos que menciona Soares Araujo (2005, p.10):

- Tendencia a la disminución de la flexibilidad con el proceso de envejecimiento.
- Los valores máximos tienden a alcanzarse durante la infancia.
- La variabilidad interindividual también aumenta con la edad.

Semereiev y otros autores (1964); citado por Di Santo (1997) coinciden en afirmar que se trata de la edad optima para el perfeccionamiento de la flexibilidad. En esta etapa resulta necesario entrenar la flexibilidad, pero es fundamental escoger cuidadosamente los medios, la intensidad y el volumen de trabajo en donde inicia el estirón de crecimiento. A esta edad corre mucho riesgo la articulación coxofemoral y especialmente la columna vertebral.

En esta etapa, los autores sugieren la aplicación de principios y formas de trabajo que ayuden a mejorar la flexibilidad, esto se debe a que el esqueleto está casi completamente osificado y el crecimiento de la talla casi acabado. Así bien, el componente general sigue siendo predominante. Debe realizarse un complemento específico sobre aquellas zonas anatómicas mas acortadas.

La flexibilidad cobra especial importancia en cuanto a la contribución que aporta al conocimiento del nuevo cuerpo del adolescente, porque ayuda a cimentar un autoconcepto general más sólido y nutrido a diferencia de otro adolescente que

no haya tenido acercamiento con su cuerpo, o bien que no haya explorado su capacidad articular de máximo movimiento.

1.4- Las actividades físicas y el autoconcepto físico

Desde el comienzo de las civilizaciones, el hombre se ha obsesionado por la búsqueda de la belleza perfecta, los cánones de belleza han ido variando de sociedad a sociedad, no es ajena la concepción del cuerpo, ya que complementa y ayuda a fortalecer el concepto de la belleza. En la actualidad el concepto de belleza corporal ha estado enfocado a la búsqueda de cuerpos delgados, musculosos, con líneas perfectas, cuando no se entra a este canon hay cierto rechazo y catalogación hacia las personas que no están dentro de la “imagen perfecta”.

Retomando las reseñas históricas, tenemos la referencia de los griegos. Esta civilización tenía un concepto de belleza corporal muy claro, porque sabían qué herramientas ocupar para poder alcanzar ese grado de perfección corporal de acuerdo a los ideales de belleza que su misma sociedad había establecido. Pues bien, ellos sabían quiénes se tenían que dedicar a hacer las actividades físicas para poder alcanzar la “perfección”. Aquí aparece un nuevo término para analizar: el de la actividad física.

La actividad física, concepto más amplio que el deporte, incluye todas las contracciones musculares que suponen un gasto energético para la persona. El término de actividad física se utiliza con significados muy variados tales como: actividad física, ejercicio físico y deporte.

Actividad física se entiende como movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético de la persona. (Caspersen, Powell y Christenson, 1985) citado por Goñi Grandmontagne (2009)

Existen tres tipos de actividad física según el contexto y la forma: actividad física cotidiana, el ejercicio físico y el deporte, entonces aparece la definición de ejercicio físico.

El ejercicio físico es una forma de actividad física de tiempo libre (no ocupacional), con objetivos externos y específicos, como mejorar la salud, la ejecución física o ponerse en forma. En este tipo de actividad, los participantes reciben orientación por parte de un especialista en actividad física. (Caspersen Powell y Christenson 1985):

Actividad física	Ejercicio físico	Deporte
<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético. • Da lugar al gasto de energía. • Se correlaciona positivamente con la forma física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético. • Da lugar al gasto de energía. • Se correlaciona positivamente con la forma física. • Son movimientos corporales planificados, estructurados y específicos. • Uno de los objetivos es mejorar los componentes de la forma física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Movimiento del cuerpo producido por el músculo esquelético. • Da lugar al gasto de energía. • Se correlaciona positivamente con la forma física. • Son movimientos corporales planificados, estructurados y específicos. • Uno de los objetivos es mejorar los componentes de la forma física. • El movimiento se concibe, desde una perspectiva lúdica, competitiva e institucionalizada.

En el ámbito fisiológico, por lo general se ha distinguido entre dos tipos de actividades físicas, aeróbicas y anaeróbicas, por el tipo de vía metabólica utilizado con el objeto de proveer energía a los músculos que participan en el movimiento.

Tomando como referencia a Davis (2000) citado por Goñi Grandmontagne (2009) podemos mencionar los siguientes grupos de actividades físicas:

- Actividades cíclicas de resistencia o aeróbicas.
- Bailes y danzas: Danzas del mundo, clásica, contemporánea, bailes de salón, etc.
- Deportes individuales, colectivos y de implemento.
- Actividades relacionadas con el fitness y el wellness.
- Actividades en la naturaleza.

Para poder tener un trabajo continuo y con seguimiento es necesario tomar en cuenta los factores de volumen e intensidad, el volumen se calcula en función tanto de la duración como la frecuencia de la misma. El número de sesiones semanales en las que un individuo desarrolla actividades físicas es un buen indicador de los grados de habituación de esa persona.

Con datos contrastados (Wilmore y Costill, 1998) se recomienda como óptima frecuencia de entre 3 y 4 días por semana, en el caso de la intensidad podemos decir de manera generalizada para la mayoría de la gente la intensidad apropiada parece hallarse en un nivel de por lo menos el 60% de su VO₂ máximo.(Capevila, 2005).

Debido a los beneficios que nos brinda la práctica de actividades físicas, es necesario contar con medidas adecuadas para la práctica de las mismas, así mismo dentro de la educación se deben implementar programas integrales donde se fomente la práctica, para esto debemos establecer tres propósitos básicos:

- Describir hábitos o comportamientos relacionados con distintas poblaciones.
- Clasificar los programas de intervención realizados.
- Valorar cambios en la actividad física en distintos momentos históricos (Ainsworth, Monroye y León 1994).

Capítulo 2.-La flexibilidad como dimensión del autoconcepto físico y su relación con la danza

Capítulo 2.- La flexibilidad como dimensión del autoconcepto físico y su relación con la danza.

En los capítulos anteriores ya se habló de manera más específica acerca del autoconcepto físico, sus componentes y la forma en cómo el adolescente llega a la construcción del mismo. Así también se habló de la flexibilidad de manera general y como ésta se relaciona con el autoconcepto. Ahora en este capítulo nos corresponde encuadrar el tema del autoconcepto físico y su relación con la danza.

La humanidad no ha dejado de moverse desde que se creó, desde el momento que se gesta una vida, se está formando un ente en movimiento. El movimiento ha sido la manifestación más primitiva y primigenia para el ser humano, se mueve en el vientre de la madre, cuando nace, está en constante movimiento, es su primer instinto de sobrevivencia.

Para que el movimiento se dé, se necesita un cuerpo, el cual a través de la mente podrá procesar todos los códigos de movimiento, para que estos se lleven a la ejecución. Esto tiene muchísimo que ver con la danza, porque la danza, como manifestación humana tiene su forma de comunicación a través del cuerpo en movimiento, pero realmente si la esencia de la danza es el movimiento, entonces surgen tres cuestionamientos: ¿Todos hacen danza? ¿Todos están capacitados para poder hacerla? ¿Toda manifestación de movimiento es danza? A partir de estos cuestionamientos parte la estructuración del significado de la danza, en cómo nos movemos y qué significado tiene para nosotros el movernos.

Es muy importante que el educador y profesional de la danza, tenga una definición clara, ya que como docente se compartirá con otros la visión que se tiene acerca de la danza. A partir de esto, se ha buscado cuales son los principales componentes de la danza, para al final tener una definición integradora donde se le dé un rol principal al individuo, como protagonista y accionador de cualquier manifestación artística.

Primero es importante tener claro que la danza incluye todas las maneras en que los hombres de todas las razas y en todos los momentos de la historia se han movido rítmicamente para expresarse, esta expresión no sale de la nada; tiene su punto de partida, su fundamento y su estructura en la expresión corporal cotidiana, intencional o involuntaria, que cada uno de nosotros tenemos.

La danza como toda manifestación artística tiene dos componentes fundamentales: la expresión y la creación. En el caso de la expresión como instinto primigenio, el cuerpo ya hablaba y daba a conocer todas las sensaciones internas, y las expresaba a través de los gestos.

“Expresar” es sacar afuera. Aunque no nos demos cuenta, nuestro cuerpo siempre nos expresa. Todo movimiento, toda postura, actitud, revela algo, aunque sea una aparente inexpresividad. (Harf, Kalmar y Wiskitski, 2002, p. 214)

Todas las partes del cuerpo llegan a comunicar a través de posturas, gestos y formas de movimiento, y se establecen códigos de comunicación.

Para que esto se lleve a cabo tiene que pasar por distintas etapas de desarrollo según Harf et al. (2002) explica muy claro por qué es un proceso que va paso a paso, para que realmente haya una comunicación con los otros:

Comienza siendo un lenguaje preverbal (antecedente del lenguaje hablado; luego se convierte en paraverbal (acompaña al lenguaje hablado, lo afirma o lo contradice), finalmente se puede convertir en un lenguaje con su propia autonomía independiente del lenguaje verbal.

Como segundo elemento tenemos a la creación, el crear se define como una capacidad o cualidad, que se solía creer que era específica para cierto grupo de superdotados que sólo contaban con la capacidad. Crear significa hacer algo de la nada, aunque el hecho de mencionar que partimos de la nada no puede ser así, porque siempre contamos con conocimientos y experiencias previas.

El hacer creativo surge de la posibilidad de recombinar elementos de la realidad con un estilo particular y propio. Se parte de elementos que pueden existir previamente, pero crear siempre implica un estilo personal, de jerarquizar y combinar estos elementos previos.

El hecho de realizar alguna actividad artística, fomenta que el ser humano explore su yo creativo, en el caso de la danza, la exploración será a partir del cuerpo y de todas aquellas experiencias que hayan vivido, el cuerpo se expresará y establecerá nuevos códigos de comunicación con el otro.

La danza es más que un cuerpo en movimiento, no son sólo formas en un tiempo y espacio determinado, sino una de las formas de existencia y manifestación de un ser integral. (.....) La danza no ofrece un relato, una anécdota, sino es una ampliación, un enriquecimiento de la experiencia de la vida. (Garaudy 1973).

Ahora tenemos estos elementos que son pieza medular para el arte, podemos decir que la danza, desarrolla un lenguaje corporal como lenguaje de primera mano, como actividad autónoma que tiende a organizarse a partir de códigos establecidos por los grupos sociales, que toman significaciones en distintas épocas y sociedades, aunque no pierden lo esencial como lenguaje artístico. Es el vehículo de comunicación de la subjetividad, de estados emocionales, ideas o conceptos, a través del cuerpo organizado, rítmica, espacial, temporal y tónicamente.

