

ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZA
CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVA
CORPORAL

ANGIE STEPHANIE MARTÍNEZ VARGAS

WILMER ALBERTO MARTÍNEZ VARGAS

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ D.C

2017

ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE EDUCACIÓN FÍSICA Y DANZA
CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVA
CORPORAL

PRESENTADO POR:

ANGIE STEPHANIE MARTÍNEZ VARGAS

WILMER ALBERTO MARTÍNEZ VARGAS

DIRECTOR.

JOHANNA BARAHONA ORJUELA

Trabajo de grado para optar al título de licenciado en educación física recreación y deportes.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ D.C

2017

Nota de aceptación.

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Ciudad y fecha: _____

AGRADECIMIENTOS

Angie Stephanie Martínez Vargas

Para iniciar agradezco al universo por darme la oportunidad de seguir recorriendo este camino, a la madre tierra por todo lo que me ofrece y me enseña día a día, a mis padres quien tras su esfuerzo logramos culminar este proceso de la mano, siempre fuertes, sin importar los tropiezos, hasta el final. A mi hermano Will, mi compañero de tesis, mi mejor amigo, mi apoyo, mi fortaleza, el causante de todas mis alegrías y enojos.

Agradezco a la maestra Johana Barahona y a los profesores de danza Marcela Pardo y Harvey Calderón por su entrega desinteresada en cada uno de sus aportes, por creer en la labor docente y ser un ejemplo para cada uno de los seres que giramos en el mundo de la danza y la pedagogía.

También debo agradecer a mis amigos por su voz de aliento cuando quería parar, por cruzarse en mi camino y permanecer en él.

A Paulo Freire por enseñarnos a creer en la educación, por brindarnos las herramientas necesarias para forjar un cambio dentro de ella, porque: “El maestro o maestra es un ser comprometido con la transformación de la sociedad injusta y quien con una metodología de preguntas y dialogo la convierte en una colectividad menos absurda”

Wilmer Alberto Martínez Vargas

En primera medida, quiero agradecer al cosmos por permitirme transitar en el viaje de la vida, a este planeta por dejarnos caminar sobre él y cada día brindarnos su energía para seguir en esta aventura.

Agradezco a mis docentes quienes han brindado su conocimiento a lo largo de este proceso educativo y me motivan a continuar adelante con esta bella labor de enseñar, también a todos esos bonitos seres que han hecho parte de mi vida, los que tengo el privilegio de llamar amigos, los que estuvieron y los que están y no se han bajado del tren y siguen viajando conmigo.

Agradezco a mi hermana Stepha quien me ha acompañado en esta travesía, por su apoyo incondicional, por estar siempre ahí llenándome de energía, por su amor, por su voz de aliento, y por sobretodo ser más que una hermana la mejor amiga y cómplice.

DEDICATORIA

Angie Stephanie Martínez Vargas

Dedicada a todas las personas que decidieron tomar el camino de la docencia, que están convencidos de su labor como seres que proporcionan un cambio en la sociedad, a quienes están dispuestos a escuchar y aprender de sus estudiantes.

A mi abuela porque gracias a ella tengo a mi lado la mejor madre, amiga, cómplice, una mujer que siempre tiene una sonrisa en su rostro a pesar de las dificultades, a ella que me permitió conocer el verdadero significado del amor puro y real, quien me dio la oportunidad de crecer en el campo en compañía de mis hermanos y disfrutar de los atardecer más bonitos en Veraguas.

A todas las personas que luchan por sus sueños. Somos el resultado de nuestras acciones, podemos ser lo que queramos.

Wilmer Alberto Martínez Vargas

Esta monografía la quiero dedicar principalmente a mi familia, a mis padres por darme la existencia, por enseñarme que en la vida no todo es fácil, pero que con dedicación se pueden cumplir las metas propuestas, por todo su amor y todo su esfuerzo para llevarnos por el camino del bien, por darnos el privilegio de vivir rodeados de montañas, y por la infinidad de cosas que han hecho y siguen haciendo por nosotros.

A mis hermanos quienes han estado desde siempre acompañando todo este arduo pasaje, a ustedes dedico esta investigación que es resultado del trabajo de todos.

ANEXO 2.1

Resumen Analítico Educativo RAE

1. Autores

Angie Stephanie Martinez Vargas – Wilmer Alberto Martinez Vargas

2. Director del Proyecto

Johanna Barahona Orjuela

3. Título del Proyecto

Análisis correlacional entre educación física y danza contemporánea para fortalecer la competencia expresiva corporal.

4. Palabras Claves

Competencia expresiva corporal, danza contemporánea, educación física.

5. Resumen del Proyecto

En esta monografía se realiza un análisis correlacional a partir de la perspectiva de los docentes de Educación física de la Corporación Universitaria Minutos de Dios, como también los bailarines del colectivo danzar la vida teatro y el grupo experimental de Uniminuto en donde se busca establecer una relación ente danza contemporánea con la competencia expresiva corporal para que se pueda utilizar dentro de las clases de educación física, este documento se sustenta bajo un corpus bibliográfico con relación a las tres palabras claves, como también la aplicación de encuestas y la observación a los dos grupos practicantes de la técnicas, por último establecer algunas estrategias metodológicas las cuales permitan fortalecer la competencia expresivo corporal desde la danza contemporánea trabajadas desde las clases de educación física.

6. Grupo y Línea de Investigación en la que está inscrita

Grupo: Innovaciones educativas

Línea de investigación: Didácticas específicas

7. Objetivo General

Establecer una relación entre la competencia expresiva corporal y la danza contemporánea para definir algunas estrategias metodológicas que se pueden aplicar desde la técnica dancística en clases de educación física

8. Problemática: Antecedentes y pregunta de investigación

Pregunta problema: ¿Cómo establecer una relación entre danza contemporánea y la competencia expresiva corporal dada en las orientaciones del Ministerio Nacional de Colombia (2010) que permita un acercamiento con la educación física?

9. Referentes conceptuales

El primer referente conceptual que se encuentra en esta monografía es la Licenciada Martha Judith Pereira Valdez (2017) quien en su tesis de maestría “La danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la unidad académica de ciencias químicas y de la salud de la Universidad Técnica de Machala” aplico la encuesta que se utilizó para este análisis, donde se realizó una modificación desde la pregunta seis para dar respuesta a los objetivos planteados, pero que aun así se mantuvo la misma estructura.

10. Metodología

Esta investigación es de carácter cualitativo con un método correlacional en la media que se busca conocer la perspectiva de los docentes y practicantes por medio de la encuesta para luego relacionar cada una de las preguntas y generar diferentes conclusiones que propicien la ejecución de esta dinámica en el contexto educativo.

11. Recomendaciones y Prospectiva

Desde la mirada de este proyecto se puede decir que en la educación física se deberían ampliar la conformación del currículo teniendo en cuenta todas las competencias que aborda MEN con el objetivo de entablar una coherencia con los procesos y las capacidades a desarrollar en los sujetos. En vista a lo anterior, los licenciados en Educación Física no se pueden dedicar solamente a la competencia motriz, sino también integrar la competencia expresiva corporal dentro de las prácticas educativas.

A partir de lo expuesto en el presente documento se deben abordar las tres temáticas (educación física, competencia expresivo corporal y danza contemporánea) de una manera transversal, por lo tanto se tendría que empezar a hablar de didáctica de la competencia expresiva corporal asimismo del currículo integrando otras danzas como lo son la folclórica, danza urbana, danza popular, dado que por sus componentes motrices, corporales, sociales, emocionales, son factores que contribuyen al desarrollo del individuo.

Mediante las ideas y metodologías que se han aplicado en la educación física se podría empezar a contemplar que la danza haga parte del currículo educativo, siendo un tema que hasta ahora se está explorando dar paso a que esta investigación tenga otras vertientes que puedan contribuir al mejoramiento de la competencia expresiva corporal.

Este análisis permanece abierto a nuevas investigaciones que se generen en torno al reconocimiento de la danza contemporánea y la expresión corporal como medios que proporcionan diferentes capacidades y habilidades en los estudiantes y a su vez que se puedan desarrollar en el área de educación física, de la misma forma se pretende que esta investigación se convierta en una herramienta que facilite información tanto teórica como instrumental nutriendo los procesos de quienes realicen estudios enfocados al movimiento y la corporeidad.

12. Conclusiones

De acuerdo al análisis y teniendo en cuenta el corpus bibliográfico, los diarios de campo y la ejecución de la encuesta se pudo concluir, en primer lugar, que si existe una relación de la

competencia expresiva corporal con la educación física y que esta puede darse a través de la danza contemporánea como una alternativa de uso pedagógico por sus componentes físicos, motrices, emocionales e interpersonales que contribuye en el desarrollo de una conciencia corporal.

Por otra parte las capacidades físicas son elementos fundamentales en las prácticas de la educación puesto que ellas permiten adquirir un acondicionamiento corporal favorable. Igualmente dentro de los análisis de resultados se pudo identificar que la práctica de la danza contemporánea se relaciona con componentes somáticos los cuales favorecen el mejoramiento de aspectos motrices y psicomotrices.

A partir de los beneficios físicos que se obtienen al practicar danza contemporánea se evidencia que el trabajo dancístico también es una actividad donde el componente social va intrínseco en las dinámicas puesto que genera en los practicantes condiciones que le permiten adquirir seguridad, alta autoestima y una relación tolerable con sus compañeros, por lo tanto la danza contemporánea se convierte en un elemento donde se unen componentes motrices y sociales que se ajustan a las vertientes de la educación física en pro del desarrollo del sujeto, en esta investigación se observó que la danza contemporánea no tiene un desarrollo dentro de la educación física, su ejecución surge en campos que son extra escolares, esto se corrobora por medio de las repuestas dadas por estudiantes y docentes en la encuesta, de esta manera se puede determinar que esta actividad dancística debería tenerse en cuenta en las clases de educación física como herramienta que permita la mejora de la competencia expresiva corporal.

Esta investigación concluye que los licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte deberían incorporen la danza contemporánea dentro de sus clases pedagógicas debido a los beneficios tanto motrices, corporales, sociales, comportamentales que esta brinda, además que este estudio posibilite un cambio en las clases de educación física, mostrándole al educador que a través de este medio también se desarrollan capacidades físicas, expresivas y emocionales, asimismo proporcionar al estudiantado nuevas formas de explorar, experimentar, reflexionar y aprender por medio de la integración y la comunicación con sus compañeros, teniendo en cuenta que se trabajan capacidades en relación con la educación física y la competencia expresiva corporal.

13. Referentes bibliográficos

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2004). Recorriendo suba, diagnostico físico social de las localidades de Bogotá. Obtenido de www.shd.gov.co/shd: www.shd.gov.co/shd/site/default/files/documentos/RECORRIENDO%20SUBA.pdf.
- Barragán, E. C. (2008). *La gestión de procesos creativos en la danza contemporánea universitaria de Bogotá*: (tesis doctoral). Editorial de la Universidad de Granada. España.
- Barrientos, M. (2014) *Isadora Duncan y su danza*, revista danzaratte, 8, 1, 11.
- Benjumea M. (2004) *La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física*, unimep, 1,19.

- Castillo, K. (2014) *Ritmo y expresión corporal para el desarrollo de la capacidad expresiva de los niños y niñas de quinto grado de la escuela de educación básica Antonio Issa Yazbek, comuna manantial de guangala, parroquia colonche, cantón santa Elena, provincia santa Elena, periodo lectivo 2014-2015*. (Tesis de grado) Universidad Estatal, Península de Santa Helena, la Libertad, Ecuador.
- Cajigal, J.M. (1994). *¿La educación física ciencia?* Medellín. Educación física y deporte. Constitución política de Colombia (2015).
- Egg, A, E, (1982) *Técnicas investigación social*, Buenos aires, Universidad Nacional Abierta, 1, 14.
- Fructuoso, A, Gómez, C, *La danza como elemento educativo en el adolescente*, educación física y deporte, 1, 7.
- González M, González H. (2010) *Educación física desde la corporeidad y la motricidad*, hacia la promoción de la salud, 15, 1, 187.
- Guzmán, M. (2012) *Danza en red Colombia*, Bogotá Colombia. Recuperado de: <http://www.danzaenred.com/articulo/la-danza-contemporanea-en-colombia#.WfcqGNKWbIU>.
- Hernández M, Cantin S, López N, Rodríguez M, *Procedimientos y técnicas de recogida de información para la educación educativa*, métodos de investigación, 1, 21.
- Jaramillo L, Murcia N. (2002) La danza y el baile, EFDeportes, 46, 1. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd46/baile.htm>
- Lauphan, W. Sin fecha) *El dato científico y la matriz de datos*, Argentina, Universidad Nacional de entre ríos, 1, 11.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Recuperado de <https://carmonje.wikispaces.com/file/view/Monje+Carlos+Arturo++Gu%C3%ADa+did%C3%A1ctica+Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n.pdf>.
- Men (2010) *Orientaciones para la educación física, recreación y deporte*, revolución educativa Colombia aprende, Bogotá, Colombia.
- Ministerio de cultura. (2010 - 2020) *Plan Nacional de Danza*, todos por un nuevo país, Bogotá, Colombia.
- Montávez, M. (2012). *La expresión corporal en la realidad educativa, descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba*. (Tesis doctoral) Universidad de Córdoba, España.
- Nicolás V, Ureña O, Gómez M, Carillo J. (2010) *La danza en el ámbito de educativo*, nuevas tendencias en Educación Física, Recreación y Deporte, 17, 1, 4.
- Ospina, P. (2016). *El diario como estrategia didáctica*, España, Universidad de León, 1, 7.
- Pereira, M. (2017). *La danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la Unidad académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala*. (Tesis de Maestría) Universidad Técnica de Ambato, Machala, Ecuador.
- Pérez J. (2012) *Expresión Corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas: propuesta de una unidad didáctica*, revista digital, 167, 1, 12.

Rodríguez, M. (2010) *Concepto de danza educativa*, EFDeportes-, 145, 1,1.
Sampieri, R. (2010) *Metodología de la investigación*, Educación. México DF.
Interamericana editores, s, a.
Sandín M. (2003) *Investigación cualitativa en educación*, 1,123.
Toro, A, (2002). *Revisión bibliográfica: usos y utilidades*, matronas profesión,
Universidad de Ján, España.
Unesco, Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura.

INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	13
1. CONTEXTUALIZACIÓN	16
1.1. Macro contexto	16
1.2. Micro contexto	17
2. PROBLEMÁTICA	20
2.1. Descripción del problema	20
2.2. Formulación del problema	22
2.3. Justificación del problema	22
2.4. Objetivos	23
2.4.1. Objetivo general.	23
2.4.2. Objetivos específicos	23
3. MARCO REFERENCIAL	24
3.1. MARCO DE ANTECEDENTES	24
3.2. MARCO TEÓRICO	30
3.2.1. Educación física y expresión corporal.	30
3.2.2. Danza.	31
3.2.3. Danza contemporánea.	33
3.2.4. Competencia expresiva corporal.	34
3.3. MARCO LEGAL	36
4. DISEÑO METODOLÓGICO	38
4.1. Tipo de investigación	38
4.2. Método de la investigación	39
4.3. Fases de la investigación	40
4.3.1. Fase 1 Corpus bibliográfico.	40
4.3.2. Fase 2.Observación.	41
4.3.3. Fase 3. Recolección de datos por medio de encuestas.	41
4.3.4. Fase 4 Análisis de resultados.	42
4.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	43
	¡Error! Marcador no definido.
4.5. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	44
4.5.1 Encuesta	46
4.5.2 Triangulación.	47
4.5.3.Diseño de matrices.	47
4.5.4 Diario de campo.	48
5. RESULTADOS	50
5.1 Técnicas y análisis de resultados	50
5.1.1 Percepción de estudiantes de los grupos del colectivo danzar la vida teatro y el grupo experimental Uniminuto con respecto al desarrollo de capacidades físicas desde la danza contemporánea.	50
5.2.2 Análisis pregunta número 10.	62
5.2.1. Percepción de los Licenciados en Educación física, recreación y deporte de Uniminuto con respecto al desarrollo de capacidades físicas desde la danza contemporánea.	65

5.2.2. Matriz pregunta 10 docentes _____	73
5.2.3 Definición de estrategias para ser aplicadas en la clase de educación física a partir de la observación registrada en diarios de campo. _____	76
6. CONCLUSIONES _____	79
7. PROSPECTIVA _____	80
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS _____	83
9. ANEXOS _____	86
9.1 Cronograma de tesis _____	86
9.2 Diarios de campo _____	87
9.3 Encuestas _____	98

INDICE DE TABLAS

TABLA 1. CLASIFICACIÓN DE LOS GRUPOS FOCALES. ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	
TABLA 2. DESCRIPCIÓN PREGUNTA 10 ESTUDIANTES. _____	64
TABLA 3. PORCENTAJE PREGUNTA 10 ESTUDIANTES. _____	64
TABLA 4. DESCRIPCIÓN DE DOCENTES PREGUNTA 10. _____	75
TABLA 5. PORCENTAJE RESPUESTA 10 DOCENTES. _____	75
TABLA 6. PORCENTAJES DIARIOS DE CAMPO. ¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.	

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICA 1. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 1. _____	51
GRÁFICA 2. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 2. _____	52
GRÁFICA 3. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 3. _____	53
GRÁFICA 4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 4. _____	54
GRÁFICA 5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 5. _____	56
GRÁFICA 6. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 6. _____	57
GRÁFICA 7. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 7. _____	58
GRÁFICA 8. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 8. _____	60
GRÁFICA 9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 9. _____	61
GRÁFICA 10. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 1. _____	65
GRÁFICA 11. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 2. _____	66
GRÁFICA 12. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 3. _____	67
GRÁFICA 13. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 4. _____	68
GRÁFICA 14. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 5. _____	69
GRÁFICA 15. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 6. _____	70
GRÁFICA 16. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 7. _____	71
GRÁFICA 17. ANÁLISIS ESTADÍSTICO PREGUNTA 8. _____	72

INTRODUCCIÓN

Dentro de las clases de educación física se debe desarrollar la competencia expresiva corporal de acuerdo a lo establecido por el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2010); es así, que esta monografía busca analizar cómo la danza contemporánea se relaciona con la competencia expresiva corporal y esta se puede implementar en clases de educación física; puesto que su práctica podría permitir un perfeccionamiento en diferentes capacidades físicas, además de proporcionar en el sujeto según lo señala el MEN un “conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo, y mejorar la disponibilidad corporal y comunicativa mediante la expresión y la representación” (MEN, 2010, p.35). Por consiguiente se pretende reconocer y aplicar la danza contemporánea como una forma de movimiento que contiene elementos motrices y emocionales indispensables para el proceso físico y formativo en la educación física.

Este planteamiento se realizó con la participación de jóvenes que oscilan entre 18 a 25 años, pertenecientes al colectivo danzar la vida teatro de la fundación de la casa de la cultura de Suba, y al grupo experimental de Uniminuto, quienes al ser practicantes de la técnica y poseer experiencia en el ámbito dancístico, pueden, de alguna manera dar fe que la danza contemporánea genera un desarrollo en el sujeto en términos corporales, motrices, personales y sociales, expuesto por ellos, por el Ministerio de Educación Nacional y por las Orientaciones de la Educación física, Recreación y deporte, es así como se corrobora la información para que esta disciplina pueda ser aplicada en clases de educación física.

Lo anterior, tiene por propósito motivar a los educadores físicos de involucrar la danza

contemporánea en el contexto educativo de básica secundaria; debido a los diversos beneficios que se generan a la hora de integrarla y efectuarla, además de un desarrollo motriz permite que el sujeto pueda reconocer la corporalidad propia y la del otro, en donde se entrelazan los cuerpos en un solo movimiento que da partida para que el individuo adquiera elementos que le posibiliten una aceptación y un reconocimiento corpóreo y, por lo tanto, una seguridad en sí mismo, es así que a lo largo de esta investigación se presentan los aportes de la danza contemporánea en relación con la competencia expresiva corporal y de esta manera establecer su importancia dentro de la educación física.

Este estudio está fundamentado bajo la relación existente entre la danza y educación física, es así que el Ministerio de Educación Nacional en el libro *Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte* (2010) resalta la importancia de la danza, con el fin de promover e incentivar nuevas metodologías de expresión corporal en el proceso formativo de los educandos, ya que el acercamiento a nuevos ritmos musicales, expresados a partir de movimientos con el cuerpo generados por la armonía, permiten el desarrollo de la competencia expresiva corporal, la cual la definen como: “Exteriorización y comunicación de emociones, sensaciones o ideas a través de actitudes y gestos que hacen posible la liberación de tensiones internas” (MEN, 2010, p37).

Esta monografía se apoyó en un estudio cualitativo con un enfoque descriptivo y un método correlacional, en la medida que se realiza un análisis por medio de un corpus bibliográfico donde se recopiló información a partir de las tres palabras claves del estudio, una encuesta desarrollada por Martha Pereira (2017) en su tesis de maestría titulada *la danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la unidad académica de ciencias químicas y de la salud de la Universidad Técnica de Machala en Ecuador*; se realizó un pilotaje al ser

modificada desde la pregunta seis a la diez con el fin de contribuir al objetivo general de la investigación, la validación del instrumento se generó a partir de los docentes Marcela Pardo y Harvey Calderón, quienes cuentan con más de 18 años de experiencia en el área de danza contemporánea, la aplicación de la encuesta tuvo como intención conocer la percepción de docentes y estudiantes a partir de preguntas relacionadas con la preparación física, beneficios de la misma y la importancia de la danza contemporánea para el desarrollo de la competencia expresiva corporal en clases de educación física.

Por último se realiza una interpretación de resultados provenientes de 9 preguntas cerradas y una abierta, cuyo objetivo es confrontar si la danza contemporánea podría ser una alternativa dentro de las clases de educación física que permita el desarrollo de la competencia expresiva corporal en un contexto de educación secundaria a partir de las respuestas dadas por 10 Licenciados en Educación física, 30 bailarines, 15 del grupo experimental de Uniminuto y 15 del colectivo danzar la vida teatro de la casa de la cultura de Suba, asimismo, un análisis de 10 diarios de campo que son consecuencia de varias observaciones de los dos grupos focales utilizados como soporte para esta investigación contrastados con la revisión bibliográfica que permitirá darles apoyo a los planteamientos de esta monografía.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1. Macro contexto

La presente propuesta tiene como lugar de ejecución la ciudad de Bogotá en las localidades de Suba y Engativá, pues es desde estos territorios donde se desarrollan actividades relacionadas con el arte, el movimiento y el aprendizaje, por consiguiente se procede a describir detalladamente cada uno de los sectores señalados:

Engativá pertenece a la localidad número 10 del Distrito Capital de Bogotá, se encuentra ubicada al noroccidente de la ciudad, limita al norte con el río Juan Amarillo, al oriente con la avenida 68, y al sur con la autopista el dorado. (Alcaldía local de Engativá, 2017, p1) Allí se sitúa la Corporación Universitaria Minuto de Dios, donde hacen parte dos grupos focales de la investigación, por un lado la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, la cual hace parte de la Facultad de Educación de Uniminuto y por el otro Bienestar Universitario que es “un centro de gestión cuya misión es apoyar, promover, acompañar y mantener el proceso de formación integral y el establecimiento de un clima institucional que propicie el desarrollo humano y académico, ofreciendo oportunidades y medios para que todos puedan ampliar sus aptitudes individuales y de grupo, en las dimensiones espiritual, cultural, social, moral, intelectual, psicoafectiva y física de la persona” (Uniminuto, Cundinamarca).

Suba está localizado en el extremo noroccidental del Distrito Capital, a una distancia de trece kilómetros del centro de la ciudad, pertenece a la sabana de Bogotá, limita al norte con el municipio de chía, al sur con el río Juan Amarillo y al occidente con el río Bogotá, es desde

esta localidad que emerge la Fundación de la casa de la cultura, ubicada en centro suba upz 27, es allí donde por largos años se han llevado a cabo actividades artísticas con el objetivo de prevenir la violencia, el maltrato, el conflicto a través de la promoción de espacios que den partida a la integración y sana convivencia de la comunidad, esto en coherencia con lo planteado en la constitución de 1991. (Portafolio de servicios de casas de la cultura de suba, 2017) En concordancia con la investigación, el desarrollo y la promoción de actividades culturales y deportivas se convierten en una herramienta para subsanar de alguna u otra manera las problemáticas que se originan en un contexto determinado.

La Fundación Casa de la cultura de Suba es una organización sin ánimo de lucro que ha nacido gracias al encuentro de voluntades de las autoridades locales, la base cultural y el Instituto Distrital de Cultura y Turismo en el año 1997, promueve el desarrollo y la transformación social y cultural local, el marco de los procesos de descentralización y participación. La Casa de la Cultura anima en y desde los mismos procesos formativos, organizativos y de comunicación, de los cuales se desprenden acciones concretas desde las expresiones artísticas y culturales dirigidas a niños, niñas, jóvenes, tercera edad, organizaciones y grupos culturales de la localidad. (Alcaldía local de Suba, p1).

1.2. Micro contexto

El micro contexto parte de tres espacios, dos dedicados al desarrollo del arte y el cuerpo; otorgado por la Fundación de la casa de la cultura de Suba y el Departamento Bienestar Universitario; es allí donde se lleva a cabo un marcado proceso de enseñanza de la danza contemporánea con el colectivo danzar la vida teatro y el grupo experimental de Uniminuto en consonancia con determinados esquemas provenientes de la educación física, como también la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Es de este modo, como se configura el espacio propio del micro contexto al que se sujeta la presente monografía y, desde donde se promueve su investigación por medio de experiencias basadas en el proceso

dancístico de los estudiantes como el de los docentes dedicados al área de la Educación física, que, a su vez, enriquecen y amplían el horizonte teórico que se busca desarrollar en las siguientes páginas.

El Colectivo Danzar la Vida Teatro se consolidó el 25 de julio del año 2004 con la intención de generar espacios de creación, formación y difusión del arte en todas sus manifestaciones, esencialmente en las artes escénicas, bajo el componente de sanación a través del arte y la indagación sobre la expresión de sentimientos y emociones, es un espacio donde se integran artistas de diferentes disciplinas: literatura, artes plásticas, psicología, música, teatro, artesanos, está dirigido por la docente Marcela Pardo Barrios, quien es profesional en danza y teatro egresada de la Escuela de Formación de la Compañía Nacional de Teatro Artes Escénicas y la academia superior de Artes de Bogotá, el colectivo se compone de tres niveles: inicial, intermedio y por último profesional, dentro de esta investigación hicieron parte 15 sujetos en edades entre 18 a 25 años quienes pertenecen al nivel profesional, dedicados al arte, la fotografía y la docencia, la mayoría de los integrantes se desplazan de barrios aledaños, muy pocos son habitantes del sector, sus ensayos se componen de las estructuras ya planificadas durante el tiempo que lleva el grupo, puesto que el mismo varía a medida que pasa el tiempo, las prácticas se realizan tres veces por semana con sesiones de dos horas, aunque, puede cambiar dependiendo de las funciones que se realicen durante el mes, cabe aclarar que el objetivo de este grupo es hacer danza sin ningún interés monetario de por medio, tan es así que el grupo no recibe ninguna ayuda de algún ente público.

Por otro lado se encuentra el grupo experimental de danza contemporánea de la Corporación Universitaria Minuto de Dios orientado por el docente Harvey Calderón, técnico en Danza Contemporánea y Licenciado en Artes Escénicas de la Corporación Cenda, el

maestro inicia el taller de danza contemporánea en el 2012 con 3 estudiantes, Gabriela Betancourt, estudiante de administración de empresas, Edwin Caballero y Alejandra González estudiantes de Comunicación Social, quienes se mantuvieron como grupo base durante los 3 primeros años de su funcionamiento. Desde el 2016 este grupo de danza ha crecido significativamente y actualmente cuenta con 25 estudiantes en edades entre 18 a 30 años; los cuales asisten 2 veces por semana a sus prácticas, los estudiantes que componen este grupo son de diferentes carreras tales como: Comunicación social y licenciaturas (Educación física, artes, pedagogía infantil).

Por último, la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte donde intervienen 10 docentes quienes cuentan con una experiencia basta en el campo educativo, expresivo y motriz, este grupo de maestros se incorpora a la presente investigación con el objetivo de conocer la perspectiva que tienen frente a la danza contemporánea en relación con la competencia expresiva corporal y la educación física, cuyo propósito es saber si a partir de sus prácticas pedagógicas han utilizado esta técnica dancística, además si la consideran una herramienta que puede fortalecer la competencia a través de la disciplina.

2. PROBLEMÁTICA

2.1. Descripción del problema

Involucrar la danza contemporánea como un complemento para el fortalecimiento y la óptima funcionalidad de la competencia expresiva corporal, fundamental en la educación física, permite, en el educar de la naturaleza corporal propia del sujeto, una constitución más previsora del desarrollo del cuerpo a partir del movimiento; de acuerdo con Castañer (como se citó en el MEN, 2010) “Es precisamente en el ámbito de la actividad física donde tiene una mayor relevancia y desde donde nos podemos aproximar más a la idea de “lenguaje corporal” (Men, 2010, p 37). Al respecto, la danza contemporánea se considera una técnica libre, puesto que no se rige por movimientos codificados, por lo tanto permite que el alumno pueda experimentar, crear e innovar nuevas formas de movimientos a través de un lenguaje corpóreo partiendo de diferentes habilidades como la flexibilidad, el ritmo, la coordinación, etc. Es desde estos componentes que surge la relación e importancia entre danza, educación física y la competencia expresiva corporal.

A lo largo de la historia de la enseñanza de la educación física, como un área propia del campo educativo y de la pedagogía, la cual se encarga del desarrollo del cuerpo a través del movimiento; esta se ha interesado por generar ciertas regulaciones corporales, que, pese a involucrar elementos tales como flexibilidad, el equilibrio, el ritmo, entre otras, quedan limitados a una mera ejecución técnica, rígida, o mecanicista. La danza contemporánea, al incluir determinadas directrices disciplinarias, por su carácter artístico, subjetivo, expresivo, e, incluso, por guardar cierta proximidad con la dimensión psicológica del ser humano; brinda la

posibilidad de, justamente, enriquecer y ampliar las prácticas formales de la educación física.

Por tal razón, el problema yace en la poca interacción tanto teórica como práctica entre danza contemporánea y educación física, siendo esta última quizá, un elemento que impulse el desarrollo de la competencia expresiva corporal, permitiendo que sea una pieza clave dentro de la evolución del sujeto en la medida que busca fortalecer dicha competencia, puesto que se interviene el cuerpo en un solo movimiento, dejando que los sentimientos sean el reflejo de la interpretación, además de ser un elemento que da partida al reconocimiento de su corporeidad individual y grupal, mostrándole a cada uno de los individuos las diferentes posibilidades que le ofrece su cuerpo.

La danza como manifestación rítmico expresiva presenta amplias posibilidades para la formación del alumno desde un punto de vista integrador (plano físico, intelectual y emocional). Sin embargo, la utilización de este contenido en el contexto de la educación física sigue siendo escaso y puntual. (Sánchez, 2011, p1).

Esto quiere decir que, en efecto, la danza por generar diversos beneficios corpóreos, emocionales e intelectuales se convierte en una herramienta aplicable en las clases de educación física debido a la gran variedad de elementos que la componen.

La educación física según Cajigal en su libro: *¿la Educación física ciencia?* la define como un determinado aspecto de la educación en general que llega al individuo atendiendo principalmente a su constitución física, su destreza, armonía de movimientos, agilidad, resistencia con la finalidad de crear seres humanos integrales, además del desarrollo de habilidades convivenciales y dialógicas (Cajigal, 1984) En relación con el proyecto investigativo, la danza contemporánea se convierte en una herramienta que puede fortalecer la competencia expresivo corporal debido a las diferentes capacidades motrices y sociales que se manifiestan a través de su práctica, a partir de esta concepción surge un vínculo con la

educación física, puesto que la disciplina como lo menciona Cajigal se compone de elementos tanto motrices como interpersonales que al relacionarse proporcionaría además, el desarrollo de la competencia expresiva corporal.

2.2. Formulación del problema

Es así que dentro de esta propuesta investigativa surge el siguiente cuestionamiento:
¿Qué correlación se establece entre danza contemporánea y la competencia expresiva corporal enunciada en las orientaciones para la Educación física del Ministerio de Educación Nacional de Colombia (2010)?.

2.3. Justificación del problema

Esta investigación nace de la necesidad de repensar la educación física desde diversas perspectivas y proponer nuevas prácticas pedagógicas con el fin de ofrecer un cambio dentro de la misma. Debido a que desde la experiencia de los investigadores en el área se evidencia cómo se esta se ha venido trabajando, situación que proyecta a la comunidad educativa y a la sociedad en general, “una educación física considerada improductiva y que, en el mejor de los casos, tan sólo es capaz de ofrecer un amplio abanico de experiencias motrices a partir de programas poco rigurosos y excesivamente deportividazados”. (Hardman, 2004, p1).

En cuanto a lo anterior, es claro que el deporte hace parte de la formación física, pero no debería convertirse en el elemento primordial dentro de las estructuras curriculares , así que, la danza contemporánea al brindar elementos relacionados con la educación física se convierte en un ingrediente favorable dentro de las clases, además de fortalecer la competencia expresiva corporal puesto que esta maneja unos ítems en concordancia con el movimiento y la

corporeidad; es por ello, que esta propuesta más que beneficiar al sujeto a la hora de realizar una práctica dancística, permite que los docentes de educación física puedan, de manera más fácil y clara acceder a un elemento que les permita conocer los aportes que se generan al practicarla, y a su vez promover la construcción de diferentes procesos en relación con la competencia expresiva corporal y la danza contemporánea.

2.4. Objetivos

2.4.1. Objetivo general

- Establecer una relación entre la competencia expresivo corporal y la danza contemporánea para definir algunas estrategias metodológicas que se pueden aplicar desde la técnica dancística en clases de educación física

2.4.2. Objetivos específicos

- Realizar un corpus bibliográfico en relación a la danza contemporánea, educación física y la competencia expresiva corporal.
- Identificar la percepción entre danza contemporánea y la competencia expresiva corporal que tienen bailarines y docentes de educación física a través de la encuesta de Pereira (2010)

3. MARCO REFERENCIAL

3.1. Marco de antecedentes

El presente marco de antecedentes, dentro del desarrollo de la actual investigación hace un acercamiento bibliográfico e histórico, donde se obtienen diversos elementos teóricos que permiten referenciar el desarrollo conceptual de la situación formativa que atañe a la danza; siendo, la competencia expresiva corporal el principal componente dentro de este estudio. De igual manera evidenciar la relación que surge entre educación física y danza contemporánea, en ese sentido encontrar posibles medios para identificar y definir cuál sería la metodología de inclusión de la danza contemporánea dentro de la dinámica de educación física.

Como primer antecedente se encuentra la tesis doctoral de Barragán (2008) titulada: *la gestión de procesos creativos en la danza contemporánea universitaria de Bogotá*, en ella se describe la importancia de la técnica como una herramienta en la formación educativa, desde allí proponen generar una reflexión acerca del cuerpo como instrumento de interpretación, creación, incorporación, que a su vez se convierte en una experiencia pedagógica donde intercede la expresión corporal.

Este documento aporta a la presente investigación componentes respecto al desarrollo de las capacidades físicas, concepto de movimiento y expresión corporal teniendo como herramienta principal aspectos motrices, expresivos y axiológicos, a su vez hace un recorrido por los centros de educación superior donde se implementan actividades de danza contemporánea en las que busca hacer una relación con el movimiento y cómo estos pueden

ser importantes en los procesos creativos. De acuerdo con lo dicho, las contribuciones de esta tesis al actual trabajo investigativo se pueden observar en el componente creativo que surge a través del movimiento, el cual hace parte fundamental de la educación física y la expresión corporal.

Desde otra perspectiva, la tesis doctoral de Montávez (2012) titulada *la expresión corporal en la realidad educativa, descripción y análisis de su enseñanza como punto de referencia para la mejora de la calidad docente en los centros públicos de educación primaria de la ciudad de Córdoba*, se exponen diferentes puntos de vista de docentes de educación física, en relación a la expresión corporal, la cual es considerada una actividad física placentera y saludable. Por otro lado, el autor hace un recorrido por la gimnasia en sus diferentes ramas y de este transitar rescata los elementos que constituyen la expresión corporal donde se rescata el cuerpo y el movimiento entendido como dos piezas asociadas a la competencia expresiva corporal, también las dificultades que se presentan a la hora de integrar la competencia expresivo corporal debido a la falta de estudio que se ha tenido frente a la misma, “no es posible que una asignatura sea impartida por personas que en su formación inicial no han tenido un contacto profundo con el trabajo que posteriormente van a desarrollar”. (Montávez, 2012, p280).

Este antecedente tiene trascendencia en la presente monografía en la medida que integra a partir de la educación física la expresión corporal realizando un trabajo indagativo y bibliográfico que permite identificar las metodologías a utilizar en las actividades escolares de la población de Córdoba. Este hallazgo da sustento a la presente monografía a partir de los componentes físicos que el autor evidencia tales como la flexibilidad, elasticidad, fuerza, resistencia, mencionados como elementos intrínsecos del desarrollo de la corporeidad, a su vez hace una crítica a la formación de los educadores físicos frente al tema expresivo corporal

donde da cuenta de las falencias evidentes a la hora de incorporarla en los campos educativos. Haciendo un vínculo de esta tesis con la presente investigación a través de las deficiencias que muestra Montávez (2012) puede surgir la danza contemporánea como una alternativa de solución para ampliar el perfil del profesional en educación física potenciando el desarrollo de la competencia expresiva corporal.

La tesis doctoral elaborada por Castillo (2014) sobre *ritmo y expresión corporal para el desarrollo de la capacidad expresiva de los niños y niñas de quinto grado de la escuela de educación básica Antonio Isa Yazbek, comuna manantial de Guángara, parroquia colonche, cantón santa Elena, provincia santa Elena, período lectivo 2014-2015*. A lo largo de esta investigación se destacan diferentes factores significativos que dan cuenta de la importancia de ceñir actividades relacionadas con el desarrollo de la expresión corporal, por lo cual, dentro del currículo de Educación Básica de Ecuador se incluyen destrezas que el educando debe efectuar a lo largo de su proceso educativo, asimismo la obligación que tiene el docente al profundizar en dinámicas relacionadas con la expresión corporal, esto a fin de desarrollar la capacidad expresiva de los estudiantes, dado que hace parte fundamental del lenguaje del cuerpo. (Castillo, 2014, p 8). Este estudio es preponderante para esta investigación puesto que describe cómo a través del ritmo y la expresión corporal se puede mejorar la competencia expresiva corporal; al mismo tiempo el autor resalta que esta competencia proporciona elementos motrices y sociales, es por ello que esta tesis aporta componentes conceptuales y teóricos que se convierte en una guía para la construcción de este estudio.