De acuerdo a todos estos elementos esta definición me parece muy global y toma en consideración todos los elementos ya mencionados:

En la danza el hombre utiliza como medio de expresión su propio cuerpo, se expresa a través de todo o de partes de su cuerpo, genera gestos, ademanes, desarrolla destrezas, concentra y despliega su energía de determinada manera, eleva y cede su tono muscular de acuerdo con su necesidad, crea espacios, tiempos y ritmos, baila solo o con otros, vestido o desnudo, con objetos o no, con

acompañamiento musical o en silencio, sobre escenarios, en la calle o en la intimidad de su casa.

Ahora que tenemos el concepto de danza, es muy importante insistir sobre el acercamiento hacia las artes desde la niñez. En el caso de la adolescencia, tiene una gran repercusión el iniciar a la danza, ya que ofrece grandes beneficios, se da la posibilidad de estimular grandes áreas de capacidades y habilidades que se pueden ir entrelazando entre si y pueden ir madurando unas antes que otras.

En relación a esto Ferreira Urzúa (2009, p 10) menciona que estas áreas de desarrollo se refieren a lo cognitivo, lo afectivo y lo valórico, categorías que engloban las siguientes dimensiones:

- Las capacidades cognoscitivas (habilidades intelectuales).
- Las capacidades sociales (habilidades interpersonales, personales, afectivas, de expresión y de comunicación).
- Las capacidades de movimiento (habilidades motrices).
- Las capacidades físico energéticas (cualidades físicas o factores ligados a la ejecución del movimiento).

De estas capacidades, las que más nos saltan a la vista como espectadores o como maestros son las capacidades físico energéticas. El bailarín se dedica día con día a trabajar las capacidades físicas, como ya se dijo, el hacer danza permite desarrollar muchas habilidades, pero en la que más se enfoca el trabajo técnico, es en la virtuosidad y la elevación de las capacidades al máximo.

La imagen corporal que se tiene de los bailarines, es muy etérea y a la vez inalcanzable, día con día se busca la perfección. Uno de los grandes beneficios de la danza es el desarrollo de la flexibilidad.

En la actualidad la evaluación estética y física que se tiene de los bailarines, sobrepasa los límites, el ser flexible no es cualquier cosa, como se mencionó en el capítulo 1.3, la flexibilidad es una cualidad con la cual nacemos y termina su límite de desarrollo a determinada edad, así también se mencionó los beneficios de trabajarla durante la adolescencia. En relación a la danza podemos decir que a través de las técnicas, la exploración de las cualidades de movimiento permiten desarrollar cierta flexibilidad, sin embargo cuando el alumno explora la clase de danza encuentra y cambia la forma en cómo se percibe sus cualidades físicas.

El enseñar danza y hacerle entender a los alumnos que las cualidades físicas no lo son todo, es una tarea difícil, ya que la idea estética por la cual se involucran, muchas veces en su cuerpo y su desarrollo no los satisface. Relacionando esto Ferreira Urzúa (2009) menciona que:

El uso de la danza como medio formativo-desarrollador, no debe abocarse solamente a la mera transmisión de nuevas técnicas, o de pasos preestablecidos. Pretende crear situaciones por medio de una experiencia corporal placentera, en la que existan procesos de reflexión y toda actividad propuesta, sea un vehículo para que el estudiante aprenda a aprender, puesto que los procesos cognitivos, afectivos y valóricos son fundamentales en todo aprendizaje. (p. 11)

Por lo tanto, el hacer danza, además de los muchos beneficios físicos que tiene, contribuye de manera significativa a la formación y el enriquecimiento del autoconcepto físico. Se ha evidenciado que el someterse a una experiencia de danza, por todas las implicaciones que tiene respecto al manejo del cuerpo, modifica la percepción que se tiene de uno mismo, mejora la autoestima, y el autoconcepto físico presenta una estructura más variada y sólida.

En contraparte, hay estudios que han revelado, que la gente que está sometida a una actividad física constante, desarrolla un autoconcepto físico negativo, esto se debe a que en la práctica, se da cuenta de las aptitudes físicas innatas que tiene, y también está el hecho del avance en el aprendizaje; si el alumno no ve un avance significativo, terminará por desertar o darse por vencido, pensando que no mejorará. Es por esto que como maestros debemos de elaborar planes de trabajo que contribuyan al desarrollo de los alumnos, de una manera más integral, y en el cual se tomen en cuenta sus intereses personales.

El docente es un facilitador de conocimientos e instancias, en relación a esto Ferreira Urzúa (2009, p. 15) sugiere que el alumno:

- Explore y experimente sus posibilidades de rendimiento.
- Seleccione los esfuerzos a realizar en su propio nivel.
- Desarrolle y ejercite su capacidad creadora.
- Use la imaginación.
- Debe estimularse la auto-organización, lo que permite respuestas variadas y no sólo una, la que el profesor considere válida.
- El profesor debe proporcionar alternativas que favorezcan el goce y el placer de moverse.
- El juego sigue siendo el recurso pedagógico por esencia, sobre todo en las primeras etapas de la vida escolar.

**Capítulo 3.- Planeación y aplicación
del curso para el grupo de
adolescentes de 11 a 16 años en la
Escuela Nacional de Danza Nellie y
Gloria Campobello**

Capítulo 3.-Planeación y aplicación del curso para el grupo de adolescentes de 11 a 16 años en la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello.

Para que la creación del programa de curso, tuviera un enfoque en el fomento de una evaluación positiva del autoconcepto físico a través de la iniciación a la danza contemporánea, fue necesaria una investigación respecto al autoconcepto físico y las dimensiones que se pueden trabajar en danza.

Esta fue una tarea difícil, porque era necesario tener claros los elementos que componen a la danza, para después encontrar puntos de convergencia entre los aspectos del autoconcepto físico. Entendemos la definición de autoconcepto físico, como la forma en cómo se percibe el ser humano a sí mismo y a su cuerpo, esto incluye sus cualidades físicas, dentro de esto había que tomar una de las dimensiones para enfocar el trabajo de curso, esta fue la flexibilidad. Reunida la información se pasó a la elaboración del curso.

El presente trabajo es una investigación mixta. Los métodos de investigación mixta ofrecen una gran promesa para la práctica de la investigación. La investigación de métodos mixtos es formalmente definida como la búsqueda donde el investigador mezcla o combina métodos cuantitativos y cualitativos. La meta de la investigación mixta no es remplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales.

Para este trabajo era necesario buscar la investigación mixta, porque conjuga la parte de lo observado por el docente, los datos fidedignos y la estadística, lo cual permitirá hacer un análisis de las perspectivas con el fin de comparar y anteponer los dos resultados para llegar a una conclusión más nutrida.

El plan de curso tuvo como propósito fomentar una evaluación positiva del autoconcepto físico del adolescente a través de la iniciación a la danza contemporánea. En las clases, se conjugó la técnica de danza contemporánea

apoyada por dinámicas de expresión corporal, lo cual sirvió como experimentación y generación de lenguaje para la coreografía final. De esta manera el educando tuvo una visión más amplia, crítica y creativa del movimiento y de su cuerpo, lo cual es fundamental para el enriquecimiento del autoconcepto.

La propuesta fue aplicada durante la práctica educativa realizada en la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, con el grupo de adolescentes de 11 a 16 años, en los talleres sabatinos durante el ciclo escolar 2012-2013. Esta práctica tuvo una duración de 30 clases, dos horas por clase, una vez a la semana.

El grupo se conformó por 25 alumnos, 24 niñas y un niño. La población era heterogénea, ya que la mitad de los alumnos contaban con conocimientos previos e incluso llevaban mucho tiempo asistiendo al taller y por el otro lado había alumnos, para quienes era su primer acercamiento a la danza. El rango de edad de los alumnos era demasiado amplio, lo cual causó ciertas dificultades en cuanto a los aprendizajes y la forma en cómo se tenía que enseñar los contenidos.

Las características particulares del grupo, eran que tenían mucho interés por aprender más sobre la danza, tenían constancia y disciplina en las clases, trabajaban muy bien en colectivo y eran respetuosos del trabajo de cada uno. En cuanto al aprendizaje, presentaban cierta dificultad para los ejercicios de coordinación y memoria, para el trabajo de flexibilidad se mostraban constantes y de manera natural tenían buena flexibilidad.

A lo largo del curso los alumnos fueron desertando por diversas causas, algunos por causas médicas, personales y académicas. Al final del proceso concluyeron 16 alumnos, 15 niñas y un niño. Todo el proceso se concluyó con la presentación del montaje coreográfico en el Auditorio Lauro Aguirre.

La práctica educativa fue supervisada por el profesor Eustorgio Sanvicente Guzmán, titular de la materia de práctica educativa en el área de danza contemporánea de la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello,

quien dio visto bueno a todas las planeaciones aplicadas al grupo de adolescentes, realizando correcciones al programa de curso, planeaciones, y registros de clase. Estos fueron presentados semanalmente y se llevó un registro de estos, así también se realizaron dos clases abiertas donde se observaron los avances del grupo.

Los contenidos propuestos para la población de adolescentes de 11-16 años de los talleres sabatinos de la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, se realizaron basados en técnica de danza contemporánea, principalmente release; el trabajo de piso y dinámicas de expresión corporal. Se necesitó dosificar los contenidos al ser abordados, tomando en cuenta las características del grupo, así como las de la institución a la que pertenece dicha población.

A continuación conoceremos el programa de curso que muestra los contenidos abordados durante la práctica educativa.

<u>PROGRAMA DE CURSO</u>	
Curso: Iniciación a la danza contemporánea	Ciclo escolar: 2012-2013
Horas por semana: 2 hrs.	Horas totales: 60 hrs.
Profesora: Maylet Sarahi García Díaz	

Propósito: El adolescente de 11 a 16 años explorará la iniciación a la danza contemporánea a través de la técnica de danza contemporánea de manera introductoria, por medio del trabajo de piso basado en técnica release y dinámicas de expresión corporal que le permitirán concientizar las diferentes posibilidades de movimiento de su cuerpo, así también le permitirán desarrollar capacidades físicas como la flexibilidad, fuerza, resistencia, coordinación y condición física, dimensiones que se consideran como parte fundamental para un buen desarrollo del autoconcepto físico general.

Unidades del curso:

El curso se dividió en dos Unidades:

Unidad 1: Postura

El alumno a partir de ejercicios específicos, enfocados al trabajo de cualidades físicas como flexibilidad fuerza y resistencia, desarrollará conciencia corporal y conocerá los elementos de una postura correcta para la ejecución de la danza.

Unidad 2: Expresión corporal y danza

En esta segunda unidad, el alumno explorará a partir de dinámicas de expresión corporal, los elementos que conforman a la danza, esto le permitirá tener un amplio conocimiento de su yo creativo, lo cual servirá como un pequeño laboratorio de generación de lenguaje de movimiento lo cual lo hará apropiarse del proceso y aportar en el montaje final.

Presentación:

La danza contemporánea como resultado de la danza moderna, surge de una ruptura con la estética de las formas clásicas, buscando una pureza y libertad del movimiento. Con el paso del tiempo, se ha nutrido de nuevas perspectivas y se ha ampliado el significado de moverse. Gracias a la exploración de nuevas formas de movimiento, el ser humano, amplió su visión del cuerpo dándole un enfoque más humanista considerando que la danza está en todo y es para todos.

El alumno que desea acercarse a la danza, necesita un entorno favorecedor, en el cual se le brinden las posibilidades de exploración, autoconocimiento físico y emocional, con la finalidad de que éste se apropie a partir de lo que es y de lo que se brinda de una nueva forma de movimiento.

La danza favorece el desarrollo de capacidades físicas lo cual hace más enriquecedora la percepción que tiene de sí mismo, favoreciendo principalmente su autoestima y la forma en cómo se intercomunica con los demás.

Este proceso de enseñanza-aprendizaje, no solo profundizó en la enseñanza de una técnica en específico, se buscó que el educando tuviera un amplio conocimiento de su cuerpo y de sí mismo lo cual repercutiera a la larga en su entorno escolar y afectivo, esto a partir de una forma creativa y propositiva, en la que el educando a través de la exploración con el movimiento, se iba dando cuenta de sus capacidades físicas y cognitivas, contribuyendo a una evaluación positiva de su autoconcepto.

El curso estuvo planeado con el fin de fomentar una evaluación positiva del autoconcepto físico, por lo cual el alumno se adentró a la exploración de su cuerpo, a través de la técnica de danza contemporánea, de manera muy básica, y partir del trabajo de piso y dinámicas de expresión corporal, las cuales contribuyeron de manera significativa, a su aprendizaje integral, desarrollando capacidades físicas y cognitivas.

Metodología Unidad 1:

Se planeó para el calentamiento de las clases de la primera unidad un calentamiento cefalocaudal (de cabeza a pies) y de segmentación de las partes del cuerpo, logrando que el alumno concientizara su cuerpo y se preparara para el trabajo siguiente, el cual consistía en trabajo de piso, buscando el peso del cuerpo sobre el eje horizontal y alineación.

A partir de la aplicación de la evaluación diagnóstica, se agregó un espacio en la clase el cual estaba destinado al desarrollo de la flexibilidad. Se elaboró una propuesta de acuerdo a los ejercicios y posturas que pudieran servir para el grupo. Durante todo el curso se mantuvieron los mismos ejercicios, lo único que cambió fue la dosificación del tiempo, el cual fue incrementando de acuerdo al avance de los alumnos. Se introdujeron elementos de espacialidad y desplazamiento, por medio de las laterales ya que en la segunda unidad se trabajó como tema específico el espacio.

Como parte final de la clase se les daba una instrucción o consigna basada en ejercicios de expresión corporal de acuerdo al tema que se estaba viendo, esto con la finalidad de que el alumno experimentara su creatividad y los distintos movimientos de su cuerpo.

El curso también tenía la finalidad de que convivieran y aprendieran a partir de la interacción con el otro, por lo que al inicio de la unidad, se agregaron dinámicas de integración de grupo, que permitieron el trabajo en equipo, ya que en la segunda parte del curso, el trabajo grupal fue más intenso.

Al finalizar la unidad, se realizó una clase muestra, con la misma estructura ya mencionada, y se evaluó el avance de grupo a partir del registro fotográfico, el semáforo y el cuestionario de autoconcepto físico.

Propósito de la unidad	Unidad	Elementos trabajados	Recursos y/o materiales didácticos	Evaluación
<p>El alumno conocerá la postura correcta en danza y concientizará su cuerpo a partir del trabajo de piso, desarrollará al máximo las capacidades físicas como flexibilidad, fuerza y resistencia, a partir de ejercicios específicos enfocados a desarrollar estas capacidades.</p>	<p>Unidad 1: Postura Conciencia Corporal</p>	<p>*Percepción sensoriomotriz que corresponde a los estímulos visuales, táctiles y auditivos</p> <p>*Motricidad: Coordinación dinámica</p> <p>Disociación de una o más partes del cuerpo</p> <p>Motricidad fina</p> <p>*Esquema corporal: Imitación-reproducción de movimientos dirigidos a través de un espejo</p> <p>Control Postural</p> <p>*Lateralidad: Diferenciación global</p> <p>Orientación derecha-izquierda</p>	<p>El siguiente material se ocupará en cada clase:</p> <p>*Salón de clases</p> <p>*Aparato de sonido</p> <p>*Uniforme: unitardo</p> <p>Materiales</p> <p>*Papel bond</p> <p>*Recortes de revistas</p> <p>*Stickers</p> <p>*Esqueleto humano</p> <p>*Liga tubular</p> <p>*Pesas de 1 kg o botellas de 500 grs. llenas de semillas</p>	<p>Por medio de los registros de clase, se logró tener una visión clara del avance del grupo, lo que permitió que el nivel de complejidad de los ejercicios fuera aumentando.</p> <p>Al término de la unidad se realizó una evaluación por medio de los semáforos y por medio del registro fotográfico en cada posición de flexibilidad.</p>

	Ejes del cuerpo	<p>*Esquema Corporal</p> <p>*Control Postural</p> <p>* Disociación de una o más partes del cuerpo</p> <p>*Orientación del cuerpo</p> <p>*Ejes del cuerpo</p>		También se aplicó el cuestionario de autoconcepto físico, lo cual permitió tener un parámetro inicial que arrojó los primeros
	Cualidades físicas: flexibilidad, fuerza y resistencia	<p>Disociación de una o más partes el cuerpo, a través de estiramientos enfocados a cada segmento corporal</p> <p>*Flexibilidad articular: estática y dinámica</p> <p>*Fuerza: trabajo de peso en extremidades superiores e inferiores: máxima, explosiva y rápida</p> <p>*Resistencia: aeróbica y anaeróbica</p>		resultados en relación al autoconcepto y su primer acercamiento a la danza.

	Postura correcta en la danza	<ul style="list-style-type: none">*Sentido del equilibrio*Equilibrio muscular*Mejora de la postura estática y funcional, la armonía exterior de los movimientosConocimiento de las capacidades individuales, sus posibilidades y limitaciones*Determinación de problemas en cuanto a fuerza, capacidad de estiramiento, movilidad articular y postura		
--	------------------------------	---	--	--

Metodología Unidad 2:

En esta unidad se continuó con la misma estructura de clase, dándole más tiempo al trabajo de las dinámicas de expresión corporal. En la unidad se tomaron en cuenta los siguientes principios de acción, los cuales el alumno hizo presentes en su proceso creativo:

- Imitación
- Exploración
- Nociones corporales
- Utilización
- Creación

Al término de los contenidos, se destinó el tiempo al montaje de la coreografía, donde se dedicó más a la experimentación, y aprendizaje de las secuencias con el fin de que el alumno se identificara e integrara los elementos vistos en clase.

Propósito de la unidad	Unidad	Elementos trabajados	Recursos y/o materiales didácticos	Evaluación
<p>El alumno conocerá de manera específica, los elementos que conforman a la danza , se buscará reforzar estos elementos a partir de dinámicas de expresión corporal, explorando su yo creativo y haciéndolo participe en el proceso creativo del montaje final</p>	<p>Unidad 2: Expresión Corporal y danza</p> <p>*Esquema corporal</p>	<p>*Afirmación de la lateralización y orientación del esquema corporal</p> <p>*Conciencia de las distintas partes del cuerpo</p> <p>*Utilización de sensaciones cinestésicas y táctiles</p> <p>*Conciencia de las posiciones de pie, sentado , y acostado</p>	<p>*papel bond</p> <p>*colores</p> <p>*pañuelos</p> <p>*cinta adhesiva</p> <p>*periódico</p> <p>*estambre y listón</p>	<p>En esta segunda unidad, se ven reflejados los elementos vistos en la primera parte del curso, ya que para el montaje, el alumno pudo generar a partir de la exploración de movimiento, secuencias propias, que lo hicieron participe en el proceso</p>
	<p>*Espacio</p>	<p>*Adaptación espacial: el alumno se desplaza de acuerdo a las configuraciones espaciales</p> <p>*Nociones espaciales: palabras que designan al espacio</p>		

		<p>*Orientación espacial</p> <p>*Reproducción de trayectos</p> <p>*Estructuración espacial: distancia volumen</p> <p>*Estructuración espacio temporal</p> <p>*Espacio gráfico: tridimensional bidimensional</p>		<p>creativo y le dio más seguridad el hecho de conocer su cuerpo de manera más profunda.</p> <p>Al final de la unidad se aplicó el segundo cuestionario de autoconcepto físico, y se aplicó un cuestionario de autoevaluación del desempeño de los alumnos.</p>
	*Tiempo	<p>Regularización: ritmicidad</p> <p>*Adaptación al ritmo: Lento Rápido</p> <p>*Repetición de un ritmo</p> <p>*Estructuración espacial: en función de la conciencia de los movimientos, de sus desplazamientos ejecutados en cierto tiempo y cierta distancia</p>		

	<p>*Energía</p>	<p>La intensidad con que se realizarán los movimientos, aumento o disminución de la energía y sus respectivas graduaciones en relación a los diferentes grados de esfuerzo:</p> <p>*liviano</p> <p>*pesado</p> <p>*fuerte</p> <p>*débil</p>		
	<p>*Forma</p>	<p>En relación con el espacio:</p> <p>*Posición : respecto a su entorno</p> <p>adelante, atrás, arriba, abajo, derecha, izquierda</p> <p>*Dirección :</p> <p>Horizontal</p> <p>Vertical</p> <p>Diagonal</p> <p>Exploración de diferentes formas con distintos segmentos corporales</p>		

	*Cualidades de movimiento	*Relación entre lenguaje expresivo y corporal *Análisis de acciones básicas en relación entre el tiempo, la fuerza, el espacio. *Simbolización y codificación mediante el movimiento elaborado, así como la invención de respuestas corporales.		
--	---------------------------	---	--	--

Método aplicado para la evaluación de la práctica educativa.

Durante la práctica educativa se requería conocer los alcances logrados por los alumnos, respecto a los contenidos trabajados y al objetivo propuesto en un inicio, por lo cual se diseñó para evaluar las dos unidades, un cuestionario de autoconcepto físico aplicado en sus dos emisiones: 8 de diciembre de 2012 y 25 de mayo de 2013. **Ver anexo 1.** Así como un método de semáforos el cual sólo se aplicó en una emisión, por su falta de objetividad para la práctica. **Ver anexo 2**

Para lograr una vinculación entre la propuesta y los conocimientos esperados por los alumnos, fue necesaria la aplicación de un cuestionario de diagnóstico a la población a trabajar, **ver anexo 3** (adolescentes de 11 a 16 años) que se aplicó el día 25 de agosto de 2012. Este cuestionario tuvo como finalidad conocer las características iniciales de cada alumno, así como gustos intereses y expectativas. Esta evaluación generó resultados inesperados, que sirvieron como parámetro para modificar e integrar contenidos al plan de curso. Las expectativas del grupo en general estaban enfocadas a mejorar la flexibilidad y coordinación, por lo que el armado de las clases contenía un segmento de flexibilidad durante todo el año.