La magister Pereira (2017) en su tesis *la danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la unidad académica de ciencias químicas y de la salud de la universidad técnica de Machala*, analiza la importancia de la danza contemporánea y el aporte científico que en ella se

demuestra para los docentes del establecimiento, dado que a través de este trabajo se puede verificar los cambios obtenidos en la salud de los sujetos que presentaban índices de sobrepeso, debido a la falta de actividad física, puesto que al hacer parte de un establecimiento educativo pueden acceder a espacios que les admita el desarrollo de dinámicas enfocadas con el movimiento, es así como esta investigación demostró que a través de la danza contemporánea las personas pueden mejorar la salud y el bienestar físico. (Pereira, 2016, p 6, 7,8). Esta tesis deja un aporte significativo porque es a partir de la danza contemporánea donde se genera una preparación física, en la que se trabajan diferentes componentes como el fortalecimiento muscular, la flexibilidad, la agilidad y la coordinación, factores que son fundamentales dado que ellos van implícitos en el desarrollo de la actividad dancística, es importante mencionar la relación que la autora hace entre danza contemporánea y educación física evidenciando los beneficios que tiene la práctica de esta dinámica física - corporal en los sujetos que la ejecutan. Esta tesis hace un aporte en cuanto a la competencia expresiva corporal, puesto que en ella se vinculan las tres temáticas fundamentales de la actual monografía que son danza contemporánea, expresión corporal, y educación física. De manera semejante se selecciona uno de los instrumentos de recolección de datos de este estudio el cual fue aplicado para poder realizar algunos de los análisis en el documento.

Se ubicó el estudio realizado por Ureña y otros (2010) titulado: *la danza en el ámbito de educativo*, el cual hace referencia a que la danza logra una función que arremete contra los niveles del sedentarismo propio del estilo de vida actual. En efecto, los esfuerzos motrices que se generan con esta práctica están regidos principalmente a la ejecución de acciones mecánico-prácticas afines en definitiva con la existencia, es claro que el deporte es una fuente que subsana insuficiencias motrices, sin embargo, la danza brinda un ejercicio corporalmente

completo en la medida que se efectúa un trabajo que permite sistematizar destreza física, agilidad mental y asimismo la expresión de emociones y sentimientos (Ureña, 2010). En consecuencia, el autor concibe una relación entre desarrollo motor el cual es complementado por procesos dancísticos que aprueban la integralidad del ser humano, en cuanto a que se adquieren destrezas básicas, desarrollo de la coordinación y habilidades perceptivo-motoras, además de un acercamiento con el saber cultural, histórico, artístico y social. Gracias a esta disciplina se puede decir que ofrece una dinámica diferente en cuanto a los procesos convencionales que se trabajan en la educación física, no sólo como un componente que proporciona herramientas motrices sino que posibilita la interacción entre una o más personas. Por tanto esta investigación aporta a la presente monografía instrumentos significativos para el tratamiento de la misma, tales como las posibles relaciones que podrían surgir entre danza y educación, del mismo modo elementos para el proceso de ejecución motora y herramientas que permitan la adquisición de una conciencia sobre el movimiento, los cuales se constituyen a trabajar en este trabajo. Por otra parte, le da valor al desarrollo de las destrezas básicas del movimiento y capacidades físicas que se adquieren en la práctica dancística a través de las cuales se genera un acercamiento con la competencia expresiva corporal que es uno de los componentes fundamentales para la investigación.

El artículo desarrollado por González y González (2010) titulado *Educación Física desde la corporeidad y la motricidad*. Este trabajo hace un recorrido a través de cómo se ha venido desarrollando la motricidad y la corporeidad en la educación física desde el Siglo XX, por otro lado determina que la educación física tiene como objetivo garantizar la salud, mejorar el rendimiento de habilidades motrices y contrarrestar los efectos del sedentarismo, este estudio recoge algunos conceptos expresados por Manuel Sergio el cual menciona que el

movimiento es energía y vida (Gonzales, 2010,). A partir de este concepto se antepone la educación física como un factor esencial en la construcción de la corporeidad y expresión motriz y de este modo encontrar un desarrollo humano.

Este artículo elabora un vínculo entre lo corporal y lo motriz, dos disciplinas primordiales para la presente investigación la cuales se encuentran ligadas a la educación física, por tal razón es relevante en la medida que brinda conceptos y referentes teóricos nutriendo la producción de la presente monografía; igualmente junta la expresión corporal con la dimensión social en la que los sujetos pueden desenvolverse e involucrarse en el contexto colectivo humano.

En el artículo de Benjumea (2004) *La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física*, se hace una reflexión frente a la motricidad, educación física, corporeidad y pedagogía del movimiento, allí el autor afirma que estas no pueden ser entendidas como asuntos independientes, por lo tanto emprende un recorrido histórico por los inicios del movimiento dado que el hombre primitivo la usaba como una herramienta de supervivencia, a su vez describe que a través del movimiento se genera un desarrollo expresivo corporal en el que se elaboran procesos subjetivos que van más allá de lo biológico, donde se desenvuelven sucesos sociales, culturales, afectivos e intelectuales. Desde la pedagogía del movimiento vista desde la educación física, las capacidades del sujeto deben cobrar importancia en la medida que están relacionadas con su desarrollo emocional, motriz, personal y psicológico.

En vista de lo anterior, el autor exhibe los procesos de movimiento y como este se integra con la competencia expresiva corporal, además de hacer un nexo entre pedagogía del movimiento, expresión corporal, y educación física, enfatizando que son componentes inseparables. Este documento se convierte en una pieza valiosa para la producción

investigativa de la actual monografía aportando elementos conceptuales y teóricos, conjuntamente se presenta como una actividad donde se desenvuelven factores sociales, intelectuales que forman parte esencial de este análisis.

3.2. Marco teórico

Para dar sustento a esta investigación se remite a diversos componentes teóricos, tales como textos que potencialmente brindan modos de aproximación entre la danza, expresión corporal y educación física, se forja un recorrido de índole descriptiva y sistemática por cada uno de los conceptos claves que serán constitutivos dentro del desarrollo de la monografía.

3.2.1. Educación física y expresión corporal

En el artículo: *la educación física desde la corporeidad y la motricidad* citan a Gómez quien describe la educación física como una disciplina pedagógica, la cual debería encargarse de fomentar y crear estrategias que permitan la implementación y aplicación de herramientas para el desarrollo de la corporeidad y la motricidad (González, 2010). Partiendo de esta descripción, la expresión corporal se convierte en una forma de comunicar y expresar emociones, sentimientos y sensaciones por medio del cuerpo a través del movimiento en relación consigo mismo, con el otro y con todos. De manera que esta corriente de la educación física es un elemento que le brinda al sujeto el desarrollo de diferentes capacidades por medio del reconocimiento y la integración corporal. Esta competencia al considerarse fundamental en el área de la educación física generaría para el alumnado una mayor confianza a la hora de relacionarse, puesto que el ser humano “necesita de los otros para desarrollar su potencial motriz y de aprendizaje” (González, 2010, p7).

La expresión corporal y la educación física son elementos que han cobrado importancia gracias a pedagogos, artistas y profesionales quienes se han encargado del cimiento teórico, y

a su vez de realizar ejercicios que les permiten reconocer a través de la vivencia los beneficios motrices que generan estas prácticas tales como la coordinación, el ritmo, la resistencia, y la flexibilidad. (Montávez, 2012). A partir de esta percepción se describe la relación entre expresión corporal y educación física, con respecto a que en ella se trabajan capacidades que permiten un desarrollo corporal, motriz y personal en lo sujetos.

La facultad de Ciencias de la actividad física y el deporte resaltan la importancia de la expresión corporal y la danza en el ámbito de la educación física, puesto que además de trabajar elementos motrices, permite un desarrollo psicológico y social en el sujeto (Pérez, 2012), por lo cual involucrar estas temáticas en el contexto educativo pueden lograr en el estudiante cierta motivación a la hora de practicarla debido al enriquecimiento corporal, emocional, social y motriz que proporciona.

3.2.2. Danza

La danza es un conjunto de movimientos acompañados de ritmos que dan inicio a la expresión de sentimientos y emociones, como también es un lenguaje del cuerpo promovido por una comunicación no verbal, a su vez proporciona una calidad de vida significativa, pues relaja, estimula, controla y previene enfermedades que permiten en el ser humano una estabilidad física, emocional y mental. Le Boulch fue un profesor de Educación Física y médico quien utilizó la pedagogía activa como herramienta didáctica dentro del movimiento corporal, él menciona: “El término de danza sólo puede aplicarse cuando las descargas energéticas son rítmicas; es decir, obedecen a una ley de organización temporal de movimientos; de evolución normal de una motricidad espontánea que se convertirá en intencionada controlada”. (Jaramillo, 2002, p1).

Entonces, la danza se puede considerar como un medio de expresión a través del

movimiento que promueve valores como el respeto y la solidaridad, a su vez, mejora la convivencia y el trabajo en equipo. Dicho lo anterior, permite un reconocimiento del cuerpo tanto individual como colectivo, considerando que la danza concibe espacios donde el sujeto está en contacto con su compañero. Manuel Rodríguez, licenciado en educación física y deportes describe la danza como:

“Un fenómeno humano universal y un elemento activo de la cultura que se manifiesta a través de diversos lenguajes que permiten comunicar, transformar ideas y opiniones, compartir emociones. Constituye un componente de indiscutible valor de los sistemas educativos de un país en desarrollo y nos da la medida del progreso de una sociedad. Así mismo, la danza en los diferentes diseños curriculares base no tiene una consideración específica, sino que aparece recogida de manera más general dentro del área de Educación Física y Artística” (EF. Deportes, 2010, p. 1).

Por tanto, la danza no es únicamente cuerpos en movimiento reproduciendo diversos pasos ya establecidos por el otro, al contrario, es un descubrimiento del sujeto, acompañado de varios elementos corporales y motrices que le permiten construir un espectáculo por medio del lenguaje corporal, mediante la expresión que surge a partir de sentimientos e ideas que se componen por medio del ritmo y la música, guardando una relación consciente con cada movimiento que se realiza.

El Ministerio de Cultura y la Universidad Jorge Tadeo Lozano manifiestan que la danza es movimiento y a la vez acción, donde se desatan reflexiones que posibilita una conexión con contenidos sociales e históricos, la expresión del cuerpo es el punto de partida de cuestionamientos prácticos y teóricos para reconstruir experiencias y transformarlas en procesos investigativos, de construcción de conocimiento (Bohórquez, 2014) Esto quiere decir que la danza más que un elemento donde se desarrollan diferentes capacidades físicas y expresivas, permite que el ser humano a través del contacto físico pueda transformar su

realidad a partir de los contenidos que se trabajan en la clase. Toda la disertación que realizan los autores describe la relación de danza con la competencia expresiva corporal de una manera directa, siendo necesaria aplicarla en las clases de educación física al ser una impulsadora de capacidades motrices.

3.2.3. Danza contemporánea

La práctica de la danza contemporánea y ella en cuanto tal, es el resultado de la mezcla entre el ballet y la danza moderna. Esta nace como una necesidad de expresarse libremente a través del cuerpo. La danza contemporánea tiene sus inicios a finales del siglo XIX cuando en el ballet son introducidos movimientos que implican otras técnicas procedentes del flamenco y el yoga. Siendo sus orígenes geográficos los Estados Unidos hasta llegar a Europa, principalmente a Alemania, Inglaterra y Francia.

De esta manera, ya en el ámbito latinoamericano y más precisamente en Colombia, la danza contemporánea se gesta gracias a Carlos Jaramillo estudiante de Martha Graham, quien, según el periódico Panorama Cultural, fue pionera respecto a la promoción de este tipo de danza en el territorio nacional. Así, el papel constituyente de danza contemporánea en Colombia está sujeto bajo las directrices de Jaramillo, pues es en el país donde puede verse cómo él transforma el concepto de dinámica del movimiento donde creó una estética involucrando la escena y el espectáculo. Tal vez fue a partir de sus trabajos que comenzó a usarse la expresión ‘danza-teatro’ (Guzmán, 2014, La danza contemporánea en Colombia, p.1).

La danza contemporánea se define como un género de danza, la cual tiene como objetivo un proceso de composición sobre la técnica; es decir que no se restringe a una sola práctica ni forma de baile, por lo tanto permite que el ser humano pueda explorar su cuerpo a

partir de diversas inclinaciones conscientes. Los autores Calvo y León la definen como: “una expresión por medio del movimiento de una necesidad interior que se ordena progresivamente en el tiempo y en el espacio cuyo resultado trasciende el nivel físico”. (Calvo y León, 2011, p.2) De ahí que se escoge esta técnica dancística por sus componentes motrices, físicos, emocionales e interpersonales que se obtiene al practicarla, por lo tanto se convierte en una herramienta que llevada a las clases de educación física brinda el desarrollo de diferentes habilidades motrices afines con el área y la competencia expresiva corporal.

Uno de los referentes teóricos más relevantes dentro de la danza contemporánea es Isadora Duncan quien revolucionó la concepción de la danza, para ella esta actividad dancística se convierte en un recurso donde el ser humano a partir de esto fusiona, integra, unifica una imagen corporal, a su vez considera que el cuerpo se convierte en una herramienta que transforma y crea a partir del movimiento, pero que sobre todo es un componente liberador (Barrientos, 2014). Es importante para esta investigación los elementos motrices, rítmicos y sociales que incluye Duncan dentro de sus procesos dancísticos los cuales hacen parte de la competencia expresiva corporal y la educación física.

3.2.4. Competencia expresiva corporal

Las orientaciones pedagógicas para la enseñanza de la educación física citando a Castañer describen la expresión corporal como un lenguaje del silencio, donde es precisamente desde la actividad física que tiene mayor trascendencia, debido a las diferentes técnicas que se emplean con relación al movimiento, permitiendo que el sujeto exprese diferentes sentimientos a través de su cuerpo, brindándole posibilidades de conocimiento y control de su propia identidad. (Castañer. 2010). Es así como se establece una relación con el desarrollo motriz; un ejemplo de esto se podría derivar de las prácticas desde la gimnasia; al

ser la expresión corporal un elemento que se evalúa en cualquier competencia de la misma. De manera que la expresión corporal facilita que el sujeto pueda expresar sus emociones y sentimientos a partir de diversas técnicas que se desarrollan con la práctica de esta competencia, puesto que les brinda la posibilidad de reconocer su cuerpo a través de la exploración de diferentes sentidos.

Por otro lado estas orientaciones proponen la expresión corporal como un medio para enriquecer la participación y aprobación de nuevas prácticas corporales hacia los estudiantes, dado que la diversidad de sonidos y ritmos garantizan el desarrollo de esta competencia, además de ser una fuente generadora de interacción y aceptación de los participantes frente a su compañero. El dar una descripción exacta de expresión corporal es compleja, debido a las diferentes técnicas que la componen, aun así, Arteaga, Viciano y Conde (1997), la definen como: “un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo” o, a su vez como “aquella técnica, que a través del cuerpo, trata de interpretar las sensaciones y sentimientos” (p1). A partir de la expresión corporal interviene elementos como el juego, la imitación, la creatividad, por lo tanto esto la convierte en una herramienta importante en la educación física.

3.2.4.1. Características de la competencia expresiva corporal

El desarrollo de la competencia expresiva corporal tiene como objetivo buscar que el estudiante obtenga diversas habilidades y destrezas que le posibiliten controlar y canalizar cada una de sus emociones, a través de un transmitir de ideas y sentimientos por medio de lenguajes corporales, este proceso se da a partir del desarrollo de diferentes cualidades tales como:

- La creatividad la cual hace parte de la competencia expresiva corporal y de la danza

contemporánea, debido a que estos elementos permiten que el sujeto pueda expresarse libremente y por lo tanto su imaginar sea el reflejo de cada uno de sus movimientos ejecutados.

- El cuerpo se convierte en un instrumento de comunicación donde se expresan emociones, sentimientos y sensaciones generando un mensaje a partir del lenguaje corpóreo.
- La expresión corporal facilita técnicas de orientación y canalización puesto que se liberan tensiones a partir de la exploración del cuerpo.
- La autonomía para dirigir por sí mismo su propio proceso de desarrollo personal, en la medida que la expresión corporal involucra la creatividad dándole la oportunidad al sujeto para que tome sus propias decisiones a la hora de ejecutar movimientos. (Men, 2010, p36)

3.3. Marco legal

El Plan Nacional de Danza 2010 - 2020 expone los beneficios que se generan a la hora de efectuar alguna técnica de danza, pues es desde esta práctica que el cuerpo se convierte en un elemento creador y expresivo, promueve esta herramienta con el objetivo de que el sujeto se reconozca en la diversidad, además de que pueda superar límites o fronteras a través de una búsqueda comunitaria. (p15).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO, se encarga de promover la educación física y el deporte por medio de acciones ya establecidas, buscando apoyar el desarrollo integral de cada sujeto que hace parte de un contexto en relación al movimiento, menciona que el deporte y la educación física son esenciales para la juventud, puesto que conllevan a una vida sana, así que para la Unesco la educación física es un derecho fundamental dado que le permite a los jóvenes adquirir una

serie de experiencias donde pueden desarrollar diversas habilidades y conocimientos necesarios para desenvolverse en su vida cotidiana. (Bokova, 2015, p4).

El Ministerio de Educación Nacional presenta las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, en ella se resalta la importancia de la enseñanza de la disciplina a fin de que el cuerpo humano adopte ciertas posturas, ejecute movimientos que proporcione en el sujeto condiciones físicas estables, por otra parte se promueve el desarrollo de la competencia motriz, expresiva y axiológica a través de acciones motoras, a su vez expone los beneficios de la Educación Física, Recreación y Deporte, posibilitando al estudiante un enriquecimiento intelectual, una exploración en su sensibilidad expresiva a través de la actividad lúdica. De esta manera lograr favorecer las competencias básicas cuyo objetivo es fortalecer, coordinar, manejar, asumir situaciones que se le presente al estudiante a lo largo de su vida tanto profesional como personal. “El desarrollo de competencias supone realizar prácticas físicas, deportivas, gimnásticas, expresivas o atléticas, como medios para alcanzar fines educativos” (Men, 2010, p8, 12). Por lo tanto integrar la danza contemporánea permite el desarrollo de la competencia en la medida que se articula lo anteriormente dicho por el MEN.

La constitución política de Colombia es un conjunto de reglas derechos y deberes que debe cumplir el ciudadano, pero que también le admite conocer las garantías que tiene cada persona en pro de la construcción de un país pacífico e igualitario. En su artículo 45 menciona que: “El adolescente tiene derecho a la protección y formación integral. El Estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud” (Constitución Política de Colombia, 2015, p19).

A partir de la ley 181 de 1995 se establecen disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, por medio de esta ley se crea el Sistema Nacional del Deporte cuyo objetivo es:

El patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad (Alcaldía de Bogotá, 2000, p1).

4. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Tipo de investigación

La investigación cualitativa hace referencia a la interpretación de los sucesos que surgen en la sociedad, partiendo de diversas realidades comportamentales que permite analizar las problemáticas detectadas por medio de la observación. Monje la define como: “la investigación cualitativa se plantea, por un lado, que espectadores competentes y cualificados puedan informar con objetividad, claridad y precisión acerca de sus propias observaciones del mundo social, así como de las experiencias de los demás” (Monje, 2011, p16) Partiendo de esta descripción, la observación es un elemento clave en la investigación en la medida que se realizaron diferentes visitas a los dos grupos dancísticos para identificar cuáles son las principales habilidades motrices trabajadas en cada ensayo y a partir del análisis de las sesiones determinar la relación con la competencia expresiva corporal y la educación física. Los alcances de esta investigación corresponderán a aquellos que son correlacionales al

establecer un comparativo entre las diferentes experiencias de cada uno de los sujetos que fueron intervenidos para esta investigación y que dan aportes desde su percepción al ser unos practicantes de danza contemporánea y otros al estar directamente relacionados con las prácticas en educación física.