Otras dos evaluaciones importantes fueron un cuestionario de conocimientos sobre la danza a partir de una actividad, la cual consistía en la observación de un video de danza, **ver anexo 4**, y la otra fue una actividad en la que las alumnas evaluaban su cuerpo y la forma en como lo perciben. **Ver anexo 5.** Estas dos evaluaciones dieron a conocer la imagen y personalidad del individuo, que tan introvertido y extrovertido es, permitieron confirmar el funcionamiento del plan de curso para este grupo.

La investigación busca conocer las ventajas y desventajas que posee la propuesta del curso, para la cual fue necesaria la realización de instrumentos de evaluación que sirvieron para conocer los alcances o retrocesos del proceso, así también para conocer si hubo un impacto significativo en el autoconcepto físico del alumno.

A continuación se enlista lo correspondiente a la carpeta de evidencias y los instrumentos de evaluación que se aplicaron.

1.-Registro fotográfico

2.- Semáforos

3.-Cuestionario de Autoconcepto físico

4.- Cuestionario individual

5.- Diario de campo

1.- Registro fotográfico: Se llevó un registro fotográfico de ejercicios de expresión corporal y los ejercicios de flexibilidad, como documentación del trabajo práctico. **Ver anexos 6 y 7.**

2.- Semáforos: Aplicado en un sólo periodo, por la falta de objetividad para la práctica.

3.- Cuestionario de autoconcepto físico: Este instrumento es primordial para la investigación, ya que arrojará los datos fidedignos, sustentados por cuestionarios psicológicos ya elaborados. Las fechas de aplicación fueron en: diciembre de 2012 y mayo de 2013.

4.- Cuestionario individual: Aplicado en dos ediciones, la primera fue el cuestionario de diagnóstico en 25 de agosto de 2012, y la segunda fue el 25 de mayo de 2013, con un formato diferente, ya que las preguntas que contenía, eran de carácter de autoevaluación del curso. **Ver anexo 8.**

5.- Diario de campo: El cual llevé a cabo en todas las clases durante el ciclo escolar, ahí describo todo lo sucedido en cada sesión, tanto en el apartado descriptivo como en el de reflexión, anoté los elementos más importantes positivos y negativos observados de manera general y de manera personal, en cuanto al avance de los alumnos. **Ver anexo 9.**

Capítulo 4.- Resultados

Capítulo 4.- Resultados

Al concluir con la práctica educativa el 1 de junio de 2013 inicié con la lectura general del diario de campo, el cual contenía las evaluaciones de los alumnos. Posteriormente revisé los cuestionarios de diagnóstico, de evaluación final y de autoconcepto físico, teniendo en números la información de cada alumno que contestó los cuestionarios en las fechas de aplicación correspondientes. Registrada la información en tablas, dio inicio la realización de las siguientes gráficas, las cuales permitieron ejemplificar y explicar de manera más organizada, los siguientes resultados en relación a la práctica educativa y en la investigación correspondiente a la mejora del autoconcepto físico a través de la iniciación a la danza contemporánea con el grupo de adolescentes de 11 a 16 años durante el ciclo escolar 2012-2013, en la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello.

De los 25 alumnos que iniciaron la práctica, sólo concluyeron 15, de los cuales, para el estudio, se consideraron sólo 10, porque tuvieron el expediente completo, el cual abarcaba: el cuestionario de diagnóstico, cuestionario de evaluación final y cuestionario de autoconcepto físico.

Al iniciar la práctica educativa, el cuestionario de diagnóstico resultó esencial pues a partir de los resultados arrojados comencé a fijar contenidos, que me permitieron aprovechar las destrezas y las habilidades de los alumnos, además de poder considerar los gustos y expectativas que tenía la población, lo cual le daría más compromiso de parte de los alumnos hacia la práctica.

Los alumnos expresaron sus necesidades, las cuales se enfocaban a la mejora de capacidades físicas, principalmente la flexibilidad, por lo que se integraron durante todo el curso, ejercicios para la mejora de capacidades físicas como flexibilidad. Para la presentación de los datos se elaboró la siguiente tabla, donde se organizan las preguntas, dándoles categoría de opción múltiple, de acuerdo a las respuestas originales Fig.1

Pregunta	Si	No
Tiene conocimientos en danza	5	4
Padece alguna lesión	0	10

Pregunta	Curiosidad	Aprendizaje	Gusto	Mejora de capacidades físicas
Por qué elegiste tomar la clase de danza contemporánea	0	3	4	3
	Movimiento	Forma de expresión	Arte	Forma de vida
Qué significado tiene la danza para ti	3	4	2	1
	Con respeto	Comprensión	Comunicación	Aprendizaje mutuo
Cómo esperas que sea la relación maestro alumno	2	4	2	2
	Mejora de capacidades físicas	Aprender a moverse	Divertirse	Aprender más sobre la danza
Cuáles son tus expectativas del curso	5	2	1	2
	Pop	Rock	Clásica	De todo tipo
Qué tipo de música te gusta escuchar	5	1	1	3
	Deportes	Leer	Cine	Bailar
Qué tipo de actividades te gusta hacer en tu tiempo libre	5	1	0	4

El siguiente instrumento de evaluación surgió a partir de la investigación sobre el tema y la relación directa hacia la práctica educativa, a partir de esto aparece la siguiente pregunta ¿Existirán parámetros o tests que evalúen el autoconcepto físico? la respuesta era sí. En el ámbito psicológico existen infinidad de tests que evalúan el autoconcepto, pero de autoconcepto físico hay pocos. Otro obstáculo al que me enfrenté, es que los cuestionarios de autoconcepto, sólo evaluaban el autoconcepto general, de manera superficial. En autoconcepto físico el cual concierne a esta investigación, se consideraban algunas dimensiones, realmente no había alguno que pudiera evaluar las que estaba trabajando.

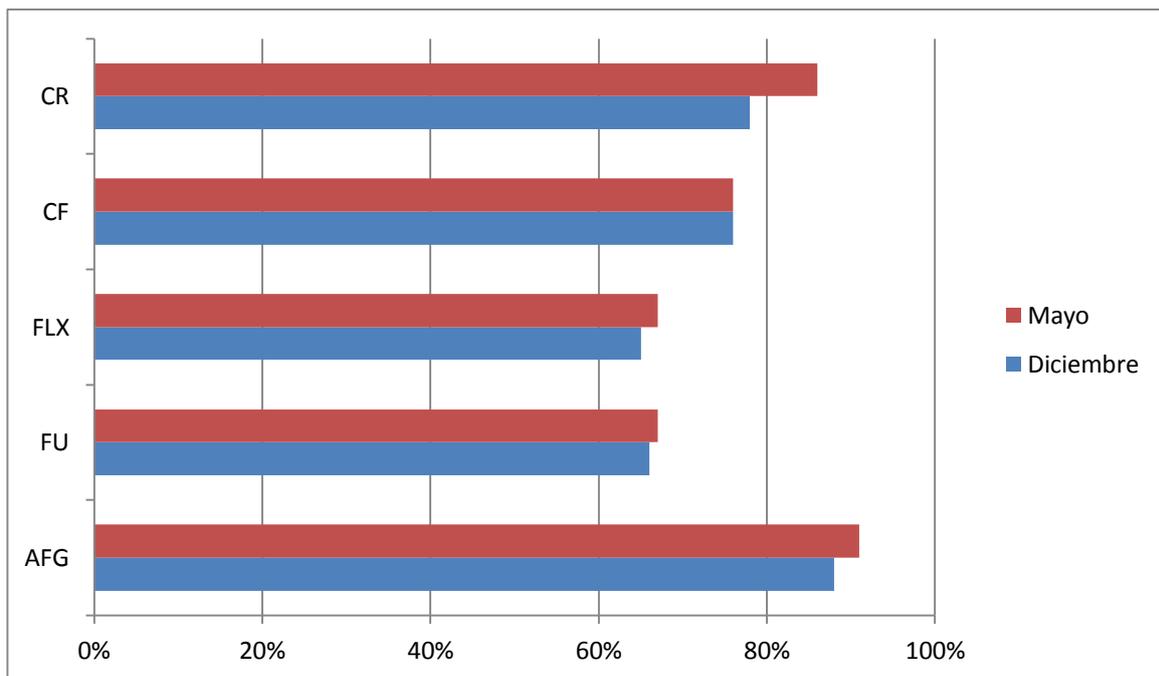
Para beneficios de la investigación y con el asesoramiento de la psicóloga Verónica Ivonne Paquetín Falcón, de la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, logramos realizar una adaptación de los cuestionarios de autoconcepto físico. Se depuraron los cuestionarios y se seleccionaron las preguntas, de tal manera que fueran claras y no perdieran la esencia de los originales, en total quedaron 20 preguntas, donde se calificaban 5 dimensiones: flexibilidad, fuerza, autoconcepto general, condición física y coordinación. Estas categorías se eligieron, ya que durante el curso en la planeación de las clases y los ejercicios, se consideró trabajar y diseñar ejercicios que pudieran contribuir a una mejora de cada dimensión. Se aplicó el primer cuestionario el 8 de diciembre de 2012, en el primer periodo. El segundo periodo de aplicación fue el 25 de mayo de 2013.

Como actividad de cierre de la práctica educativa, se tomó un registro por participante de cada una de las dimensiones, en cada una de las fechas de aplicación, y se obtuvieron los porcentajes a partir de la sumatoria por cada pregunta y por cada dimensión, lo cual se desglosa en la siguiente tabla:

Participantes	AFG		FU		FLX		CF		CR	
	DIC	MAY								
1	87.5	87.5	81.25	81.25	43.75	43.75	75	75	93.75	93.75
2	81.25	81.25	75	81.25	93.75	100	56.25	68.75	87.5	100
3	87.5	93.75	68.75	43.75	68.75	75	75	75	50	100
4	81.25	81.25	50	50	50	50	50	50	50	50
5	93.75	93.75	75	68.75	56.25	75	62.5	62.5	81.25	87.5
6	68.75	87.5	43.75	75	62.5	68.75	81.25	81.25	93.75	87.5
7	100	100	50	81.25	68.75	56.25	100	100	87.5	87.5
8	87.5	87.5	50	50	50	50	93.75	81.25	68.75	62.5

9	100	100	75	75	68.75	68.75	75	75	100	100
10	93.75	100	100	68.75	93.75	87.5	100	93.75	68.75	100

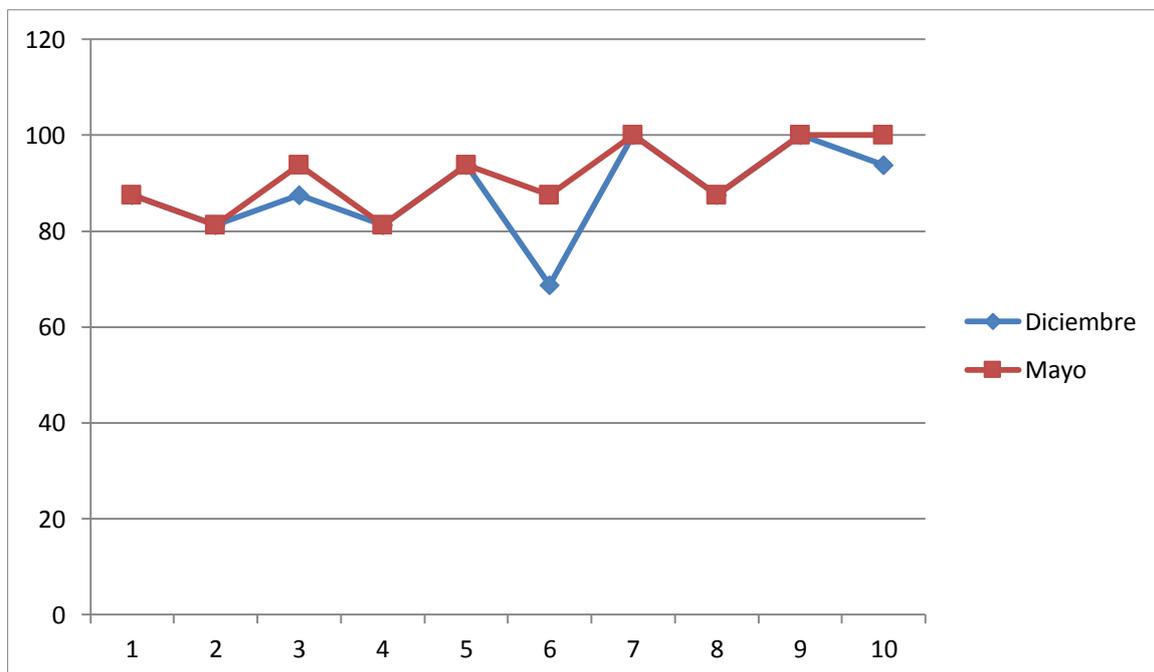
Se pueden observar los resultados por participante en cada mes y en cada dimensión, se desglosa cada dato en la primera tabla. En la siguiente grafica se muestran los datos de manera general por cada grupo. A partir de los datos observados y haciendo un comparativo, se puede ver que la dimensión donde hubo un cambio significativo entre la primera fecha a la segunda fecha de aplicación fue coordinación, porque en diciembre inició con un porcentaje de 78% y en mayo llegó a 86%, el cambio fue de un 8%. Mientras que algunas dimensiones como condición física flexibilidad y fuerza, permanecieron, pero el cambio fue de un 1 y 2%.



	Diciembre	Mayo
AFG	88%	91%
FU	66%	67%
FLX	65%	67%
CF	76%	76%
CR	78%	86%

Para enriquecer la investigación era necesario tener desglosados los porcentajes de cada participante en cada dimensión, ya que de manera general no se podría observar si hubo un avance significativo en cada participante. Las siguientes graficas ilustran los resultados de cada participante, en cada una de las dimensiones consideradas por el cuestionario:

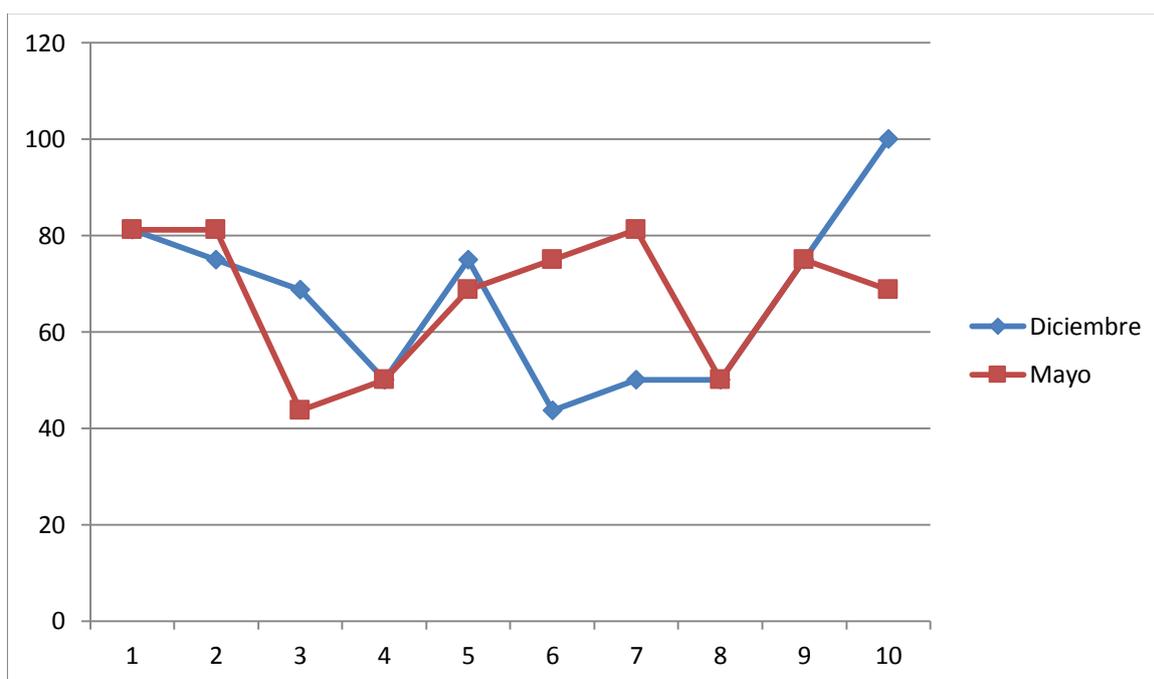
Participante	Diciembre	Mayo
1	87.5	87.5
2	81.25	81.25
3	87.5	93.75
4	81.25	81.25
5	93.75	93.75
6	68.75	87.5
7	100	100
8	87.5	87.5
9	100	100
10	93.75	100



Gráfica de autoconcepto físico general por participante.

Se puede observar en los datos de la gráfica, que la variabilidad entre los resultados de diciembre y mayo, el porcentaje más alto, fue de un 19%, seguidos de un 6 y 7%, mientras que todos los demás permanecieron con los mismos resultados.

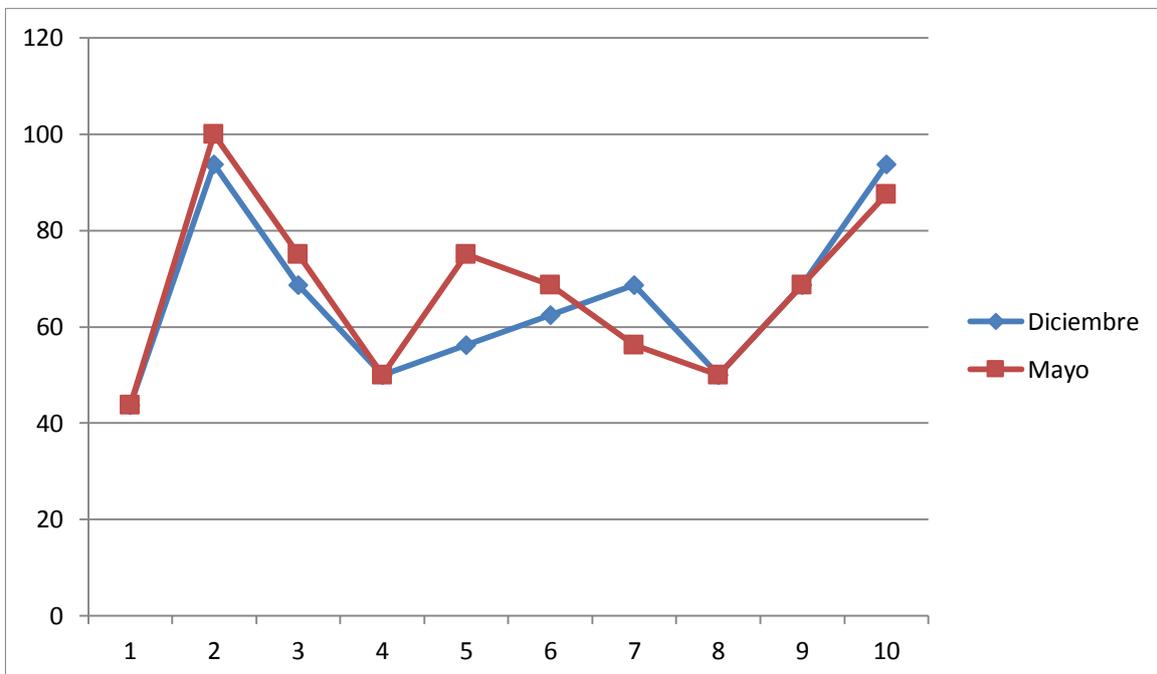
	Diciembre	Mayo
1	81.25	81.25
2	75	81.25
3	68.75	43.75
4	50	50
5	75	68.75
6	43.75	75
7	50	81.25
8	50	50
9	75	75
10	100	68.75



Gráfica de fuerza por participante

Esta gráfica de fuerza, ilustra la variabilidad de los datos entre los meses de aplicación, el cambio de porcentajes que hubo, fue muy diferente en comparación a la dimensión anterior, porque en esta ocasión hubo una baja significativa de los porcentajes, ya que por ejemplo en el participante 10, el porcentaje de un 100% bajó un 32%, seguidos por un 15% del participante 3, mientras que en el participante 5, sólo bajó un 7%.

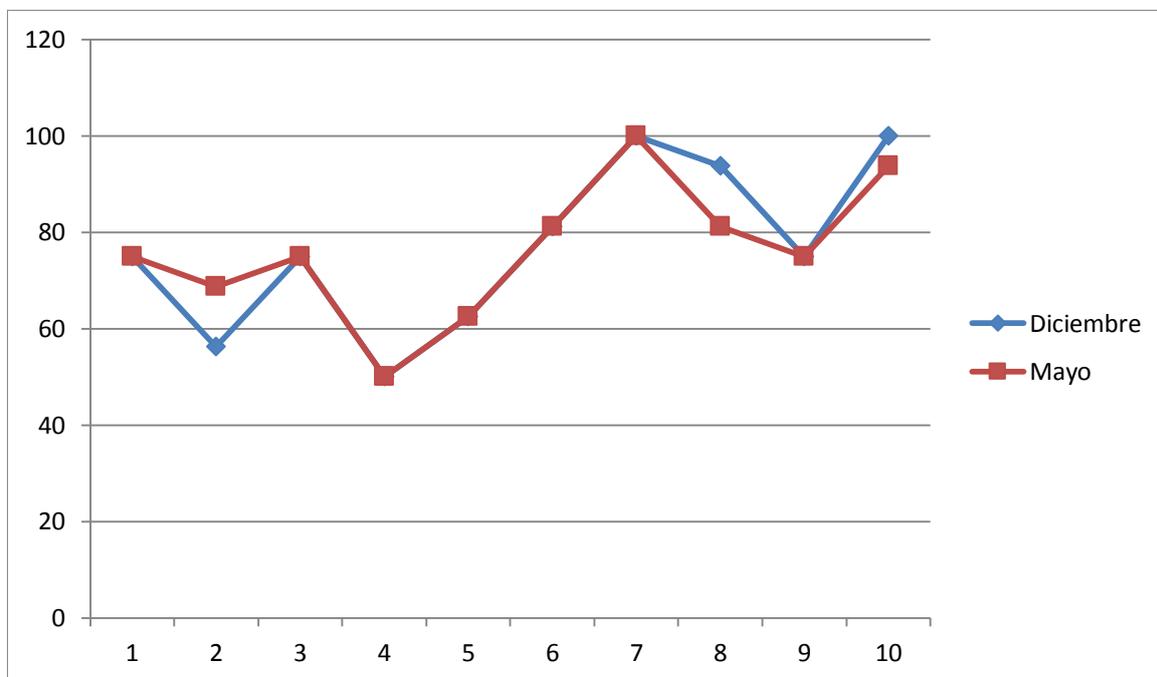
	Diciembre	Mayo
1	43.75	43.75
2	93.75	100
3	68.75	75
4	50	50
5	56.25	75
6	62.5	68.75
7	68.75	56.25
8	50	50
9	68.75	68.75
10	93.75	87.5



Gráfica de flexibilidad

Se puede observar que en esta gráfica de flexibilidad, nuevamente se vuelven a recuperar los porcentajes, porque sólo dos participantes presentan bajos porcentajes, los demás permanecen con el mismo porcentaje o aumentaron un 19% el más alto y un 6 y 7%. Sólo los participantes 7 y 10 bajan un 12% y 6% respectivamente.