Por otro lado la investigación cualitativa busca clarificar y dar respuesta a interrogantes que surgen en una indagación mediante un proceso descriptivo y de exploración teórica, donde se utilizan elementos como la encuesta y la entrevista que se convierten en medios para la recolección de datos.

Sandín hace referencia a la investigación cualitativa como una actividad sistemática orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos (Sandín, 2003, p123).

Así que, esta investigación es de carácter cualitativo puesto que los objetivos van encaminados a la observación donde se utilizaron instrumentos de recolección de datos tales como un corpus bibliográfico, diarios de campo y aplicación de encuestas, a través de estas herramientas se reconocen los beneficios de la danza contemporánea y cómo esta contribuye con el desarrollo de la competencia expresiva corporal para que pueda ser aplicada en la educación física debido a los diferentes componentes motrices e interpersonales que se resaltan en la práctica.

4.2. Método de la investigación

Esta investigación consistió en un estudio correlacional porque describe y analiza la relación entre danza contemporánea y la competencia expresiva corporal partiendo de una encuesta realizada a docentes de Licenciatura en Educación Física y sujetos practicantes de

danza contemporánea a fin de indagar si la disciplina ha sido utilizada en el contexto educativo, además si consideran importante que se aplique el área como una herramienta que potencializa y desarrolla procesos expresivos, por otro lado analizar si esta práctica ha propiciado en los bailarines un progreso en términos motrices, corporales y sociales.

Para Sampieri “Los estudios correlacionales miden las dos o más variables que se pretende ver si están o no relacionadas en los mismos sujetos y después se analiza la correlación” (Sampieri, 1997, p15) Esto quiere decir que a partir de las variables se evalúa el grado de relación que tienen y a su vez conocer el comportamiento de una a partir del concepto de la otra.

4.3. Fases de la investigación

4.3.1. Fase 1 Corpus bibliográfico

La revisión bibliográfica o documental se caracteriza por la recopilación de textos, artículos, documentos que amplían el conocimiento respecto a los puntos a investigar y se convierten en un complemento para el estudio. En el escrito “Metodología de investigación II” el autor Ander Egg argumenta que:

Es un instrumento o técnica de investigación social cuya finalidad es obtener datos e información partir de documentos escritos y no escritos, susceptibles de ser utilizados dentro de los propósitos de una investigación en concreto, es igualmente útil para ahorrar esfuerzos, evitar el redescubrimiento de lo ya encontrado, sugerir problemas e hipótesis y orientar hacia otras fuentes de información. (Egg, 1982, p4)

Esta fase parte de la identificación de lo que se quiere investigar, en este caso surge una pregunta sobre danza contemporánea, educación física y la competencia expresiva corporal, a partir de la comprensión de cada concepto se inicia con la correlación entre estas y como ellas pueden lograr una fusión que permita al estudiante un desarrollo en su proceso formativo tanto

en aspectos corporales y expresivos como en su proceso social y personal, teniendo clara la hipótesis, se comienza con una recopilación de cada una de las terminologías mencionadas por medio de diferentes fuentes con el fin de ampliar la información y sustentos teóricos que apoyen la análisis.

4.3.2. Fase 2. Observación

La observación es un instrumento en el cual se apoya el investigador para recolectar información a partir del contacto con el fenómeno a indagar, allí se registran aspectos relevantes que contribuyan con el estudio, esto permite adquirir información más detallada del proceso de cada grupo respecto a su práctica dancística. Berguiria (2010) citando a Ballesteros menciona que: “Observar supone una conducta deliberada del observador, cuyos objetivos van en la línea de recoger datos con base a los cuales poder formular o verificar hipótesis” (p4).

Esta fase se desarrolló durante los meses de Julio y Agosto donde se observaron los dos grupos focales de danza contemporánea (Suba y Engativá) allí se detectaron las capacidades con mayor relevancia dentro de la práctica como lo es la resistencia, la flexibilidad, la coordinación desarrolladas en la competencia expresiva corporal, por tanto se puede decir que hay una relación entre estos componentes evidenciadas en los diarios de campo, registrados en cada una de las clases donde se analizaron para luego obtener diversas categorías que se convierten en estrategias que pueden ser aplicadas en las clases de educación física.

4.3.3. Fase 3. Recolección de datos por medio de encuestas

En esta fase se inició con la búsqueda de la encuesta, hallada dentro del proceso indagativo de los antecedentes; la cual fue realizada por la docente Pereira (2017) quien la

ejecutó en su tesis de maestría, se toma este instrumento por las características que tiene en cuanto a los componentes físicos y su relación con la danza contemporánea, de manera que este instrumento se aplicó a docentes del área de Educación Física, Recreación y Deporte y a bailarines de danza contemporánea a fin de conocer la perspectiva que tienen a partir de su experiencia en el ámbito dancístico y pedagógico. De manera análoga identificar si la técnica se convierte en un recurso para el fortalecimiento de la competencia expresiva corporal aplicable en la clase de educación física. Se realizó una modificación desde la pregunta seis a las diez con el fin de dar respuesta a los objetivos planteados en la monografía, esta validación se efectuó por expertos en danza contemporánea y el instrumento se encuentra en estado de pilotaje, fue aplicada a 40 sujetos, 10 Licenciados en Educación física y 30 practicantes de danza contemporánea. Los resultados se tabularon, analizaron e interpretaron.

La recopilación de información debe realizarse utilizando un proceso planificado para que de forma coherente se puedan obtener resultados que contribuyan favorablemente al logro de los objetivos propuestos. Si en el proceso investigativo la obtención y recolección de la información no se realiza sistemáticamente, siguiendo un proceso ordenado y coherente que a su vez permita evaluar la confiabilidad y validez tanto del proceso como de la información recolectada, ésta no será relevante y por tanto no podrá reflejar la realidad social que se pretende describir. (Gallardo, 1999, p26).

4.3.4. Fase 4 Análisis de resultados

En el análisis de datos se tuvieron en cuenta tres elementos de recolección de datos; corpus bibliográfico, diarios de campo y encuestas aplicadas durante el mes de septiembre del presente año, para ello se utilizó la técnica manual, cada uno de los participantes respondieron

la cuestionario individualmente, a partir de este proceso se recopilamos 40 encuestas, 30 resueltas por bailarines de danza contemporánea, 15 del colectivo danzar la vida teatro, 15 del grupo experimental de Uniminuto y 10 docentes de la Licenciatura en Educación física, recreación y deporte, para este análisis se utilizó el programa estadístico versión 2014 donde se realizaron 18 gráficos, 9 para cada población, por medio de estos resultados se efectuó una interpretación de las pregunta, así mismo se generó una relación entre las mismas articulando la teoría y la observación. Por último se desarrolló una matriz de la pregunta 10, allí se tuvieron en cuenta 5 categorías, para cada una de ellas se estableció un color con el fin de esclarecer la información teniendo en cuenta los hechos recurrentes, los cuales fueron seleccionaron en una tabla.

El análisis de información parte desde la simple recopilación y lectura de textos hasta la interpretación. Es decir, el análisis es una actividad intelectual que logra el arte o la virtud de perfeccionar capacidades profesionales por parte del analista; todo esto gracias al empleo de métodos y procedimientos de investigación, ya sean cuantitativos o cualitativos que le permiten separar lo principal de lo accesorio y lo trascendental de lo pasajero o superfluo. (Domínguez, 2007, p12).

4.4. Población y muestra

En la presente monografía participaron 40 personas, 30 personas bailarines quienes 15 de ellos hacen parte del colectivo danzar la vida teatro de la casa de la cultura de suba y los otros 15 del grupo experimental de Uniminuto, por último 10 docentes de la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte de la Facultad de educación de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, los 3 grupos poblaciones fueron tomados en cuenta para identificar su relación acerca de la danza contemporánea y a su vez conocer su perspectiva frente a la práctica de la misma.

En la siguiente tabla se evidencia los 3 grupos poblaciones donde se resalta el grupo al que pertenecen, los años de los sujetos y la experiencia con la que cuentan cada docente y a su vez el total de participantes de cada conjunto.

Grupos focal			
Grupo A	Colectivo danzar la vida teatro	18 a 26 años	15 participantes
Grupo B	Grupo experimental (Uniminuto)	18 a 30 años	15 participantes
Grupo C	Licenciados en EFRD	5 A 20 años	10 participantes
De experiencia			

Tabla 1. Clasificación de los grupos

4.5. Instrumentos de recolección de datos

“Esta técnica se define como un conjunto de herramientas para recoger y analizar la información necesaria que permita lograr los objetivos de la investigación” (Huerta, p2) En la presente investigación se tuvo en cuenta tres instrumentos; como primera medida un corpus bibliográfico, por consiguiente diarios de campo donde se identificaron diferentes capacidades trabajadas en las sesiones para luego analizar si a través de este ejercicio se producía una aproximación con la competencia expresiva corporal y la educación física, por último la encuesta, en ella se realizó una correlación a partir de las respuestas dadas por practicantes de danza contemporánea y docentes del área de educación física,

4.5. Revisión corpus bibliográfico

Se realizó una revisión en las bases de datos, allí se encontraron algunos elementos claves para la realización de esta monografía, uno de los documentos base para esta investigación son las orientaciones para la educación física recreación y deporte (2010) dados por el Ministerio de educación nacional, en ella se resalta la importancia de la disciplina proponiendo como puntos clave la competencia axiológica, competencia motriz y competencia expresivo corporal, haciendo énfasis en la última ya que es el componente principal de esta investigación.

La revisión bibliográfica es un procedimiento estructurado cuyo objetivo es la localización y recuperación de información relevante para un usuario que quiere dar respuesta a cualquier duda relacionada con su práctica, ya sea ésta clínica, docente, investigadora o de gestión. La naturaleza de la duda y, por tanto, de la pregunta que se hace el usuario, condicionarán el resultado de la revisión, tanto en el contenido de la información recuperada como en el tipo de documentos recuperados. (Toro, 2002, p11, 12).

En vista de lo anterior, la revisión bibliográfica se convierte en una herramienta para esta investigación en la medida que se recopila información la cual ha sido importante para el sustento de este análisis, puesto que brinda elementos conceptuales y teóricos que alimentan cada uno de los capítulos de este estudio.

4.5.1. Encuesta

La encuesta es un instrumento de investigación en el cual se recolectan datos para obtener información que son pertinentes dentro del proceso a estudiar, a partir de las respuestas se puede determinar la funcionalidad del proyecto, puesto que esta arroja datos exactos a partir de un cuestionario con preguntas cerradas, donde el sujeto a encuestar tiene dos opciones de elección; si o no.

La encuesta es uno de los métodos más utilizados en la investigación porque permite obtener amplia información de fuentes primarias. A su vez, ésta herramienta utiliza los cuestionarios como medio principal para conseguir información. Ésta hace referencia a lo que las personas son, hacen, piensan, opinan, sienten, esperan, desean, quieren u odian, aprueban o desaprueban, o los motivos de sus actos, opiniones y actitudes (Visauta,1989, p 259).

De acuerdo con Visauta, a través de la encuesta se capta la percepción de los individuos, al mencionar que por medio de este instrumentos las personas pueden expresar su sentir, opinión e ideas, es así que a través de la encuesta de Pereira (2017) se analizan las experiencias de los sujetos dependiendo de sus prácticas, bien sea usuales o profesionales. Razón por la cual los encuestados en esta investigación como se ha mencionado a lo largo

del documento son bailarines con un recorrido de aproximadamente 2 a 3 años y Licenciados en Educación Física con una experiencia superior a los 5 años.

4.5.2. Triangulación

La triangulación hace referencia a la utilización de varios métodos tanto cualitativos como cuantitativos por medio de fuentes teorías e investigaciones, arrojan datos que aportan al tema propuesto de la investigación, permitiendo corroborar la información y visualizar la problemática desde diferentes puntos de vista. Para dar respuesta a este instrumento se tomaron tres elementos quienes contrastaran la información el uno con el otro, por lo tanto el diario de campo permitirá afirmar las posiciones de los 40 sujetos encuestados, mientras que la revisión bibliográfica orientará hacia donde se dirigen las percepciones de los bailarines y docentes. A continuación se resalta una aportación de sobre esta cuestión:

La triangulación comprende el uso de varias estrategias al estudiar un mismo fenómeno, por ejemplo, el uso de varios métodos (entrevistas individuales, grupos focales o talleres investigativos). Al hacer esto, se cree que las debilidades de cada estrategia en particular no se sobreponen con las de las otras y que en cambio sus fortalezas sí se suman como un procedimiento que disminuye la posibilidad de malos entendidos, al producir información redundante durante la recolección de datos que esclarece de esta manera significados y verifica la respetabilidad de una observación. (Gomes, 2005, p3).

4.5.3. Diseño de matrices

La matriz es considerada un instrumento donde se resume la información dándole un lugar y un orden de clasificación para organizar los datos obtenidos, forjando una claridad respecto al tema de estudio.

La matriz es una forma de ordenar los datos de manera que sea visible su estructura (tripartita o cuatripartita) y es de suma importancia en toda investigación porque es la manera ordenada y estructurada de interpelar la realidad con la teoría para hacerla inteligible, entendible. (.Lauphan, p1).

La estructura de la encuesta aplicada a estudiantes y docentes constaba de una pregunta abierta donde los individuos exponían su argumento acerca del desarrollo de actividades relacionadas con la danza contemporánea en concordancia con la educación física, siendo esta una herramienta para fortalecer la competencia expresiva corporal en los estudiantes. En cuanto a los docentes que opinaban del desarrollo de clases de danza contemporánea dentro del área de Educación Física con el objetivo de fortalecer la competencia expresiva corporal, en este orden de ideas a partir de los hallazgos se van construyendo distintas categorías para luego resaltar la más importante durante este proceso según los encuestados, de la misma manera con los diarios de campo, allí se detectaron capacidades que emergen en la educación física las cuales se convierten en posibles estrategias que permitan dar cuenta de la relación y los aportes entre danza contemporánea, educación física y la competencia expresiva corporal.

4.5.4 Diario de campo

El diario de campo es una herramienta pedagógica dado que permite simplificar las experiencias vividas u observadas para luego generar análisis, establecer relaciones y conclusiones a partir de la información plasmada.

El diario es un escrito personal en el que puede haber narrativa, descripción, relato de hechos, incidentes, emociones, sentimientos, conflictos, observaciones, reacciones, interpretaciones, reflexiones, pensamientos, hipótesis y explicaciones, entre otros. Puede estar lleno de apuntes rápidos, espontáneos, autocríticos y con cierto matiz autobiográfico, donde se da constancia de los acontecimientos propios y del entorno. Su uso implica pasión, disciplina, observación,

memoria de los eventos, interés, entre otros. En síntesis constituye un lugar desde donde se puede usar la escritura, fotos, mapas, dibujos, esquemas. (Ospina, p1)

A través de la observación en cada uno de los grupos practicantes de danza contemporánea se realizaron diferentes visitas para reconocer que capacidades y elementos se trabajaban en las actividades y así poder esclarecer la relación entre la técnica con la competencia expresiva corporal y la educación física.

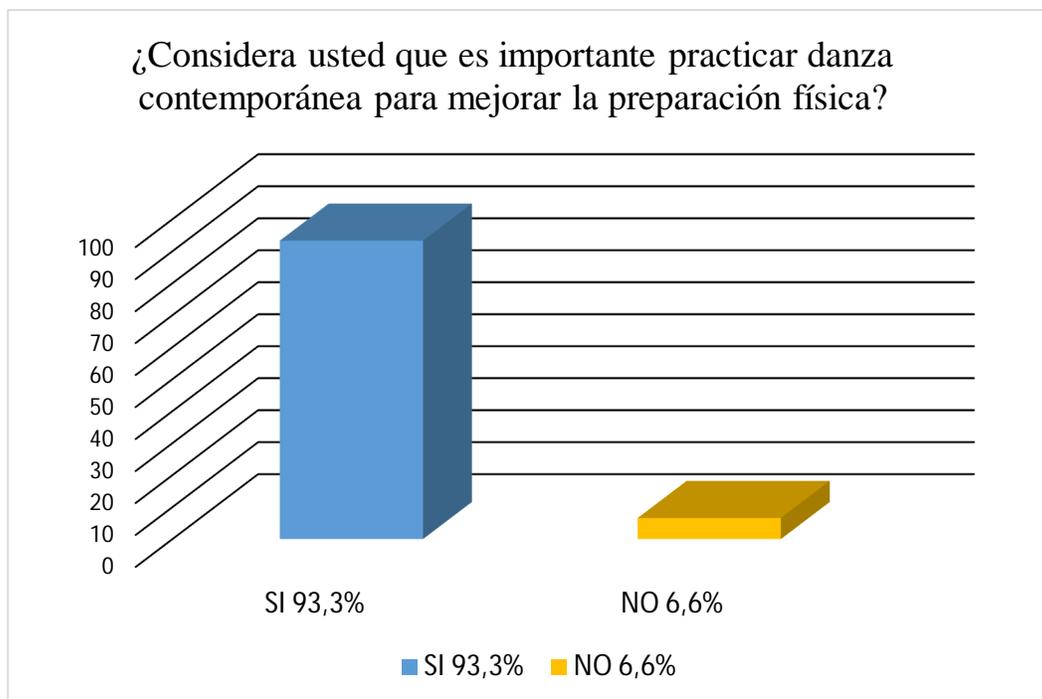
5. RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados de esta investigación los cuales han sido producto de un análisis por medio de encuestas aplicadas a docentes y estudiantes con el propósito de conocer su perspectiva respecto a la danza contemporánea y diarios de campo, utilizando elementos como triangulación de datos y matrices. Estos análisis hacen referencia a la triangulación entre la conformación del marco teórico y el corpus bibliográfico planteado en el objetivo específico.

5.1 Técnicas y análisis de resultados

Relación del corpus bibliográfico con la encuesta aplicada por la Licenciada Martha Pereira (2017) cuyo fin es establecer relación entre la danza contemporánea y la competencia expresiva corporal dentro de las clases de educación física.

5.1.1. Percepción de estudiantes de los grupos del colectivo danzar la vida teatro y el grupo experimental Uniminuto con respecto al desarrollo de capacidades físicas desde la danza contemporánea.

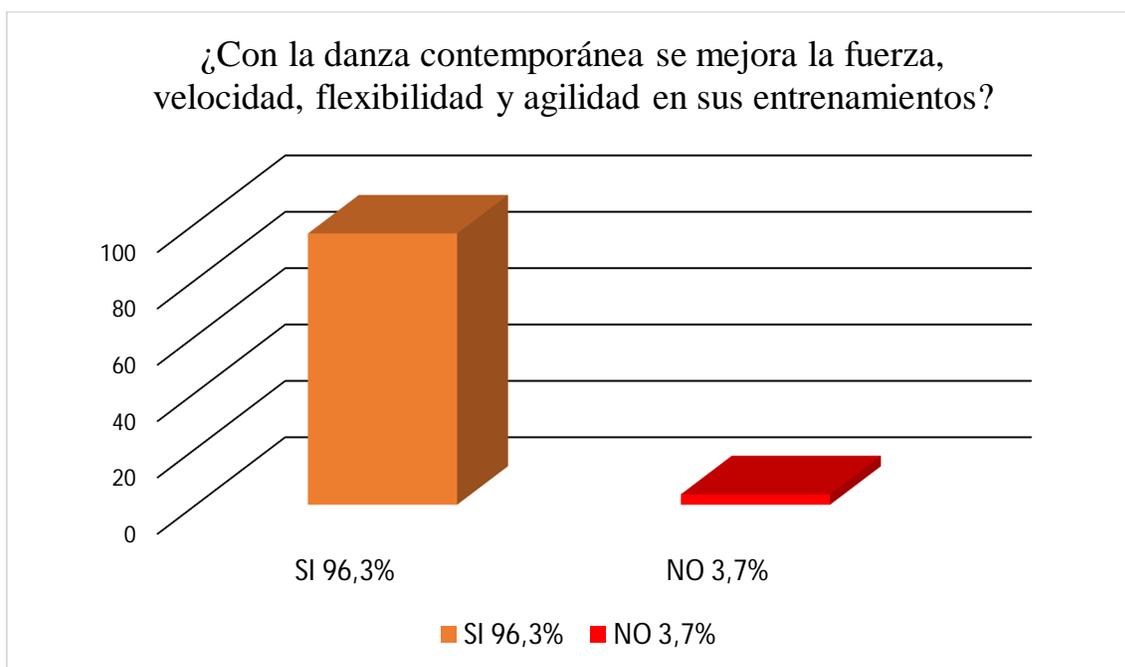


Gráfica 1. Análisis estadístico pregunta 1.

Como se observa en la gráfica, respecto a la pregunta *¿Considera usted que es importante practicar danza contemporánea para mejorar la preparación física?*, la mayoría de los sujetos ejecutantes de danza contemporánea admiten que esta práctica contribuye al mejoramiento de la preparación física, como lo arroja los resultados; puesto que el 93,3% de los encuestados confirman que al practicar danza contemporánea ha mejorado su preparación física sobre un 6,6% que no. En la revista educación Bougart (Citando a Araya, 2003) mencionan que:

La danza ha permitido desarrollar y enriquecer las principales condiciones físico-mentales del danzante, tales como la estética corporal, la visión y la percepción justa de las formas, el sentido del ritmo, la coordinación de las fuerzas, la ligereza, la resistencia, y el equilibrio (p2).

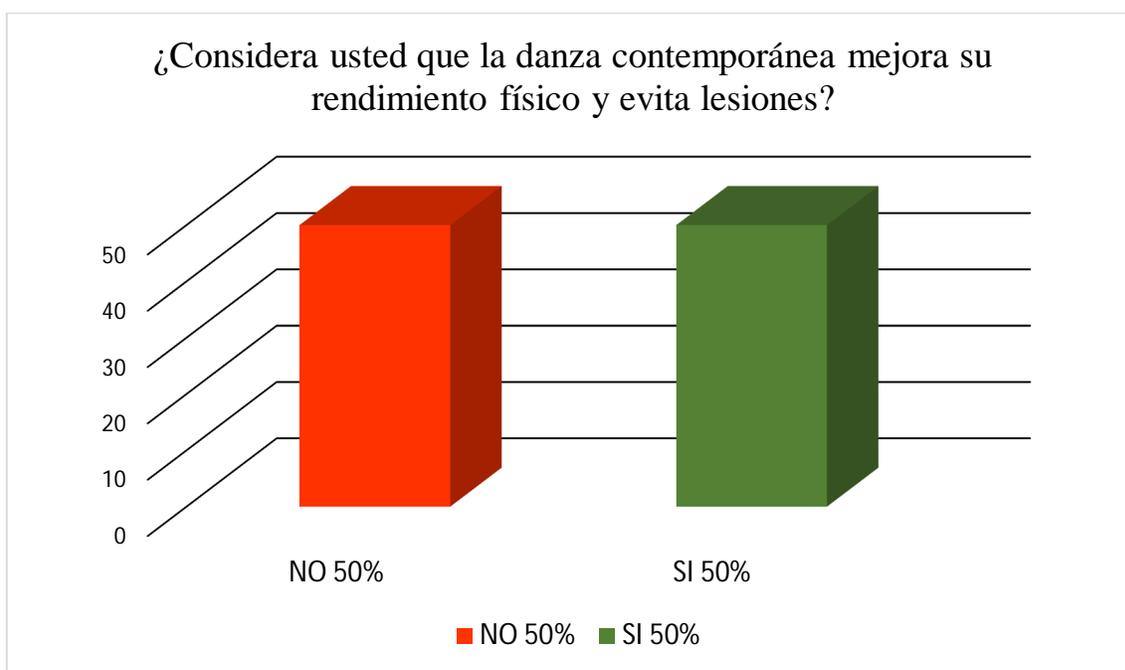
Para concluir se determina que la danza contemporánea puede ser una alternativa en la actividad física, dado que la preparación física es un elemento que hace parte de la competencia expresiva corporal, teniendo en cuenta que en la ejecución de esta técnica se genera un gasto energético; por tanto esta se convierte en una opción que si se aplica en las aulas facilitaría el trabajo para los docentes de educación física en la medida que esta integra capacidades como la flexibilidad, agilidad, fuerza y resistencia (Gómez, 2010) significativas dentro del área de la educación física.



Gráfica 2. Análisis estadístico pregunta 2.

En la pregunta *¿Con la danza contemporánea se mejora la fuerza, velocidad, flexibilidad y agilidad en los entrenamientos?* Se puede analizar que un 96,6% de la población considera que a través de la práctica de danza contemporánea han mejorado diferentes capacidades físicas tales como la fuerza, velocidad, flexibilidad y agilidad sobre

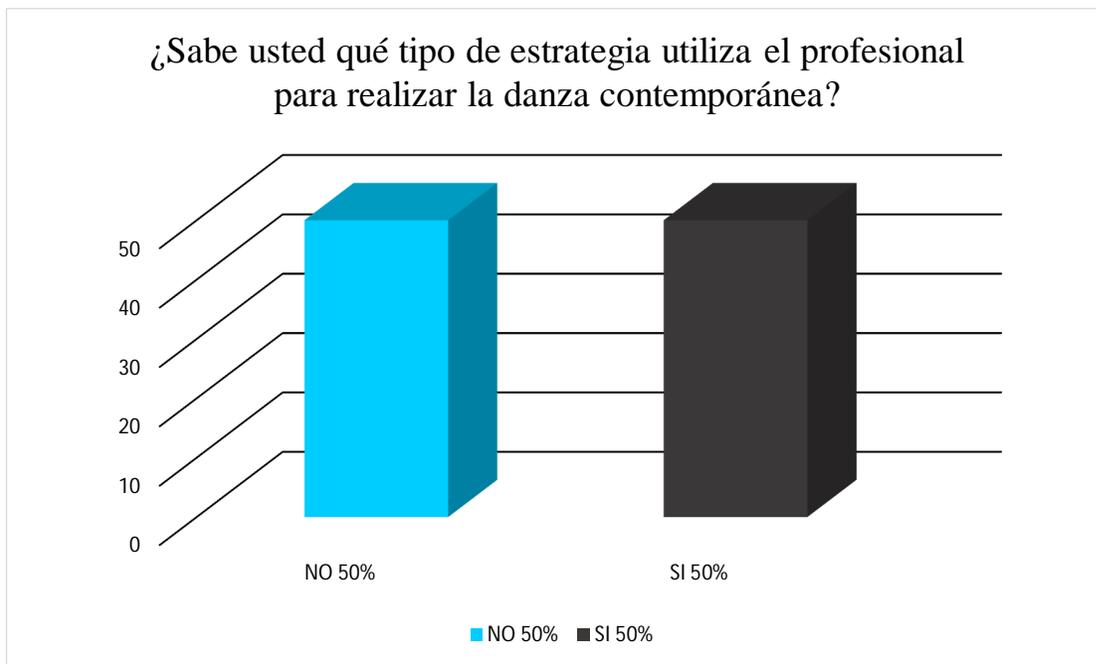
un 3,3% que no, dicho lo anterior, esta técnica proporciona el desarrollo de diversas capacidades como se evidencia en la gráfica, la cual es el resultado de la perspectiva de 30 participantes practicantes de danza contemporánea, Fructuoso (2015) considera que la danza es un elemento meramente gimnástico, puesto que de ella se desarrollan capacidades físicas como la coordinación, fuerza, equilibrio, resistencia, flexibilidad y velocidad. De acuerdo a lo expuesto por los sujetos y en relación con la teoría se puede afirmar que la danza contemporánea si contribuye en el mejoramiento de diversas capacidades físicas y con esto posiblemente desarrollar la competencia expresiva corporal, esto permite que los educadores físicos de alguna manera puedan constatar la información escrita en este apartado.



Gráfica 3. Análisis estadístico pregunta 3.

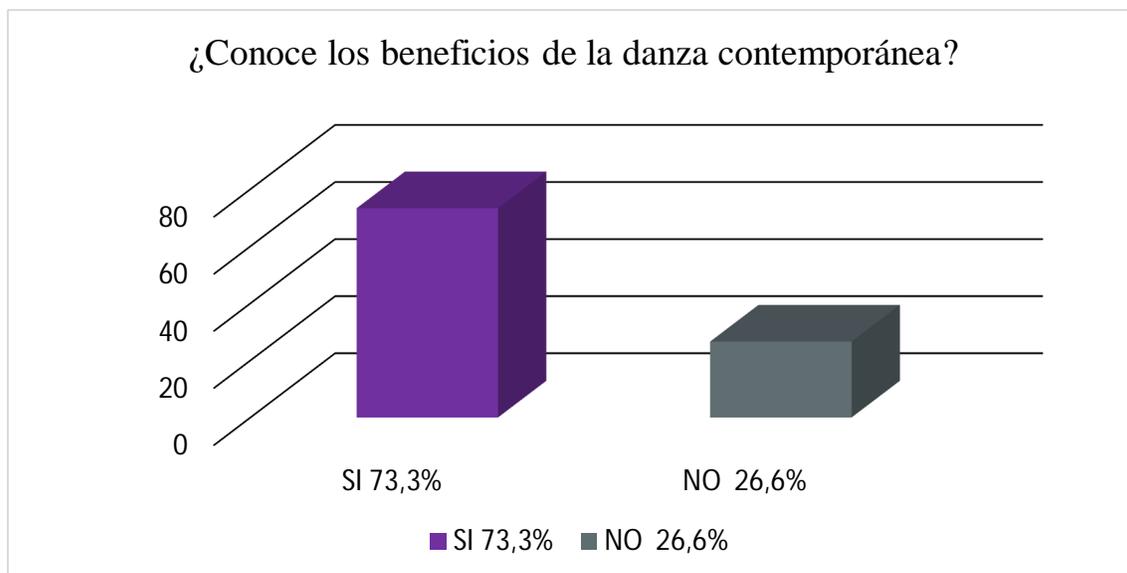
En la pregunta número cuatro *¿Considera usted que la danza contemporánea mejora su rendimiento físico y evita lesiones?* Revela que de los 30 bailarines encuestados, el 50% están de acuerdo en que la danza contemporánea puede evitar lesiones y a su vez mejora el

rendimiento físico, en relación con la pregunta número 1, la cual hace referencia a la importancia de la práctica de la danza contemporánea para mejorar la preparación física, se puede decir que esta técnica es un componente que contribuye en la mejora del acondicionamiento corporal, en vista de que un 93,3% de los encuestados afirmaron que efectivamente hay un aumento en sus capacidades condicionales, por lo cual, a través de la danza contemporánea se incrementa un estado físico en los practicantes, sin embargo, en esta gráfica los encuestados tienen una percepción equilibrada. De acuerdo a la pregunta 1 se puede afirmar que los sujetos consideran que si mejora el rendimiento y la preparación física, pero que probablemente no evita lesiones según esta pregunta, respecto a la competencia expresiva corporal, esta sería una de las categorías emergentes para esta investigación, el acondicionamiento físico por los niveles de exigencia que se trabajan en danza contemporánea estimula y desarrolla capacidades en quienes la practican.



Gráfica 4. Análisis estadístico pregunta 4.

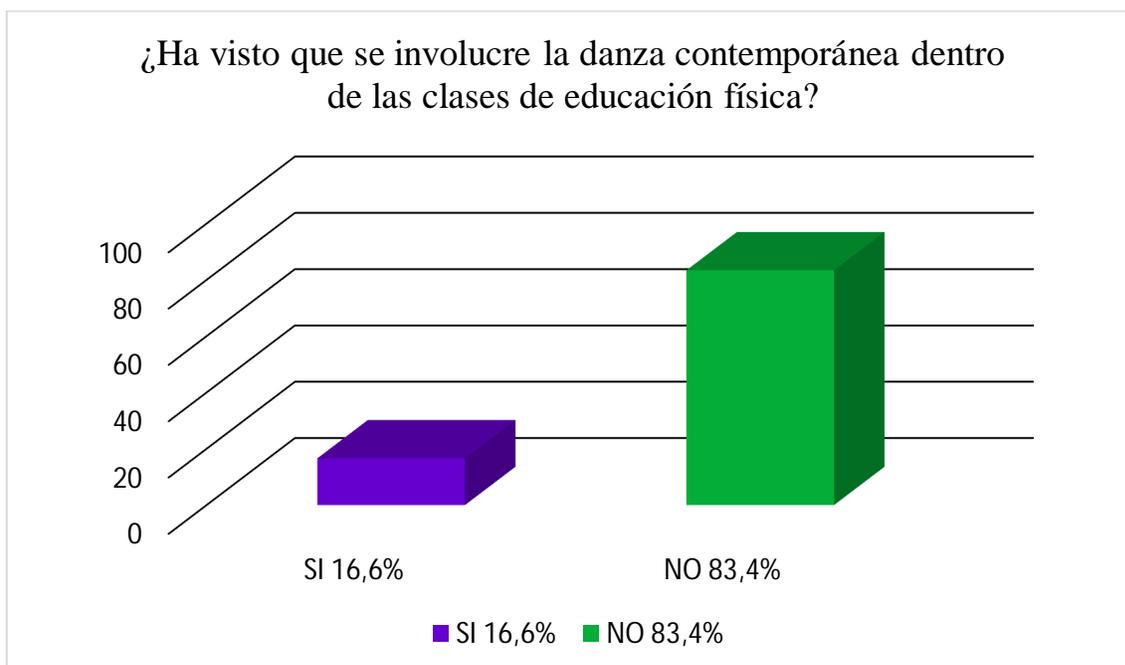
El la pregunta 4 *sabe usted qué tipo de estrategias utiliza el profesional para realizar danza contemporánea*, muestra que la mitad de la población encuestada no reconoce las estrategias utilizadas por el docente, esto quiere decir que los conocimientos impartidos por el educador no son del todo claros ni entendidos para algunos de los ejecutantes de dicha técnica, a pesar que la mayoría de ellos tiene un proceso de 2 a 3 años aproximadamente, su conocimiento respecto a la técnica es inferior lo que les impide reconocer la estrategia del docente. De modo que es necesario profundizar en el tema cuando se ejecute para que el alumnado este satisfecho en cuanto a la práctica y la teoría. Teniendo en cuenta la pregunta 8 que se analiza más adelante, la cual hace referencia a que si los docentes de educación física deberían tener conocimiento en su perfil profesional en cuanto a danza contemporánea, un 90% de los encuestados expresaron que sí, esto quiere decir que quizás esta sea una de las fallas por lo cual no se está llevando un acercamiento entre la teoría, la técnica y los procedimientos impartidos por el maestro a partir de la percepción de los encuestados, por ende surge esta división de resultados.



Gráfica 5. Análisis estadístico pregunta 5.

En esta gráfica estadística se observa que el 73% de los encuestados conocen los beneficios de la danza contemporánea, mientras que un 26,6% no, (cabe aclarar que los encuestados son participantes de danza contemporánea y cuentan con 2 años aproximadamente de experiencia), por lo tanto sus conocimientos son bajo la exploración de la técnica, así que la información de cierta manera es confiable. En relación con la pregunta 1 y 3 se evidencia algunos de los beneficios de la misma en términos motrices, donde el 70% de los encuestados afirmaron que sí, esto quiere decir que efectivamente la danza proporciona diferentes capacidades físicas que generan en el sujeto un desarrollo en su corporeidad, además de tener un acercamiento con la competencia expresiva corporal, según las Orientaciones de la Educación Física, Recreación y Deporte, puesto que en ella también se trabajan las capacidades tales como la coordinación, el ritmo, la flexibilidad, agilidad, entre otras. En conclusión esta técnica puede ser aplicable dentro de la educación física en la medida que es una herramienta que se asemeja a los objetivos de la competencia expresiva corporal y por su puesto al área de la educación física, como también posibilita al

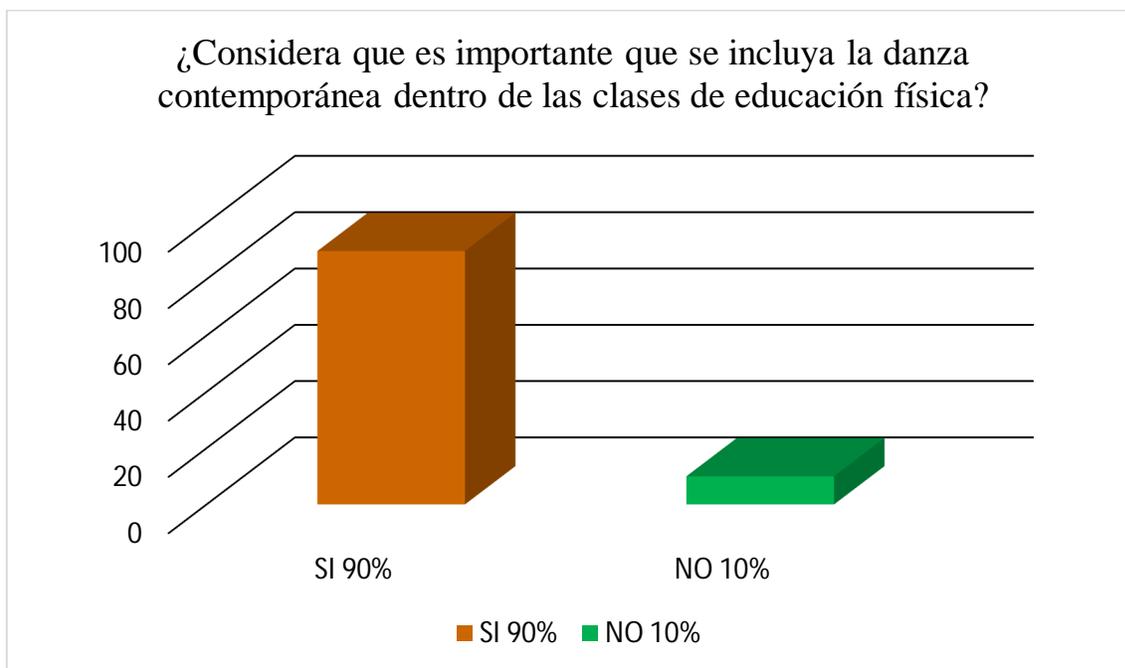
educador y al educando conocer una alternativa diferente para aplicarse en la clase. Dentro de la teoría Vicente (2010) expresa lo siguiente: “La danza reporta un beneficio corporal y mental a quien la práctica, es proporcionada, coherente y coordinada, además de saludable será placentera” (p2). A partir de la percepción de los estudiantes y en relación con la teoría se puede decir que efectivamente la danza contemporánea proporciona beneficios motrices, corporales y saludables.



Gráfica 6. Análisis estadístico pregunta 6.