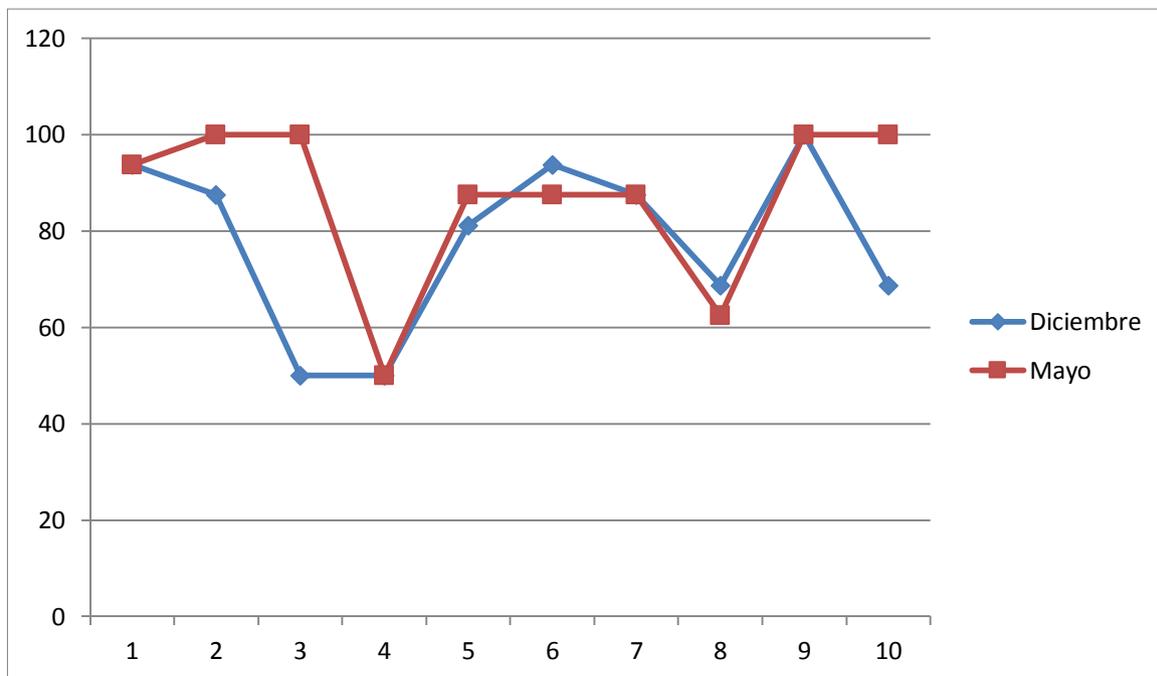
	Diciembre	Mayo
1	75	75
2	56.25	68.75
3	75	75
4	50	50
5	62.5	62.5
6	81.25	81.25
7	100	100
8	93.75	81.25
9	75	75
10	100	93.75



Gráfica de condición física

Se observa en la siguiente gráfica, que se mantuvieron los mismos porcentajes, sólo dos participantes presentaron una baja en el porcentaje en la segunda aplicación, los participantes que bajaron de porcentajes, fueron el 8 y el 10. Los participantes bajaron un 12 y 7 % respectivamente.

	Diciembre	Mayo
1	93.75	93.75
2	87.5	100
3	50	100
4	50	50
5	81.25	87.5
6	93.75	87.5
7	87.5	87.5
8	68.75	62.5
9	100	100
10	68.75	100

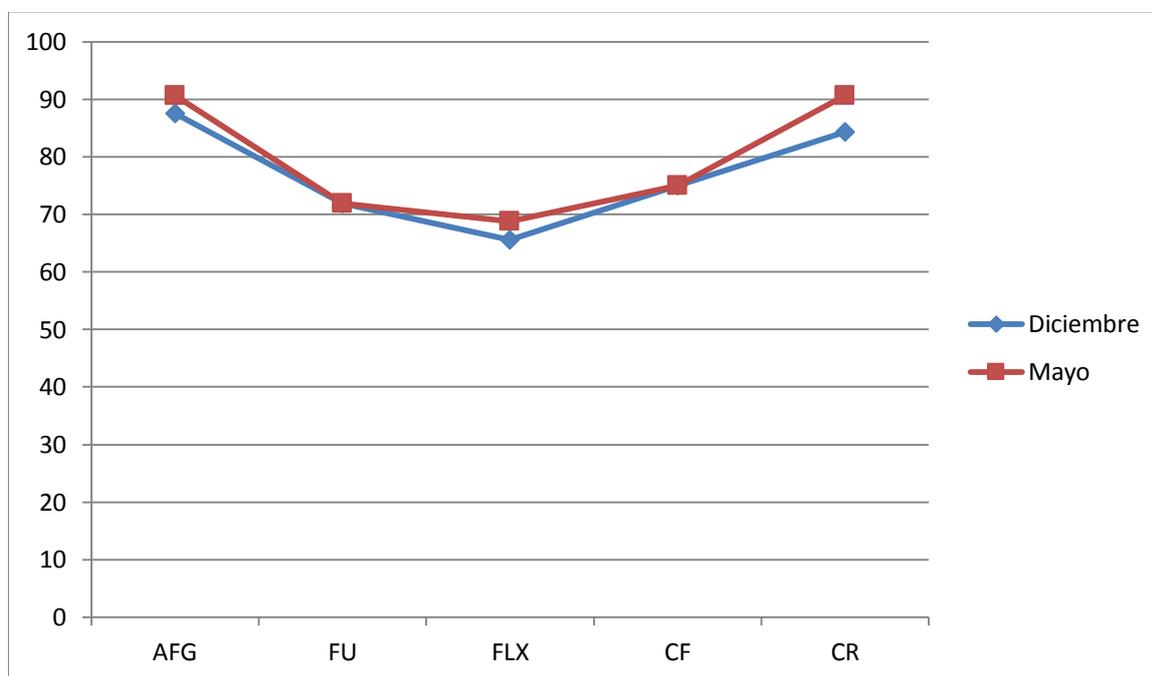


Gráfica de coordinación

En la siguiente gráfica se muestran las variaciones de porcentaje, respecto a la coordinación, y se ve un aumento al porcentaje en la segunda aplicación de hasta un 30%, algunos participantes mantuvieron el mismo porcentaje y en algunos disminuyó.

Al término de la recopilación del vaciado de datos, contando con todos los resultados se realizó la media, que pertenece a las medidas de tendencia central y con eso se obtuvo una media general por dimensión.

DIMENSIONES	MESES DE APLICACIÓN	
	DICIEMBRE	MAYO
AFG	87.5	90.6
FU	71.87	71.87
FLX	65.6	68.75
CF	75	75
CR	84.3	90.6



En la siguiente gráfica observamos la media, por dimensión. En autoconcepto físico se mejoró en el mes de mayo, pero en fuerza se mantuvo el mismo resultado, lo mismo que en condición física. Mientras que en flexibilidad y coordinación, se mejoró un 3 y 6% respectivamente.

A partir de la interpretación de los resultados, se puede concluir, que hubo cambios significativos de manera particular en cada participante. En cada dimensión, en algunas es más fuerte el cambio, en otras como el autoconcepto físico general se mantiene el mismo porcentaje. Estos resultados dan cuenta de cómo fue cambiando la percepción de los alumnos respecto a cada dimensión, considerando los tiempos de aplicación de las clases, donde se notó un verdadero cambio, fue en la coordinación. A pesar de que el curso no se enfocó a la mejora de esta dimensión, la mayoría de los participantes, mejoró sustancialmente la percepción de su coordinación.

Conclusiones

Conclusiones

Finalmente, después de haber llevado a cabo la investigación de la práctica educativa, y de acuerdo a lo programado, se encontró que el grupo de adolescentes de 11 a 16 años, tuvo un avance significativo y un cambio en la percepción de las capacidades físicas de su cuerpo.

La aplicación del curso, tuvo una duración de 30 clases, por lo cual es muy satisfactorio el hecho de presentar estos resultados y ver la variabilidad entre la primera aplicación del cuestionario y la última, ya que se logró causar un impacto sustancial en el autoconcepto físico del alumno.

Iniciaron la práctica 25 alumnos, sólo llegaron al final 16, en los resultados, se presentan 10, porque sólo ellos lograron tener el expediente completo consistente en: el cuestionario de diagnóstico, el cuestionario de autoconcepto físico (dos periodos de aplicación) y autoevaluación final.

En este curso se logró que los alumnos exploraran, reconocieran su cuerpo, y también que esto contribuyera a la construcción de su autoconcepto físico. Para que esto se lograra, primero se aplicó el cuestionario de diagnóstico donde se conocieron los gustos e intereses de los alumnos, con esto se relaboró el curso y se empató con lo que se quería investigar, para así llegar a cumplir el objetivo de los alumnos y el del maestro. Los problemas y dificultades a los que me enfrenté, como es el caso de las inasistencias y el corto periodo de clases, no impidió que los alumnos avanzaran y llegaran al final del curso.

La forma en cómo se fue abordando el curso, permitió crear un ambiente facilitador de conocimiento, por lo que los alumnos se fueron involucrando más en el proceso. El orden de las clases, permitía que ellos desarrollaran capacidades físicas y cognitivas, además de involucrar su creatividad en todo el proceso.

La iniciación a la danza con adolescentes no es una tarea fácil, y de manera específica, la danza contemporánea. La dificultad se presenta, ya que la etapa en que están viviendo, significa muchos cambios físicos y cognitivos.

El adolescente tiene mayor capacidad para tomar decisiones, para discernir entre lo que más le gusta y lo que no, hace uso del libre albedrío.