En esta gráfica se evidencia que la danza contemporánea evidentemente no hace parte de las clases de educación física, ya que el 83,3% de la población encuestada manifestó que no ha visto que se involucre esta práctica dentro de la misma, en relación con la pregunta 7 y 8 los sujetos expresan que si es importante que esta técnica se aplique en clases de educación física, puesto que en ella se desarrollan habilidades motrices tales como la flexibilidad, fuerza, velocidad, la resistencia, entre otras. Es así que en la pregunta 2 un 96,3% resalta que a partir de los entrenamientos dancísticos mejoraron dichas destrezas, por lo tanto en la

pregunta 9 donde se menciona si la danza contemporánea contribuye en el mejoramiento y desarrollo de habilidades de expresión corporal, el 100% de los encuestados afirman que la danza contemporánea es un elemento que fortalece la competencia expresiva corporal, en conclusión, las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte citan a Castañer (2000) quien considera la expresión corporal como un lenguaje del silencio, que es justamente desde el campo de la actividad física donde esta juega un papel fundamental e importante, pues es desde allí que se ajusta al modelo de “lenguaje corporal” debido a que se emplean procesos expresivos, representativos, dancísticos y teatrales (p 37). En efecto, la danza contemporánea se convierte en un elemento clave para trabajar en el área del movimiento debido a los diversos beneficios motrices que se generan al practicarla y que por lo tanto es valioso su uso y conveniente que los docentes de Educación física apliquen este ejercicio.

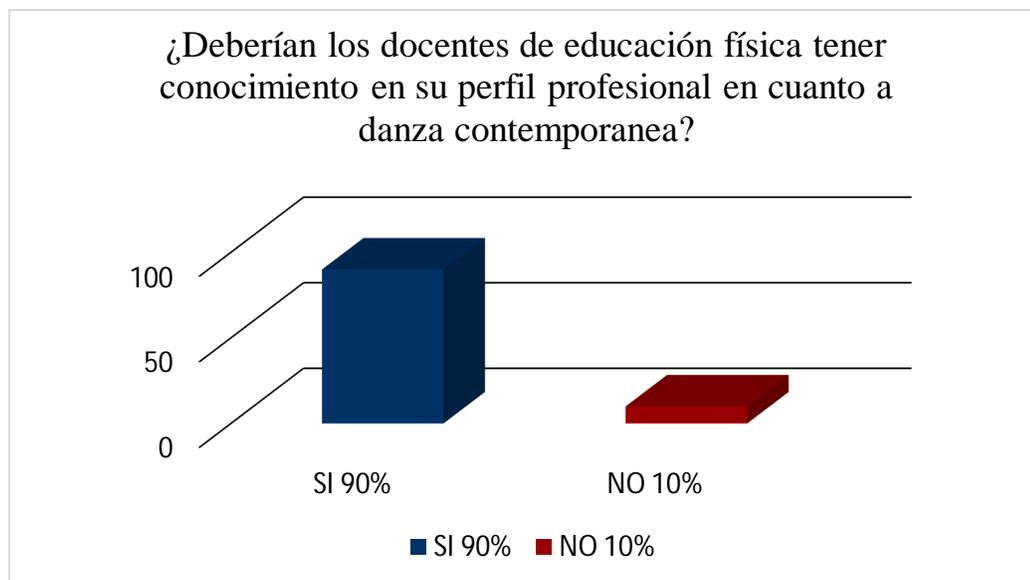


Gráfica 7. Análisis estadístico pregunta 7.

En esta gráfica se observa que los estudiantes de danza contemporánea consideran pertinente que se utilice este tipo de prácticas en las clases de educación física, siendo el 90% los que están de acuerdo bajo un 10% que no. De acuerdo a las preguntas anteriores se puede constatar los diversos beneficios motrices y corporales de la danza contemporánea a la hora de efectuarla, por esto es importante que la técnica sea aplicada en el contexto educativo puesto que además de las características mencionadas permite que el educando reconozca su cuerpo a partir de movimientos ejecutados por su experiencia, de manera que la danza contemporánea no impone, ni limita, pero tampoco excluye porque es a partir de la búsqueda corporal que se forja el aprendizaje. En las orientaciones de la educación física se proponen algunas técnicas expresivas para la enseñanza de la educación física (p39):

- Cuerpo-expresión. Con esta técnica se busca la manifestación de ideas, sentimientos y pensamientos desde el trabajo gestual y postural.
- La representación o comunicación a través de la representación corporal de acciones, objetos, acciones de animales, situaciones estereotipadas, entre otras.
- Exploración rítmica, que busca la manifestación de sensaciones utilizando el ritmo como instrumento de exploración y expresión.

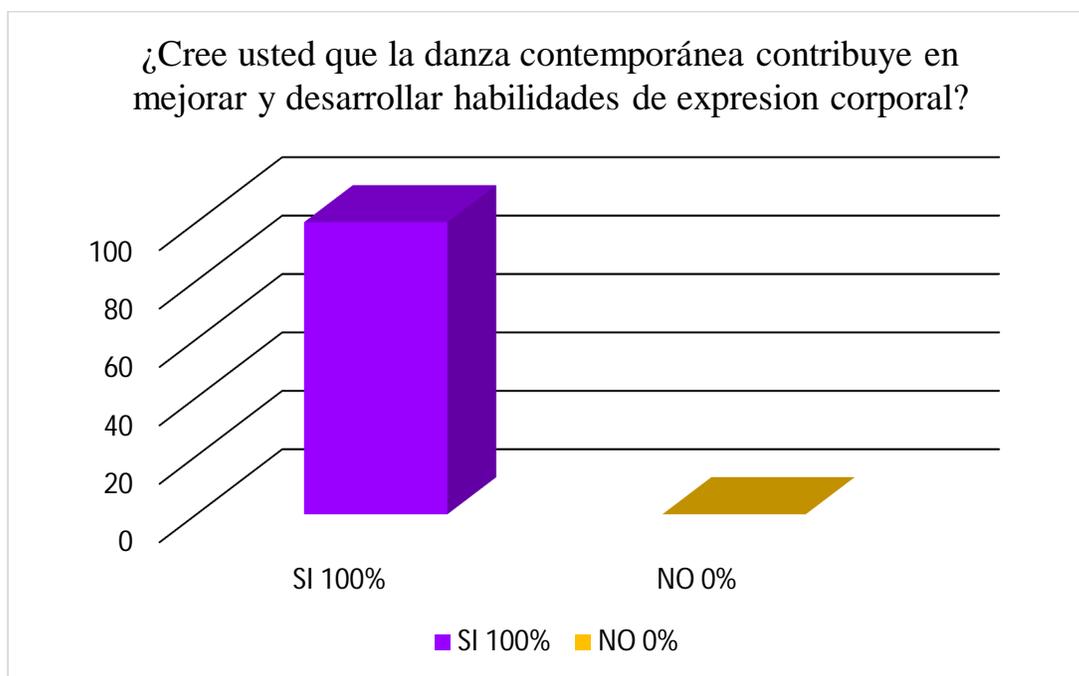
Teniendo en cuenta estas características que se exponen en las orientaciones de la educación física y a partir de las respuestas dadas por los estudiantes se puede decir que se hace necesario involucrar la danza contemporánea en las clases de educación física.



Gráfica 8. Análisis estadístico pregunta 8.

Se analizar que un 90% de los participantes estiman que los docentes de Educación física deberían tener conocimiento en su perfil profesional en cuanto a danza contemporánea se refiere, esto quiere decir que en efecto la técnica proporciona elementos para el desarrollo de la competencia expresiva corporal según los resultados de la pregunta número 9, pero que debido a la poca implementación y estudio por parte de los docentes y entidades no se ha hecho posible la aplicación de esta herramienta en las didácticas o en sus planeaciones de clase. En conclusión, el autor Vicente en su artículo *la danza en el ámbito de educativo* (2010) concibe una relación entre el desarrollo motor que es complementado por procesos dancísticos que permiten la integralidad del ser humano, puesto que se adquieren destrezas básicas como la coordinación y por su puesto habilidades perceptivo-motoras, además de un acercamiento con el saber cultural, histórico, artístico y social. Gracias a esta disciplina se puede decir que ofrece una dinámica diferente en cuanto a los procesos convencionales que se trabajan en la educación física, no solo como un elemento que proporciona herramientas motrices sino que además se convierte en una herramienta

social en la cual se hace un trabajo cooperativo, trabajo necesario para la conformación de equipos deportivos.



Gráfica 9. Análisis estadístico pregunta 9.

Esta gráfica refleja que el 100% de los encuestados están de acuerdo en que la danza contemporánea contribuye al mejoramiento de la competencia expresiva corporal, no obstante, a pesar de generar diversas habilidades tanto motrices como corporales el uso de ella es escaso, como se puede evidenciar en la pregunta 6, por tal razón este análisis a través de la encuesta y el sustento teórico que la conforma demuestra que la danza contemporánea podría hacer parte de las clases de educación física por las diferentes capacidades motrices que se gestan como la fuerza, resistencia, agilidad, equilibrio, coordinación, velocidad, flexibilidad, indispensables en el proceso formativo de sujetos, además de su aproximación con la competencia expresiva corporal, puesto que ella permite la exploración del cuerpo, sentimientos, ideas, emociones por medio del movimiento y es a

partir de este conjunto de características que se logra un ejercicio completo y satisfactorio tanto para el aprendiz como educando.

5.2.2 Análisis pregunta número 10

En este espacio se analizan las respuestas respecto a la pregunta número 10, donde los estudiantes manifiestan qué capacidades físicas consideran que han desarrollado al practicar danza contemporánea, su estructura depende de las palabras claves en cada respuesta, la cuales están organizadas por colores y es desde allí que se clasifican con el objetivo de determinar qué elemento es el más relevante a partir de lo escrito.

Hechos recurrentes

1. Mejora mi coordinación y seguridad.
2. Libera el estrés y relaja el cuerpo, mejora la calidad de tu respiración, mejora la postura.
3. Pude desarrollar la motricidad más enfatizada al campo de la danza como propensión, esto en referente al conocimiento del manejo del cuerpo y la conciencia del movimiento.
4. Elasticidad, disciplina, constancia, creatividad, resistencia, fuerza.
5. La danza contemporánea es considerada como las madres de las danzas, con su práctica es posible conocer verdaderamente la técnica de la expresión corporal indispensable, puesto que logra un trabajo completo en términos de flexibilidad y condición física.
6. Resistencia, equilibrio, coordinación, flexibilidad.
7. Ha mejorado mi conciencia corporal, la flexibilidad, el reconocimiento del espacio y de los otros cuerpos en escena.
8. Resistencia, fuerza, equilibrio. Flexibilidad, desenvolvimiento, confianza.
9. Agilidad, fuerza, flexibilidad.
10. Flexibilidad, mejore movimientos corporales, mayor destreza.
11. Flexibilidad.

12. Estabilidad y equilibrio.
13. La flexibilidad, el estado físico de mi cuerpo y estar más consciente de cada extremidad
Generando una mejor puesta en escena.
14. Flexibilidad, estabilidad, mejor manejo del cuerpo.
15. Flexibilidad, equilibrio, fuerza y mejora la motricidad.
16. Mayor motricidad, conocimiento de mi cuerpo, manejos de espacio y energías
Concentración e involucración con el tema.
17. En el proceso que se lleva a cabo en danza contemporánea he desarrollado
Flexibilidad, condición corporal adecuada.
18. Flexibilidad, conciencia corporal, concentración, exactitud en mis
movimientos,
Fuerza.
19. Control,
estabilidad.
20. Yo considero que he mejorado en cuanto a mi elasticidad, mi percepción, espacio
temporal mi fuerza, mi coordinación y ritmo.
21. Memoria corporal, elasticidad y fuerza, conocimiento del centro y control del mismo,
Disociación, expresión corporal, movimiento orgánico y libre del cuerpo.
22. Flexibilidad, fuerza y agilidad.
23. Flexibilidad, expresión corporal, técnica, memoria.
24. Flexibilidad, fuerza, resistencia coordinación, ritmo.
25. Al salir de una cirugía de rodilla y retomar mis labores dancísticas escogí la danza
contemporánea porque le permite al cuerpo expresarse con fluidez, género en mi mayor
confianza de mi cuerpo, mejorar la flexibilidad, conciencia de cada parte del cuerpo y la
expresividad corporal.
26. Fuerza física, elasticidad, potencia.
27. Flexibilidad y buena condición mental y física.
28. Flexibilidad, capacidad física, seguridad, armonía.
29. Flexibilidad, coordinación fuerza, resistencia.
30. Flexibilidad.

 Tabla 1. Descripción pregunta 10 estudiantes.

En esta tabla se evidencia el porcentaje de cada una de las categorías las cuales están identificadas por un color que da cuenta de cual categoría tiene mayor trascendencia para los encuestados.

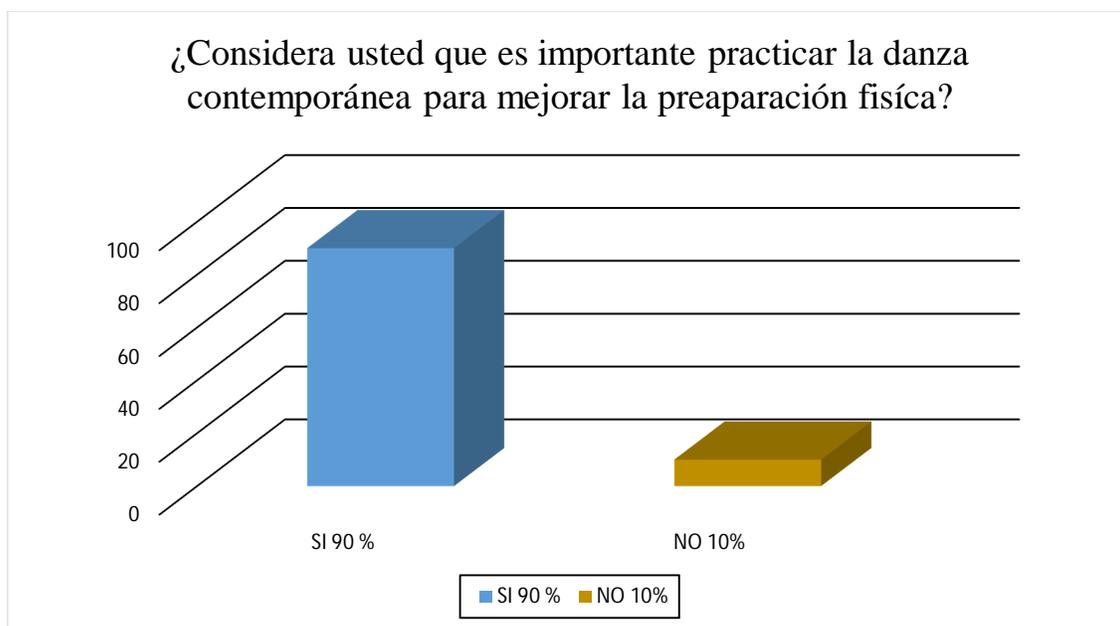
¿Qué capacidades físicas considera usted que ha desarrollado al practicar danza contemporánea?	
Cognitiva	20%
Preparación física	86%
Elementos expresivos y perceptivos	53%
Herramienta didáctica	3.3%
Dimensión social	26%

Tabla 2. Porcentaje pregunta 10 estudiantes.

Una de las palabras que se resalta dentro de esta matriz es preparación física, siendo la que más veces se repite en la pregunta abierta, en relación a la pregunta uno que efectivamente la danza contemporánea es un elemento que proporciona herramientas que permiten el desarrollo de diferentes cualidades físicas como la fuerza, resistencia, velocidad, habilidad, coordinación y ritmo, cabe aclarar que la preparación física, es un periodo iniciador, es decir, tiempo para que el organismo se adapte a determinado proceso. En vista de lo anterior, los estudiantes encuestados son practicantes de la técnica, por lo tanto su conocimiento respecto a la práctica atestigua sus respuestas. Para concluir, la danza

contemporánea desarrolla diferentes capacidades motrices la cuales se relación con la competencia expresiva corporal, por consiguiente se convierte es un herramienta que se puede aplicar en las clases de educación física. Respecto a lo mencionado en las preguntas 6, 7, 8 donde el 90% de los encuestados no han visto que se involucre esta técnica, pero si consideran importante que se trabaje dentro del área mencionada.

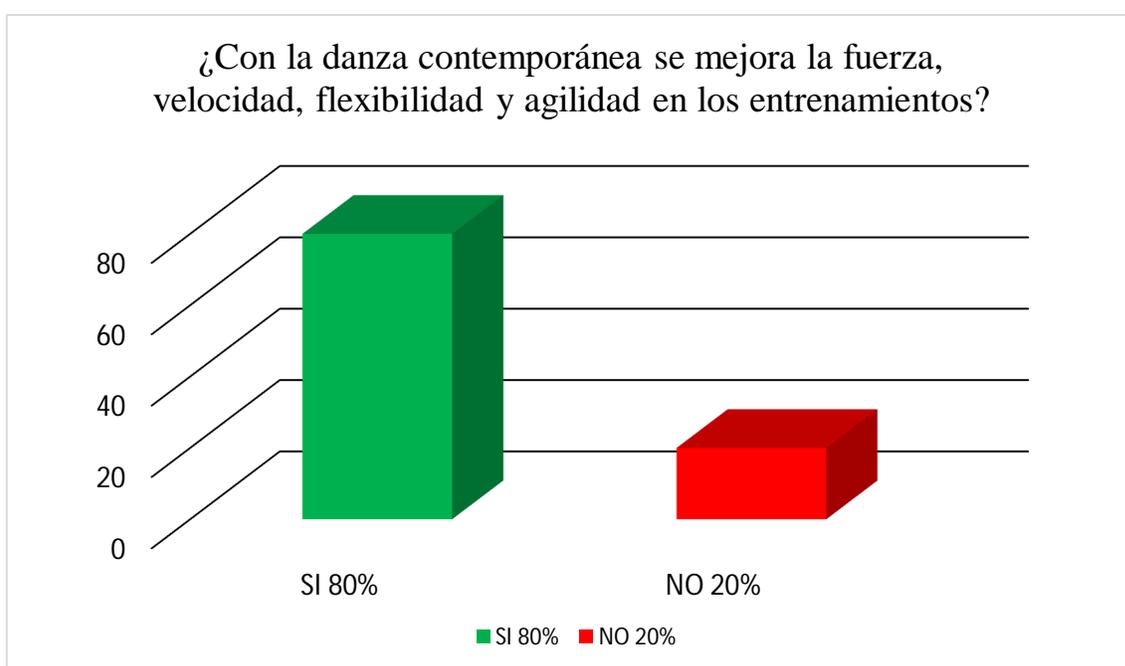
5.2.1. Percepción de los Licenciados en Educación física, recreación y deporte de Uniminuto con respecto al desarrollo de capacidades físicas desde la danza contemporánea.



Gráfica 10. Análisis estadístico pregunta 1.

En esta grafica el 90% de los docentes encuestados en Educación física están de acuerdo que la danza contemporánea mejora la preparación física y tan solo el 10% dice que no, se deduce que esta práctica si puede llegar a contribuir en la educación física en la media que trabaja elementos como la flexibilidad, equilibrio, agilidad, fuerza, resistencia, entre otros, los cuales son claves en el desarrollo de un sujeto cuando se encuentra inmerso en dinámicas que posibilitan la adaptación del cuerpo para la realización de este ejercicio. Teniendo en cuenta la

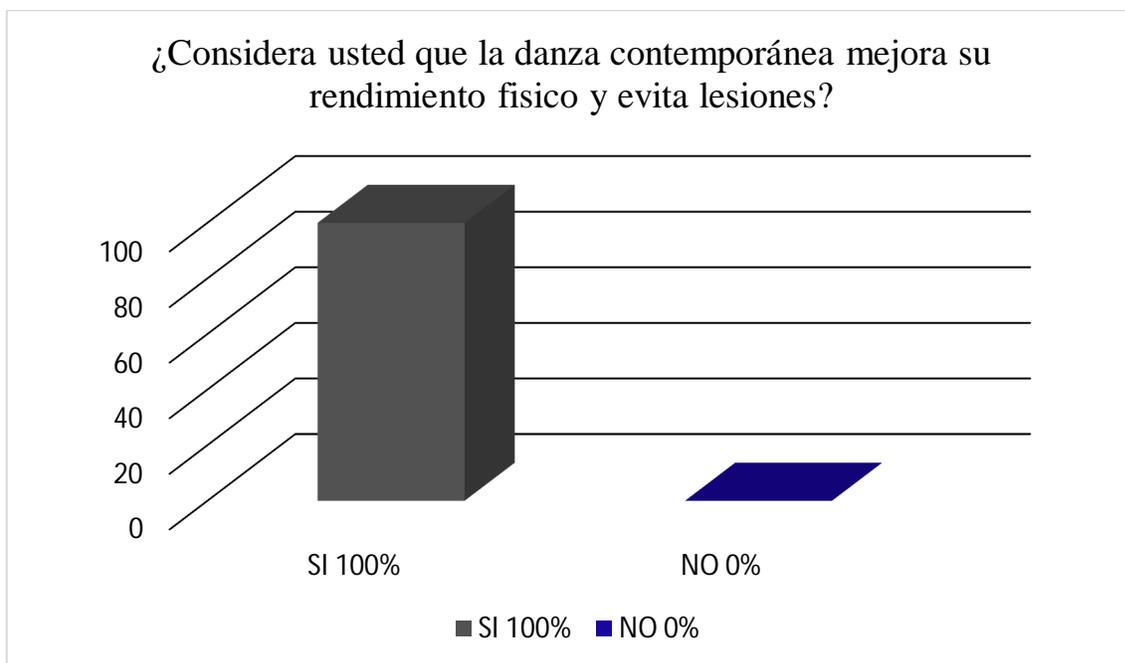
relevancia que tiene la preparación física dentro del desarrollo de la competencia expresiva corporal y en contraste con la respuestas de los practicantes de la técnica (miembros del colectivo danzar la vida teatro de suba y el grupo experimental de danza contemporánea de Uniminuto) se concluye que efectivamente la danza contemporánea por sus características mencionadas a lo largo de este proceso investigativo permite un mejoramiento de la competencia expresivo corporal.



Gráfica 11. Análisis estadístico pregunta 2.

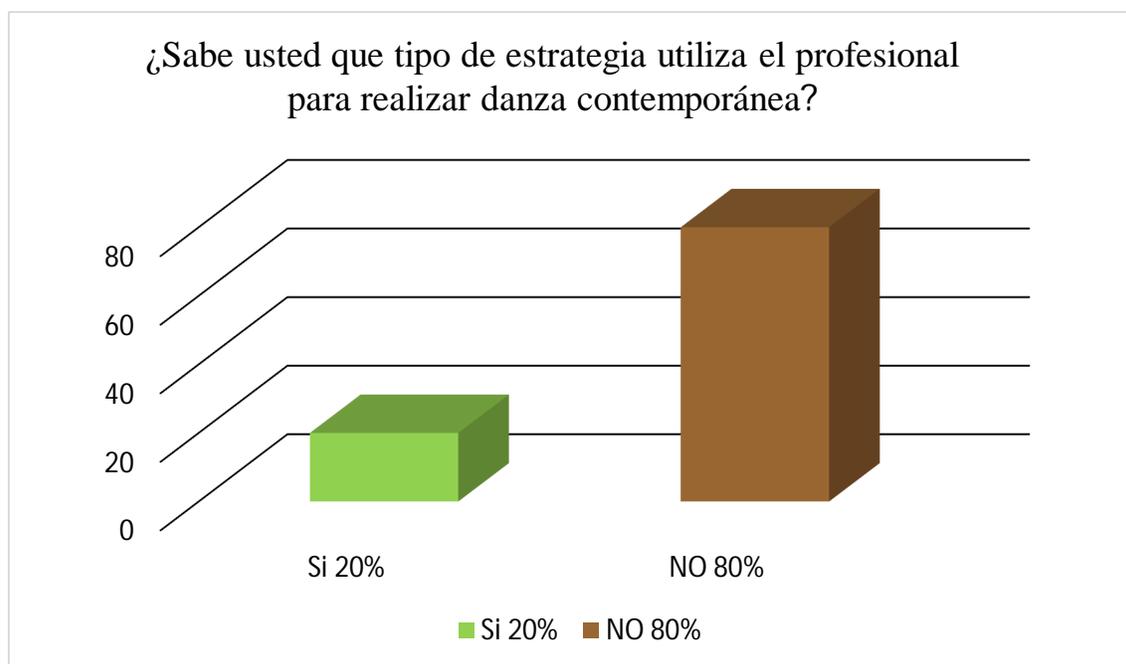
En la pregunta número 2 se puede establecer de acuerdo a la respuestas dadas por los encuestados que efectivamente la danza contemporáneo conlleva por medio de su práctica a mejorar la fuerza flexibilidad y agilidad, instrumentos significativos dentro de la competencia expresivo corporal y por supuesto en la educación física, así que en esta pregunta se observa que si existe una relación entre danza contemporánea y la competencia expresiva corporal la cual responde a la pregunta de esta investigación. En cuanto a la respuesta dada por

practicantes de danza contemporánea y docentes especialistas en el tema motriz se concluye que esta técnica proporciona los componentes mencionados con anterioridad.



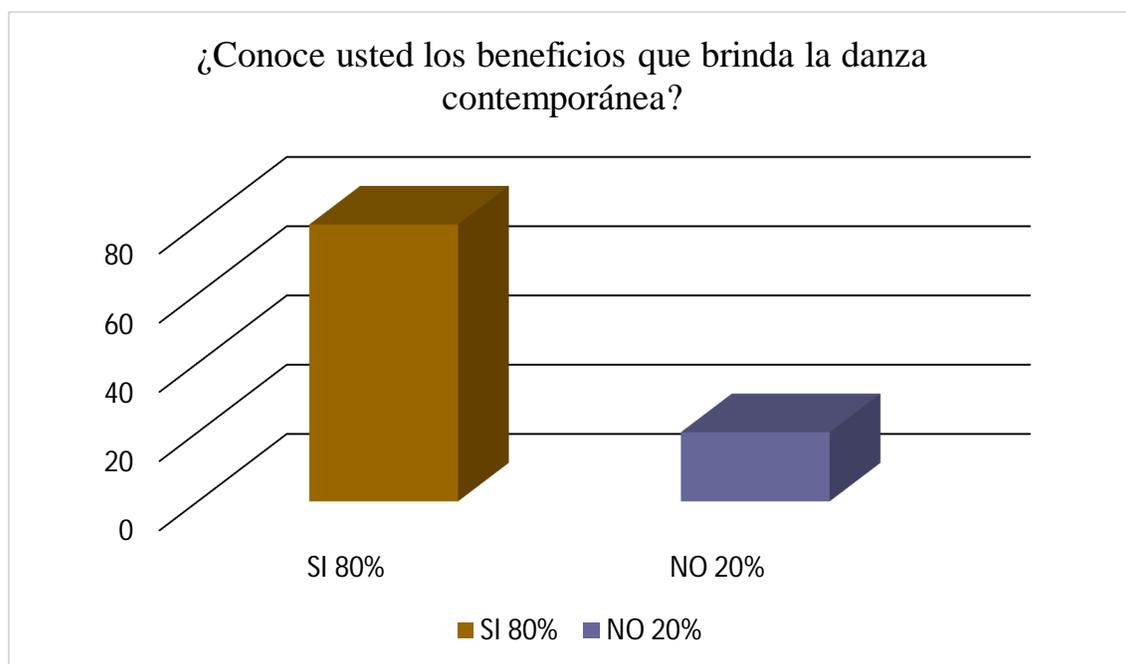
Gráfica 12. Análisis estadístico pregunta 3.

En la pregunta número 3, el 100% de los encuestados dicen que la danza contemporánea mejora el rendimiento físico y evita lesiones, así como se deja claro en la pregunta 1 donde se refleja que la danza contemporánea es un mecanismo que contribuye en la preparación física de quienes la practican, es desde una eficiente preparación física que se llega a mejorar el rendimiento físico, por ende toma importancia estos dos elementos que implementados en el área educativa pueden generar un desarrollo de la competencia expresiva corporal, además de permitir que el docente de educación física pueda implementar una técnica que aporta herramientas para el desarrollo de capacidades motrices, expresivas, sociales que hacen parte de la dinámica de la educación física y por tanto tiene un acercamiento con la danza contemporánea y la competencia.



Gráfica 13. Análisis estadístico pregunta 4.

En la pregunta 4 que corresponde a si *sabe usted qué estrategia utiliza el profesional para realizar danza contemporánea*, los docentes encuestados con un 80% responden que no, de acuerdo con esta respuesta se puede deducir que el conocimiento respecto a la estrategia no está clara por parte del docente, o posiblemente no se tiene un plan de trabajo en donde se les proporcionen a los alumnos metodologías que sean más claras para que la práctica de la danza contemporánea tenga un mayor aprovechamiento en cuanto a componentes físicos y de carácter específico. Uno de los factores que puede llevar a que no se tengan claras las estrategias utilizadas por los docentes radica en la falta de integración de la danza contemporánea dentro de las clases de educación física como se deja ver en la pregunta número 6 en donde los estudiantes encuestados afirman con un 83,4% que no han visto que se involucre esta actividad dancística en el contexto educativo.

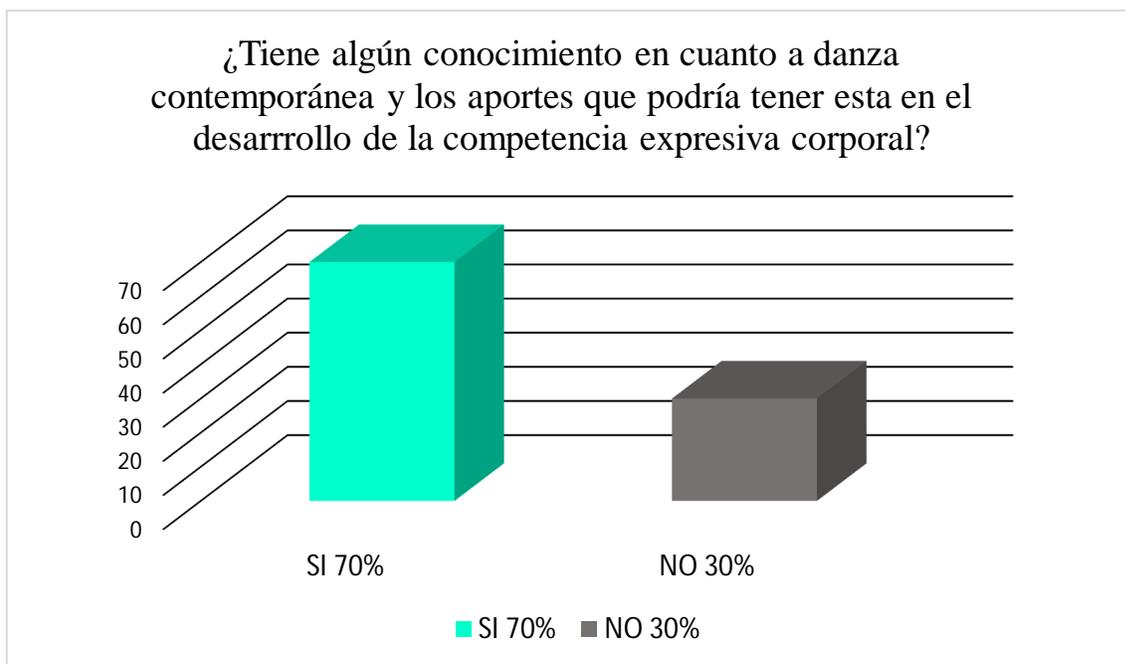


Gráfica 14, Análisis estadístico pregunta 5.

En el análisis de la pregunta número 5 *¿Conoce usted los beneficios que brinda la danza contemporánea?* El 80% responde que sí y tan solo el 20% lo desconoce, por tanto se puede aseverar que la danza contemporánea si desarrolla beneficios en sus practicantes , estos beneficios tuvieron aprobación de parte de los tres grupos focales y se manifestaron en las tres primeras preguntas, estos beneficios la mayoría son de carácter físico, cabe resaltar la importancia a nivel social que tiene la práctica de la danza y se remonta desde los orígenes de la vida humana; así como lo expone Fructuoso y Gómez (2001):

En las poblaciones primitivas, la danza es un medio esencial para participar en las manifestaciones emocionales de la tribu, se la puede considerar como un lenguaje social. La necesidad de expresarse es una de las más importantes para el ser humano. La danza es un medio privilegiado en el plano de la expresión no verbal ya que implica factores emocionales que permiten a los adolescentes volver a hallar cierta soltura gestual que a lo largo de la infancia han ido perdiendo. (p36).

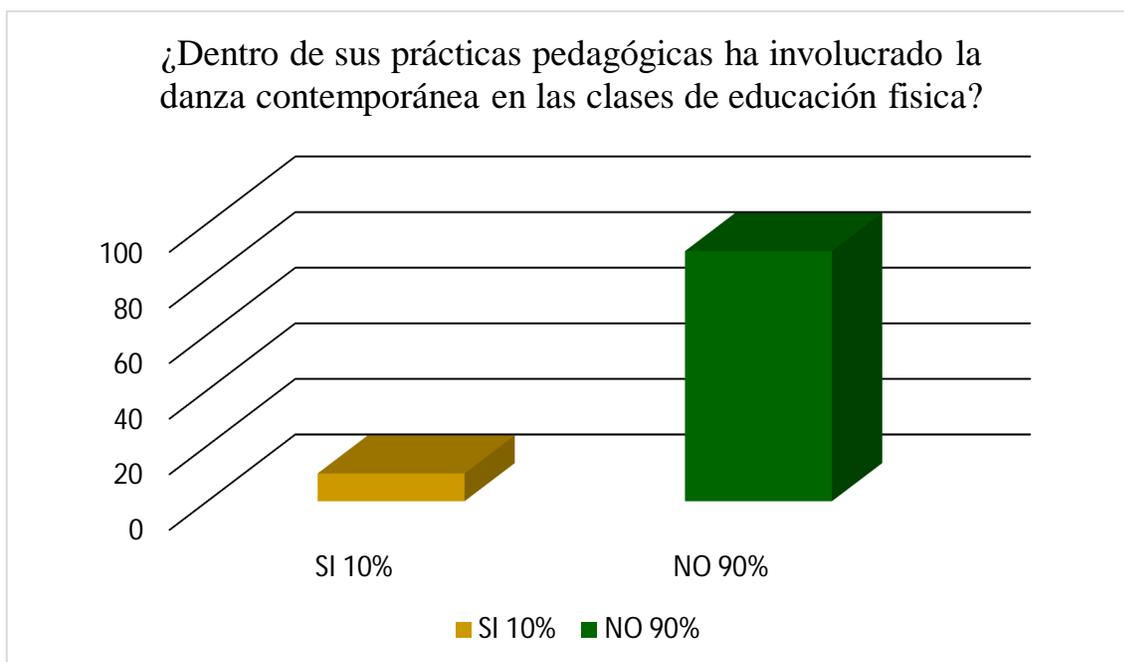
En conclusión se puede decir que la danza contemporánea además de ser un método integrador de diferentes capacidades físicas también es un elemento que influye en el desenvolvimiento social de sus participantes.



Gráfica 15. Análisis estadístico pregunta 6.

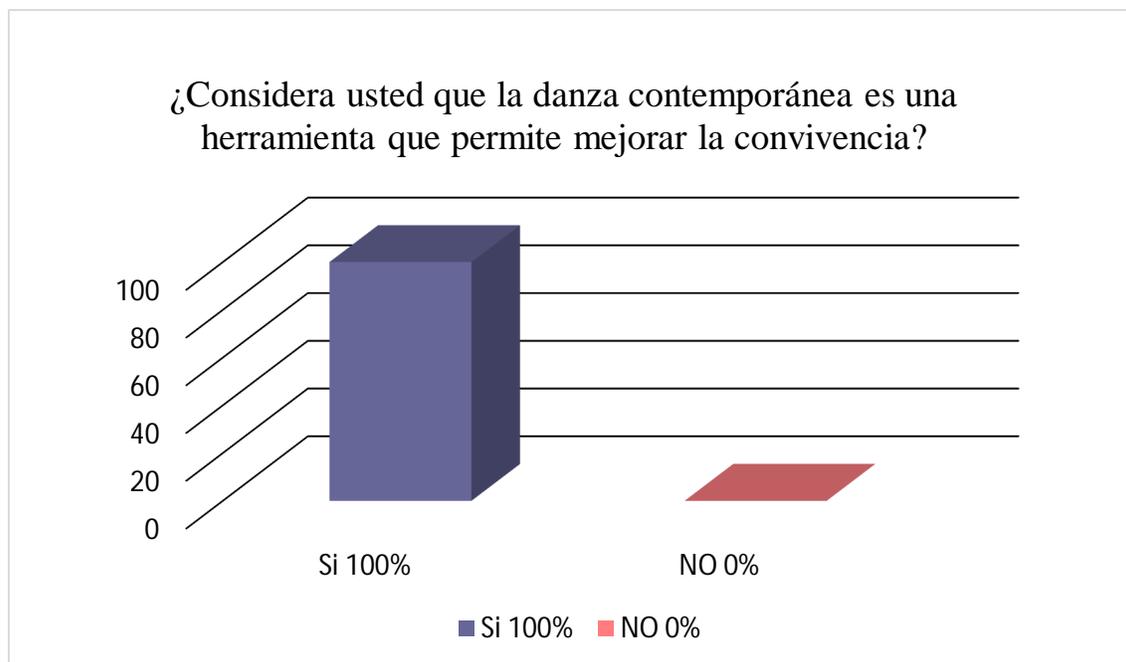
Para la pregunta seis en donde los docentes responden que conocimiento tienen en cuanto a danza contemporánea y a su vez los aportes que tiene esta dentro de la competencia expresiva corporal, manifiestan en su mayoría que si han adquirido conocimiento sobre la técnica dancística, pero esto contrasta con la pregunta número 7, donde se interroga si integran la danza contemporánea en las clases de educación física y la respuesta es negativa, solo el 10% de los encuestados han involucrado la danza contemporánea en su materia. En este análisis surge el siguiente cuestionamiento *¿Por qué los docentes de educación física aun teniendo conocimiento respecto a danza contemporánea no la incluye en la planeación de las clases de educación física como estrategia metodológica?* Pues bien, para resolver esta incógnita se puede remitir a la pregunta número 4 donde sale a relucir que no hay una estrategia, no se

tiene una metodología acertada y por ello su ausencia en el área de la educación física.



Gráfica 16. Análisis estadístico pregunta 7.