Resulta muy interesante el hecho de que un adolescente decida tomar una clase de danza. La mayoría de veces son inducidos por los padres, o por algún amigo, que les recomienda esta actividad. Generalmente la máxima referencia de la danza que se tiene a nivel escolar, es la danza folclórica, por lo que si el acercamiento a la danza, no se da de una manera adecuada, resulta una experiencia que lo marca de por vida, y determina si continuará o abandonará para siempre la práctica de esta actividad.

El rol que juega el maestro es fundamental, ya que el significado que le dé al alumno la primera clase, impactará en la decisión de continuar con la práctica de la actividad. Uno de los cuestionamientos que existen hacia la danza contemporánea es la claridad del significado de la misma, para que esto no suceda y haya un mayor acercamiento, es necesario que el maestro tenga muy claro su concepto de danza contemporánea, además de que tiene que buscar un equilibrio entre los contenidos que va a enseñar durante las sesiones, entre la diversidad de técnicas y estilos que existen en la danza contemporánea.

Como maestro de educación dancística es importante tomar en cuenta la opinión de los alumnos respecto a lo que les gusta o no, sobretodo en esta edad. Muchas veces los maestros no toman en cuenta que al generar un entorno de confianza, respeto y creatividad, permite que el alumno decida si quiere continuar o no; fomentar este entorno, facilita el aprendizaje y la asimilación de conocimientos.

En la enseñanza de la danza se debe de tomar en cuenta que el alumno es un individuo, que tiene un cuerpo, ya sea que se vaya o no a formar de manera profesional. A través de una educación corporal, el individuo, va descubriendo que al explorar este arte, puede desarrollar capacidades físicas y cognitivas que a lo mejor no creía que tenía.

Aunque sólo se tuvieron 30 clases, hubo un avance significativo en todas las dimensiones, sin embargo en la que más hubo mejora fue en la coordinación, ya que tuvo un avance del 8% entre diciembre y mayo, mientras que en flexibilidad se mantuvo prácticamente el mismo porcentaje, porque el avance fue de un 2%.

Para las alumnas, la percepción de su coordinación mejoró al tomar la clase de danza, mientras que en la flexibilidad, que fue la dimensión en la que estaba enfocada esta investigación, no hubo un avance significativo. Sin embargo, en la autoevaluación, la mayoría refirió que una de las capacidades que más mejoraron fue la flexibilidad.

A continuación, se muestran algunos de los comentarios expresados en el cuestionario de autoevaluación final:

Alumna 1:

1.- Consideras que el curso de danza contemporánea ha cambiado la forma en cómo percibes tu cuerpo: Si, porque me siento capaz de hacer más cosas con mi cuerpo y además confío en mí. Ahora sé que si puedo hacerlo, con esfuerzo y trabajo lo podré lograr.

2.- ¿Qué aptitudes físicas crees que has mejorado o adquirido? Más flexibilidad, coordinación en mi cuerpo y más paciencia.

3.-Consideras que hubo un cambio en tu cuerpo durante este curso: Si, me ha cambiado mi cuerpo, tengo más flexibilidad en las piernas y más control en el abdomen.

4.- ¿Cómo evalúas tu desempeño en este curso?

Lo evaluó a un 90%, porque a veces me canso muy rápido, y me da flojera, pero he puesto todo de mí para lograr las actividades.

Alumna 2:

1: Sí, porque me ha ayudado a tener más confianza sobre mi cuerpo, puedo realizar movimientos que antes no podía.

2: Flexibilidad, confianza sobre mi cuerpo.

3: Sí, los cambios que percibí fueron en cuanto a la flexibilidad, porque cuando entré casi no tenía flexibilidad y a lo largo del curso la fui adquiriendo.

4: Yo creo que mi desempeño fue como de un 80% ya que no me ponía al 100 aun así creo que avancé mucho durante todo el curso.

Conocer estos comentarios, da una prueba fidedigna, de lo que este curso de danza contemporánea aportó a los alumnos.

El acercamiento a la danza, les permitió relacionarse con su cuerpo y darse cuenta que a nivel corporal tenían una gran cantidad de capacidades físicas, que se pueden convertir en habilidades por desarrollar. El cuerpo y la mente tienen potencial y capacidades extraordinarias, no sólo para la práctica de la danza, si no también para la vida diaria. Considerando que los resultados son variables, y aunque la mejora no fue equilibrada en cada dimensión, se logró que la danza modificara y contribuyera a la percepción de si mismos, de su cuerpo y de sus capacidades físicas.

La educación corporal en esta edad, les permitió ampliar sus capacidades de aprendizaje, además que su desenvolvimiento verbal y cognitivo será más diverso en comparación con los adolescentes de la misma edad. La contribución de este curso para los adolescentes, fue muy significativa, porque se mejoraron sus capacidades físicas, su sociabilidad y al ser más sensible a los fenómenos ordinarios y en relación al cuerpo, han cambiado la percepción de lo que son, han aprendido a reconocer sus virtudes y han concientizado el manejo de su cuerpo, lo que repercutirá en su edad adulta.

Como recomendación para los maestros que se introducen en la enseñanza de la danza contemporánea para adolescentes, es importante que tomen en cuenta los intereses de los alumnos, que reconozcan lo que realmente quieren aprender de esta disciplina artística. Asimismo es fundamental que los alumnos comprendan que la danza es un arte, en el cual se trabaja el cuerpo para sensibilizarlo de manera física y cognitiva, también deben comprender que la danza es un medio de comunicación humana. Los alumnos deberán conocer y potencializar al máximo sus capacidades, el profesor deberá retarlos positivamente y darles confianza en los logros que vayan teniendo en un corto periodo de trabajo.

El trabajo con adolescentes, me ha permitido reconocer los maravillosos beneficios que tiene la enseñanza de la danza. Me ha confirmado que la práctica de este arte, enriquece las vivencias del individuo, además de aumentar su autoestima y brindarle herramientas para el desenvolvimiento en su vida futura.

Referencias

Referencias

BACELLS CASTAÑER Martha, Expresión corporal y danza, Ed. INDE Publicaciones, España, 2002.

FEBLES ELEJALDE María, De la psicología a la danza .Una aproximación a los requerimientos psicológicos para enfrentar las exigencias danzarias, Facultad de psicología, Universidad de la Habana, Revista cubana de psicología, Vol. 19. No 1. 2002.

GALEANO RODRIGUEZ María Isabel, imagen corporal y práctica de la actividad física en las chicas adolescentes: incidencia de la modalidad deportiva, RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte, abril, año/vol. II, Núm. 003, España, 2006.

GOÑI GRANDMONTAIGNE Alfredo, El autoconcepto físico. Psicología y educación, Ed. Pirámide, Madrid, 2009.

GRANDA Juan, Manual de aprendizaje y desarrollo motor. Ed. Paidós. Barcelona, 2001.

HERNÁNDEZ Vicky, Expresión corporal con adolescentes. Ed. CCS. Madrid, 1996.

RIED Bettina, Juegos y ejercicios para estimular la psicomotricidad. Ed. Onrio, Barcelona, 2002.

SCHILDER, Paul, Imagen y apariencia del cuerpo humano. Ed. Paidós Biblioteca de técnicas y lenguajes corporales, México.

STOKOE Patricia. Expresión corporal y el niño, Ed. Melos-Ricordi, Argentina, 1967.

SOARES DE ARAUJO Claudio Gil, Flexitest: el método de evaluación de la flexibilidad, Ed. Paidotribo, España, 2005.

Referencias de internet

Eider Gómez Palacios, El autoconcepto personal: estructura interna, medida y variabilidad, Programa de doctorado: psicodidáctica, Universidad del País Vasco, España, 2009

Goñi, A; Esnaola, I; Ruiz de Azúa, S; Rodríguez, A; Zulaika, L.M
Autoconcepto físico y desarrollo personal: perspectivas de investigación.
Revista psicodidáctica, núm. 15-16, 2003, pp. 7- 62

<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=17515081003>

Francisco Pablo Holgado Tello; José Antonio Soriano Llorca; Leandro Navas Martínez

El cuestionario de autoconcepto físico CAF: análisis factorial confirmatorio y predictivo sobre el rendimiento académico global y específico del área de educación física. Revista Acción psicológica. Universidad de Alicante. Facultad de educación. Vol. 6, Nº 2, 93-102

Naida D. Peart, Herbert W. Marsh, Garry E. Richards. University of Western Sydney Australia. The Physical Self-Description Questionnaire: furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical education.

Anexos

Anexo 1

Por favor lee cada pregunta y marca con una "X" el número correspondiente a tus respuestas, recuerda que no existen respuestas correctas e incorrectas

	Totalmente	Algo	Totalmente	
	En desacuerdo	en desacuerdo	De acuerdo	de acuerdo
Me siento muy orgulloso/a de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente (AFG)	1	2	3	4
Estoy feliz con mi apariencia física. (AFG)	1	2	3	4
Siempre tengo un sentimiento verdaderamente positivo de mi aspecto físico. (AFG)	1	2	3	4
Me siento muy satisfecho/a tal y como soy físicamente(AFG)	1	2	3	4
cuando se trata de situaciones que requieren fuerza, soy el primero/a en ofrecerme (FU)	1	2	3	4
Tengo poca confianza cuando se trata de mi fuerza física (FU)	1	2	3	4
Creo que no soy tan bueno/a como la mayoría cuando se trata de situaciones que requieren fuerza (FU)	1	2	3	4
Comparado con la mayoría de la gente de mi mismo sexo, creo que me falta fuerza física .(FU)	1	2	3	4
Soy muy bueno para doblar y estirar mi cuerpo (FLX)	1	2	3	4
Mi cuerpo es flexible (FLX)	1	2	3	4
Cuando surge la oportunidad, siempre soy de los/as primeros/as para realizar alguna prueba de flexibilidad (FLX)	1	2	3	4
Comparado con la gente de mi mismo sexo , creo que me falta flexibilidad (FLX)	1	2	3	4
Suelo estar entre los/as más rápidos/as cuando se trata de aprender nuevas habilidades físicas.(CF)	1	2	3	4
Generalmente busco actividades físicas que me mantengan en forma .(CF)	1	2	3	4
Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física (CF)	1	2	3	4
Creo que tengo poca condición física en comparación a gente de la misma edad (CF)	1	2	3	4
Tengo facilidad para realizar movimientos coordinados con mi cuerpo (CR)	1	2	3	4
Mi cuerpo presenta cierta torpeza al realizar movimientos de coordinación (CR)	1	2	3	4
Realizar ejercicios de coordinación me genera angustia y estrés (CR)	1	2	3	4
Considero que mi coordinación es menor que la gente de mi misma edad (CR)	1	2	3	4

Anexo 2



Objetivo de la clase: Que el alumno amplíe el rango de flexibilidad de la columna vertebral, a través de estiramientos enfocados a este segmento

Fecha: 27 de octubre N° de clase: 8

Nombre del alumno	Aspectos a evaluar:								
	Segmentación corporal	Coordinación Global	Flexibilidad	Fuerza	Resistencia	Actitud corporal (Apariencia)	Trabajo colectivo	Atención	Memoria
Arizmendi Rincón Carlos David	Red	Red	Yellow	Red	Red	Yellow	Yellow	Red	Red
Castejón Osorio Lizbeth Alejandra	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Red	Yellow
Fonseca Ravelo Samantha	Yellow	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green
Galán Romero Maritza Michelle	Red	Red	Yellow	Red	Yellow	Red	Red	Yellow	Red
León Ruiz Katia Minelli	Green	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Red	Green	Green	Green
Martínez García Julia	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Yellow	Red	Yellow
Martínez Rubalcaba Valeria Naomi	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green

Anexo 3

Cuestionario de diagnóstico

Nombre:

Edad:

¿Tiene conocimientos previos de danza?

Si

No

¿Padeces alguna lesión?, Si indicar cuál

¿Por qué elegiste tomar la clase de danza contemporánea?

¿Qué significado tiene la danza para ti?

¿Cómo esperas que será la relación maestro alumno?

¿Cuáles son tus expectativas del curso?

¿Qué tipo de música te gusta escuchar?

¿Qué tipo de actividades te gusta realizar en tu tiempo libre?

Anexo 4

Cuestionario de evaluación de la actividad

Nombre:

Edad:

¿Te gustó ver el video de danza?

¿Qué te pareció esta actividad?

¿Qué personajes pudiste identificar?

¿De estos elementos qué fue lo que más te gustó: vestuario, bailarines (expresión), movimientos, música?

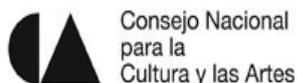
¿En relación a lo que has visto en tu clase de danza contemporánea, que elementos encontraste en este ballet?

En relación a lo que hemos visto en la clase de danza contemporánea, crees que haya diferencias entre el ballet y la danza contemporánea, si es positivo ¿Por qué?

¿Crees que la danza es una forma de comunicarse con los demás? ¿Por qué?

¿Te gustaría volver a repetir este tipo de actividades? ¿Por qué?

Anexo 5



Plan de clase

Profesor: Maylet Sarahi García Díaz

Fecha: 29 de septiembre de 2012

Objetivos de la clase:

- Conocer de qué manera los alumnos se perciben así mismos, a través del desarrollo de una estrategia didáctica.
- Que el alumno identifique elementos de la danza, tanto vistos en clase como los que consideren que la conforman.

ACTIVIDAD	TIEMPO ESTIMADO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	MATERIAL	OBSERVACIONES
Radiografía	35 min	Los alumnos escogen un lugar en el espacio, extienden el papel bond, y van a contestar las siguientes preguntas pegando en cada parte del cuerpo, las imágenes que ilustren su respuesta.	. 1 pliego de papel bond blanco El papel bond debe tener lo siguiente Dibujar una especie de molde o calca de su figura, como una especie de radiografía, el dibujo debe abarcar el tamaño del	Pueden colocar las imágenes en diferente forma, pueden agregar todo, todo lo que ilustre el ejercicio. Al final de la actividad habrá una especie de exposición y comentarios.

		<p>Cabeza: ¿Qué están pensando en ese momento?</p> <p>Pecho del lado izquierdo (corazón): ¿Qué es lo que más les gusta hacer?</p> <p>Mano izquierda: ¿De qué manera visualizan al mundo en un futuro?</p> <p>Mano derecha: ¿Qué actividades realizan en la actualidad?</p> <p>Pierna derecha hasta el pie: ¿Cómo se visualizan en un futuro? ¿A qué les gustaría dedicarse?</p>	<p>papel</p> <p>Pueden dibujarse en diferentes posiciones o de diferente manera, según la forma como se perciban.</p> <p>1 Pitt o pegamento adhesivo</p> <p>10 recortes de revista o periódico máximo, sin distinción, de cualquier tema, o género.</p> <p>Colores , crayolas , gises , que sirvan para ilustrar el trabajo</p> <p>Tijeras</p>	
--	--	--	--	--

		<p>Pierna izquierda: ¿Qué fue lo que más les gusta de su infancia? ¿Qué es lo que más les gusta del presente?</p>		
--	--	---	--	--

Anexo 6



Fig. 1. Posición con piernas estiradas y trabajo de liga. Foto tomada en diciembre 2012.



Fig. 2. Posición de la mesa, elevación de pelvis, trabajo de fuerza.

Diciembre, 2012

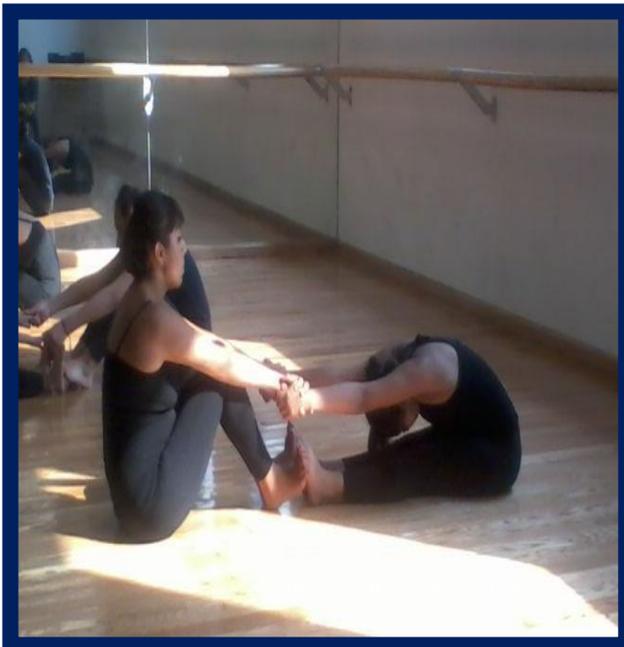


Fig. 3 y 4, Trabajo en parejas, posición con piernas estiradas y primera posición o mariposa. El trabajo por parejas, es en apoyo a la flexibilidad. Mayo 2013.

Anexo 8

Cuestionario de autoevaluación final

- 1.-Consideras que el curso de danza contemporánea ha cambiado la forma en como percibes tu cuerpo. ¿Por qué?

 - 2.- ¿Qué aptitudes físicas crees que has mejorado o adquirido?

 - 3.-Consideras que hubo un cambio en tu cuerpo durante este curso. ¿Por qué?

 - 4.- ¿Cómo evalúas tu desempeño en este curso?
-
-

Anexo 9

Registro de Clase

Institución: Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello	Profesor : Maylet Sarahi García Díaz
Fecha: 6 de octubre	Nº de Clase : 6
Ciclo escolar: 2012-2013 / 1	Población: Adolescentes
Objetivo de la clase: Que el alumno reconozca los ejes del cuerpo y la movilidad de los segmentos que los componen.	

Relato Anecdótico	Referencias subjetivas
<p>La clase comenzó puntual, pedí que comenzaran, modifiqué un poco la dinámica del círculo, después se colocaron los puntos por parejas, esto para dar la sensación de alargamiento, y correcta alineación de los ejes y segmentos corporales, junto con el esquema y los puntos, pude explicar los ejes que conforman al cuerpo y los movimiento que ejecutan, así mismo recalqué la importancia de una postura adecuada en el desarrollo de toda la clase.</p> <p>Comenzamos con el calentamiento, hice hincapié en la columna vertebral y su movilidad, flexión y extensión de cada articulación, en cuanto a la dosificación de este segmento de clase fue muy</p>	<p>En esta clase trabajé con materiales didácticos, para explicar el trabajo de los ejes, la disociación de las partes del cuerpo y su movilidad general.</p> <p>El esqueleto fue un gran referente, ya que ellas podían palpar visualmente lo que yo les indicaba que imaginaran, la columna vertebral y su movilidad, los puntos en el cuerpo les sirvió para referir el trabajo de la alineación y postura, trabajaron más alineadas, también me di cuenta que son muy visuales y táctiles, táctiles en el sentido que las corrijo mejor tocándolas y diciéndoles que ellas toquen donde se realiza la movilidad, o bien donde hay que corregir.</p>

bueno, ya que modifiqué el número de repeticiones, eso hizo que las alumnas, se pusieran más atentas al marcaje de ejercicios. En el ejercicio de piso, realizamos un marcaje directo de la secuencia, no me detuve tanto, comenzamos marcando todo con tiempos y formas de movimiento, después resolví dudas, la secuencia fue muy simple, y sólo una variación, en estas secuencias jugué con la dinámica del tiempo y las cuentas, seguí utilizando el recurso de los puntos, señalando la importancia de la postura y los puntos colocados, aunque estaban en piso, debían de recuperar la misma sensación al estar en la verticalidad. Realicé el marcaje de la secuencia completa y pasaron a realizarla en dos equipos.

Después realizamos la parte de acondicionamiento físico y flexibilidad, nuevamente seguí trabajando el alargamiento de la columna vertebral, siguiendo la misma consigna a partir de lumbares, dorsales y cervicales, trabajaron por parejas flexibilidad y resistencia de posiciones básicas.

Algo significativo de esta clase, fue que una de mis alumnas se encontró muy motivada en los ejercicios de flexibilidad, ya que comentó que todas las posiciones y ejercicios realizados en las sesiones pasadas, le han ayudado mucho y le han servido para trabajar en casa y no llegar tan dura en la siguiente sesión.

Esto me pareció muy motivante como maestra, ya que estoy dejando motivaciones en mis alumnas a seguir trabajando y seguir mejorando, también me doy cuenta que contribuyo con ese pequeño granito de arena, a su crecimiento personal.

Una de las observaciones que me hacia una de mis alumnas, era en la duración de los últimos ejercicios de la parte final de la clase, o sea el movimiento por consigna, me comentaba que sentía muy poca la duración para explorar el movimiento, también la duración de cuando lo presentaron ante los demás, sentían que era muy poco y querían más tiempo.

En los últimos dos segmentos de la clase, trabajé desplazamientos y apoyos, generalmente las laterales, las empiezo con desplazamientos en cuadrupedia, y después con desplazamientos simples con variaciones de tiempo y cambio de peso, llegamos a saltos de rebote, y saltos más explosivos o grandes saltos (salto de rana). En la parte final de movimiento por consigna maneje dos parámetros para la consigna, partes del cuerpo disociación y asociación, reproducción de imágenes con su cuerpo, trabajaron en equipos de 4 personas, se pusieron de acuerdo en cuanto a lo que les provocaba la imagen en cada equipo, después cuando ya estaban listos, pasaron a realizar el ejercicio, me ha sido de gran ayuda, que ellas realicen ejercicios por equipos, ya que se integran mejor, toman referencias de las otras, a parte, que pasen al frente, las enfrenta a un público, al ser vistas por otros, de cierta manera, las desinhibe, claro ahora las veo con mejor confianza y participación colectiva.

Esto ya lo estoy tomando en cuenta, ya que al observar, me di cuenta que faltaba más tiempo, e incluso las confundí al concluir el ejercicio. Ahora tengo más cosas que replantearme y mejorar, principalmente la duración y dosificación de ejercicios.