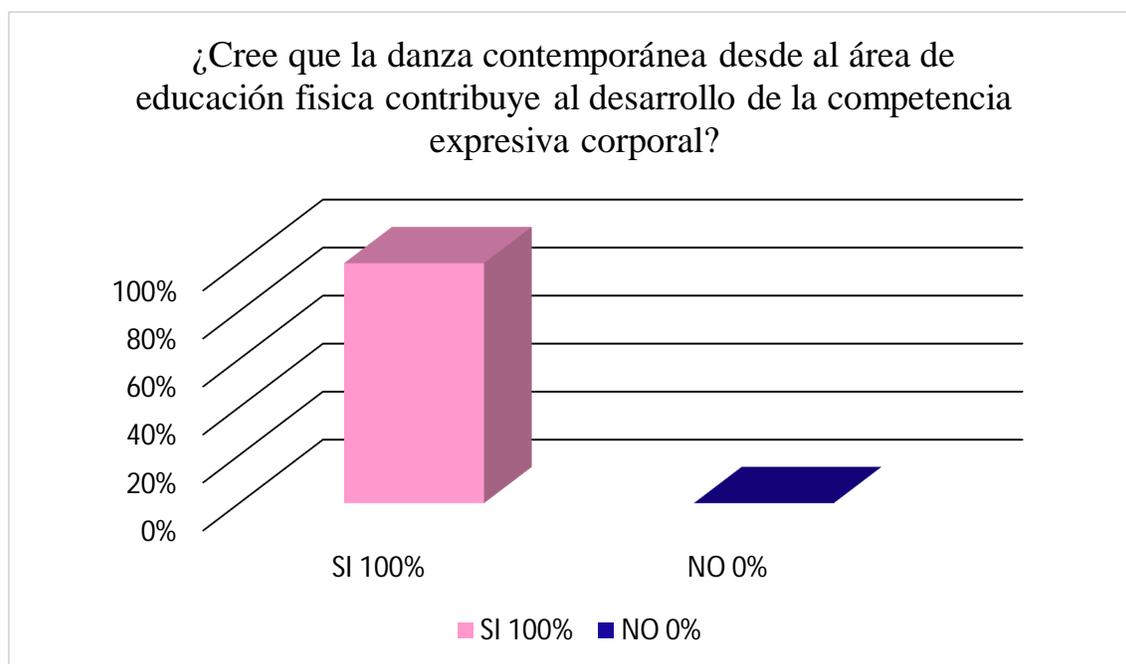
La pregunta 7 da cuenta de una de las primeras hipótesis que se tenía en cuanto a involucrar la danza contemporánea en las clases de educación física, se certifica que no se incluye esta técnica en las dinámicas escolares, no por un desconocimiento como se expresó en la pregunta anterior, sino por una falla de implementaciones metodológicas para la ejecución de la herramienta dancística. Es por ello que en este proceso investigativo se hace una muestra de los diferentes componentes físicos que intervienen dentro de la práctica de la danza contemporánea y su relación con la competencia expresiva corporal para que se pueda llevar a cabo en un contexto educativo debido a los diversos beneficios que se gesta tras su práctica. Además se podría considerar que en la preparación de docentes de educación física se incremente en su perfil y en los currículos asignaturas o espacios académicos concernientes con la danza.



Gráfica 17. Análisis estadístico pregunta 8.

En la pregunta numero 8 donde los docentes respondían si consideraban que la danza contemporánea es una herramienta que permite mejorar la convivencia el 100% de los encuestados afirmo que sí, el por qué es relevante esta pregunta para la presente investigación se sustenta en el hecho de que la danza contemporánea no solo es un elemento donde se interviene el cuerpo sino que también es una actividad que permite una relación social, así pues, la danza contemporánea además de trabajar las diferentes componentes físicos expuestos en las tres primeras preguntas y a lo largo del documento, permite la interacción entre los sujetos que hacen parte de este ambiente dancístico.

Este enriquecimiento en la valoración de los demás, se ve favorecido por el hecho de que normalmente la acción de bailar inspira estados de ánimo positivos que la acompañan, potenciándose así actividades de acercamiento, empatía y respeto hacia los otros y hacia uno mismo” (Fructuoso, 2001, p35).



Gráfica 18. Análisis estadístico pregunta 9.

En la pregunta número 9 los encuestados han manifestado que evidentemente la danza contemporánea es una herramienta que si se puede llevar a las prácticas educativas, puesto que permite mejorar la competencia expresivo corporal, teniendo en cuenta que la danza contemporánea además de tener grandes beneficios tales como el desarrollo y fortalecimiento de la flexibilidad, fuerza, resistencia, coordinación, ritmo, entre otras, también es una herramienta que contribuye a la construcción de tejido social. En pocas palabras, la danza contemporánea si muestra una conexión con la competencia expresiva corporal y se hace evidente dentro de este ejercicio indagativo a través de la encuesta practicada en estos grupos focales.

5.2.2. Matriz pregunta 10 docentes

De la misma manera como se hizo con los estudiantes se analizan la pregunta 10 donde el docente opina respecto a que desarrollen clases de danza contemporánea dentro del área de

Educación Física para fortalecer la competencia expresiva corporal, igualmente las categorías están organizadas por colores donde se clasifican cuyo fin es determinar qué elementos son los más destacados a partir de lo escrito.

Hechos recurrentes

1. Me parece importante trabajar la competencia expresiva corporal, es importante para la exploración del medio y la construcción desde la interacción.
2. Es una buena manera de incentivar a los niños que no son amantes del deporte tradicional a realizar actividad física.
3. Es una área expresiva por ende aporta al desarrollo cognitivo y social de los individuos.
4. Es muy importante puesto que la competencia expresiva corporal casi no se trabaja en las clases de educación física.
5. Desde mi perspectiva la danza contemporánea es una herramienta didáctica para desarrollar la expresión corporal en las clases de educación física.
6. Puede ser una herramienta eficiente para el desarrollo de las capacidades y las competencias de un ser humano.
7. Me parece importante desde la expresión cuerpo, movimiento y movimientos corporales, falta más trabajo de este tipo con los estudiantes.
8. Considero que es una estrategia más que oportuna. Su uso como medio de la educación física puede derivar más allá de las capacidades físicas, en el reconocimiento corporal de mi subjetividad y la de los otros.

9. Es importante que la danza contemporánea de aportes para la competencia expresiva corporal y de esta forma contar con una herramienta para mejorar la preparación física.
10. Como lenguaje corporal es de vital importancia desarrollar el potencial corporal como medio expresivo y escenario propio para potencializar sus capacidades expresivas y motrices.

Tabla 3. Descripción de docentes pregunta 10.

En la siguiente tabla se muestra el porcentaje por cada categorías identificadas por un color que da cuenta de qué categoría tiene mayor relevancia para los licenciados.

¿Qué opina usted de que se desarrollen clases de danza contemporánea dentro del área de educación física para fortalecer la competencia expresiva corporal?

Cognitiva	20%
Preparación física	50%
Elementos expresivos y perceptivos	70%
Herramienta didáctica	10%

Tabla 4. Porcentaje respuesta 10 docentes.

Dentro de esta pregunta, la categoría que tuvo mayor relevancia para los docentes fue la expresiva corporal y perceptiva, se puede deducir entonces, que la danza contemporánea si tiene relación con el área de educación física, además de los aportes al desarrollo de la competencia expresivo corporal. El MEN la resalta como un “conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo, y mejorar la disponibilidad corporal y comunicativa mediante la expresión y la representación” (MEN, 2010, p, 35)

Dando respuesta a la interpretación de este capítulo se pudo encontrar que mientras los bailarines de danza contemporánea no tienen una visión pedagógica, puesto que en sus respuestas respecto a la categoría de elementos perceptivos y expresivos un 53% expresaron que han desarrollado estas capacidades a través de la práctica dancística, entre tanto los docentes resaltan esta categoría con un 73%, sin embargo los estudiantes presidieron la preparación física con un 86%, aunque esta capacidad es importante, existe unos aportes significativos dentro del ámbito de la psicomotricidad la cual está directamente asociada con la educación física debido a que se integran aspectos perceptivos, además de los sentimientos y emociones que tiene que ver con los rasgos psicológicos del ser humano.

5.2.3 Definición de estrategias para ser aplicadas en la clase de educación física a partir de la observación registrada en diarios de campo.

En esta tabla se evidencia las capacidades trabajadas durante las prácticas de los dos grupos focales en los meses de Julio y Agosto, donde se observaron un día a la semana, completando 5 visitas en el período, los porcentajes salieron al tomar los 10 diarios de campo y verificar si en cada una de las sesiones se trabajaban las categorías detectadas, lo cual se hace de una modo manual, al hacer la triangulo se encontró que en todas las sesiones se realizó calentamiento y estiramiento por lo tanto es porcentaje es el 100%.

Elementos	
Velocidad	10%
Equilibrio	20%
Flexibilidad	70%
Coordinación	50%

Resistencia física	10%
Calentamiento	100%
Estiramiento	100%
Fuerza	10%

Tabla 6. Diarios de campo estudiantes.

Con base al análisis de los diarios de campo se evidenció que las categorías destacadas son calentamiento y estiramiento, así que como primera estrategia para la educación física surge a partir de estos dos componentes puesto que la danza contemporánea en cada una de las sesiones se componen de la fase inicial y final que son el calentamiento y estiramiento situación que es muy acorde con las prácticas de educación física, por tanto se observa una correlación con la practica dancística.

La flexibilidad es una de las cualidades físicas en donde la danza contemporánea tiene un mayor desempeño, esto permite que se pueda relacionar en las prácticas de la educación física logrando estrategias a desarrollar en la planeación de actividades para las sesiones de clase.

A partir de esta observación se evidencio una carga física que se convierte en un componente intrínseco en las prácticas de danza contemporánea, donde se realiza un trabajo de acondicionamiento lo cual podría ser una actividad que ejecutada en las educación física sea una alternativa motivacional para aquellos estudiantes que no gusten de las tareas deportivas, al mismo tiempo generar otro tipo de dinámicas que con lleven a la práctica de actividad física.

Por medio de la danza contemporánea se trabajan aspectos rítmicos los cuales son importantes en la ejecución de prácticas deportivas, por ejemplo el futbol los jugadores a partir

de los movimientos ejecutados deben desarrollar esta capacidad para medir la distancia y hacer un buen remate. A través de este análisis se puede evidenciar que hay relación entre danza contemporánea y educación física, la agilidad y el ritmo son capacidades que se manejan dentro de la técnica, asimismo a la hora de realizar algún deporte en la práctica de educación física

Cabe aclarar que este estudio no busca que las clases de educación física se conviertan en clases de danza contemporánea, puesto que se saldrían del componente disciplinar, pero si es importante resaltar que dentro de las estrategias de clase, al menos, deberían involucrarse entre 20 o 25 minutos aspectos de la técnica con el fin de desarrollar capacidades u habilidades que se verán reflejadas en la realización de un gesto técnico o tácticas para el deporte

6. CONCLUSIONES

De acuerdo al análisis y teniendo en cuenta el corpus bibliográfico, los diarios de campo y la ejecución de la encuesta se pudo concluir, en primer lugar, que si existe una relación de la competencia expresiva corporal con la educación física y que esta puede darse a través de la danza contemporánea como una alternativa de uso pedagógico por sus componentes físicos, motrices, emocionales e interpersonales que contribuye en el desarrollo de una conciencia corporal.

Por otra parte las capacidades físicas son elementos fundamentales en las prácticas de la educación puesto que ellas permiten adquirir un acondicionamiento corporal favorable. Igualmente dentro de los análisis de resultados se pudo identificar que la práctica de la danza contemporánea se relaciona con componentes somáticos los cuales favorecen el mejoramiento de aspectos motrices y psicomotrices.

A partir de los beneficios físicos que se obtienen al practicar danza contemporánea se evidencia que el trabajo dancístico también es una actividad donde el componente social va intrínseco en las dinámicas puesto que genera en los practicantes condiciones que le permiten adquirir seguridad, alta autoestima y una relación tolerable con sus compañeros, por lo tanto la danza contemporánea se convierte en un elemento donde se unen componentes motrices y sociales que se ajustan a las vertientes de la educación física en pro del desarrollo del sujeto, en esta investigación se observó que la danza contemporánea no tiene un desarrollo dentro de la educación física, su ejecución surge en campos que son extra escolares, esto se corrobora por medio de las repuestas dadas por estudiantes y docentes en la encuesta, de esta manera se puede determinar que esta actividad dancística

debería tenerse en cuenta en las clases de educación física como herramienta que permita la mejora de la competencia expresiva corporal.

Esta investigación concluye que los licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte deberían incorporen la danza contemporánea dentro de sus clases pedagógicas debido a los beneficios tanto motrices, corporales, sociales, comportamentales que esta brinda, además que este estudio posibilite un cambio en las clases de educación física, mostrándole al educador que a través de este medio también se desarrollan capacidades físicas, expresivas y emocionales, asimismo proporcionar al estudiantado nuevas formas de explorar, experimentar, reflexionar y aprender por medio de la integración y la comunicación con sus compañeros, teniendo en cuenta que se trabajan capacidades en relación con la educación física y la competencia expresiva corporal.

7. PROSPECTIVA.

Desde la mirada de este proyecto se podría decir que en la educación física se deberían ampliar la conformación del currículo teniendo en cuenta todas las competencias que aborda MEN con el objetivo de entablar una coherencia con los procesos y las capacidades a desarrollar en los sujetos. En vista a lo anterior, los licenciados en Educación Física no se pueden dedicar solamente a la competencia motriz, sino que también se debería integrar la competencia expresiva corporal dentro de las prácticas educativas. A partir de lo expuesto en el presente documento se deben abordar las tres temáticas (educación física, competencia expresivo corporal y danza contemporánea) de una manera transversal, por lo tanto se tendría que empezar a hablar de didáctica de la competencia expresivo corporal como también de currículo de la didáctica de la competencia expresivo corporal, igualmente integrar otras danzas como lo son la folclórica, danza urbana, danza popular, dado que por sus componentes motrices, corporales, sociales, emocionales, son factores que contribuyen al desarrollo del sujeto .

Mediante de las ideas y metodologías que se han aplicado en la educación física se podría empezar a contemplar que la danza haga parte del currículo educativo, siendo un tema que, hasta ahora se está explorando dar paso a que esta investigación tenga otras vertientes que puedan contribuir al mejoramiento de la competencia expresivo corporal.

Este análisis permanece abierto a nuevas investigaciones que se generen en torno al reconocimiento de la danza contemporánea y la expresión corporal como medios que proporcionan diferentes capacidades y habilidades en los estudiantes y a su vez que se puedan

desarrollar en el área de educación física, asimismo se pretende que este estudio se convierta en una herramienta que facilite información tanto teórica como instrumental nutriendo los procesos de quienes realicen estudios relacionados con el movimiento y la expresión.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2004). Recorriendo suba, diagnostico físico social de las localidades de Bogotá. Recuperado de www.shd.gov.co/shd:
www.shd.gov.co/shd/site/default/files/documentos/RECORRIENDO%20SUBA.pdf.
- Barragán, E. C. (2008). *La gestión de procesos creativos en la danza contemporánea universitaria de Bogotá*: (tesis doctoral). Editorial de la Universidad de Granada. España.
- Barrientos, M. (2014) *Isadora Duncan y su danza*, revista danzaratte, 8, 1, 11.
- Benjumea M. (2004) La motricidad, corporeidad y pedagogía del movimiento en educación física, unimep, 1,19.
- Castillo, K. (2014) Ritmo y expresión corporal para el desarrollo de la capacidad expresiva de los niños y niñas de quinto grado de la escuela de educación básica Antonio Issa Yazbek, comuna manantial de guangala, parroquia colonche, cantón santa Elena, provincia santa Elena, periodo lectivo 2014-2015. (Tesis de grado) Universidad Estatal, Península de Santa Helena, la Libertad, Ecuador.
- Cajigal, J.M. (1994). *¿La educación física ciencia?* Medellín. Educación física y deporte.
- Constitución política de Colombia (2015).
- Egg, A, E, (1982) *Técnicas investigación social*, Buenos aires, Universidad Nacional Abierta, 1, 14.
- Fructuoso, A, Gómez, C, *La danza como elemento educativo en el adolescente*, educación física y deporte, 1, 7.
- Gonzáles M, Gonzáles H. (2010) *Educación física desde la corporeidad y la motricidad*, hacia

tendencias en Educación Física, Recreación y Deporte, 17, 1, 4.

Ospina, P. (2016). *El diario como estrategia didáctica*, España, Universidad de León, 1, 7.

Pereira, M. (2017). La danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la Unidad académica de Ciencias Químicas y de la Salud de la Universidad Técnica de Machala. (Tesis de Maestría) Universidad Técnica de Ambato, Machala, Ecuador.

Pérez J. (2012) Expresión Corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas: propuesta de una unidad didáctica, revista digital, 167, 1, 12.

Rodríguez, M. (2010) *Concepto de danza educativa*, EFDeportes, 145, 1,1. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd145/el-concepto-de-danza-educativa.htm>

Sampieri, R. (2010) *Metodología de la investigación*, Educación. México DF. Interamericana editores, s, a.

Sandín M. (2003) Investigación cualitativa en educación, 1,123.

Toro, A, (2002). *Revisión bibliográfica: usos y utilidades*, matronas profesión, Universidad de Jáen, España.

Unesco, Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura.

9. ANEXOS

9.1 CRONOGRAMA DE TESIS

Mes	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Observación					
Contextualization					
Poblemática y título					
Objetivos					
Marco referencial					
Marco de antecedentes					
Marco teórico					
Diseño metodológico					
Aplicación de encuesta					
Análisis de datos					
Entrega de tesis					

9.1 DIARIOS DE CAMPO



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

COLECTIVO DANZAR LA VIDA TEATRO

ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL

Se inicia la práctica con un calentamiento cabeza abajo y atrás, derecha e izquierda, luego de esto se realizan semicírculos hacia la derecha e izquierda, círculo completo dejando caer los brazos, con círculos con hombros hacia atrás dos veces, círculo con hombros hacia delante, pecho hacia delante y hacia atrás, cadera hacia delante y hacia atrás cinco veces, círculo hacia la derecha con las rodillas, círculo hacia la izquierda con las rodillas, terminado el calentamiento se da inicio con la rutina de improvisación, el integrante que inicia comienza desde el suelo jalando su cuerpo con ayuda de sus brazos para luego hacer un rollito hacia atrás, se sienta y estira sus brazos llevándolos hacia la punta de los pies, pasa sus manos por su cabeza tocando su cabello y levantándose lentamente con ayuda de su mano izquierda, mientras la otra está mirando el cielo, al estar parado da dos giros y termina, en esta ocasión la actividad la realiza con dos personas, se posicionan en boca arriba estirando brazos y piernas cierran y abren al mismo tiempo por tres veces, se sientan con pies estirados y realizan semicírculos con brazos, se levantan flexionan piernas, sostienen y giran manteniendo brazos estirados, al finalizar este ejercicio se continúa con el montaje de la obra mujeres y mándalas.

Comienzan a ensayar el primer fragmento de la obra donde se trabaja la coordinación, puesto que todos los integrantes tienen que realizar los movimientos al mismo tiempo, la profesora marca los pasos indicando 1, 2, 3 arriba, abajo, media vuelta. Esto se realiza durante toda la sesión repitiendo una y otra vez hasta que los movimientos sean precisos y al unísono, de pie todos estiran la mano derecha y van dando una vuelta lentamente, luego se une la mano izquierda y realizan el mismo movimiento caen al suelo y cada uno realiza movimientos distintos pero en la misma posición.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

COLECTIVO DANZAR LA VIDA TEATRO

ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL

Se inicia con el calentamiento, cada uno de los participante propone un ejercicio, se comienza en el suelo boca arriba, piernas y abdomen ajustados, se suben una pierna en 4 tiempos, la pierna debe quedar completamente recta, igualmente se baja en 4 tiempos y se realiza el mismo ejercicio con la otra pierna, en la misma posición se levantan las dos piernas al tiempo, se bajan en 4 tiempo sin apoyar los talones en el suelo y sostienen por 10 tiempo, descansan, luego realizan tijeras lento y a gran velocidad por 20 segundos, boca abajo cambré, pies y talones estirados llevando la cabeza hacia atrás, posición pirámide, se estira la espalda y piernas, se eleva y se contrae por 10 repeticiones, en posición lateral y se sube pierna derecha por 10 tiempos, flexión de rodilla y se coge el talón por dentro y se estira pierna, se cambia de lado y se realiza el mismo ejercicio, mirando hacia el cielo, piernas estiradas, abren y cierran.

Se continua con el ejercicio de perfeccionar los inicios de la obra y se agrega otros movimientos, en los siguientes ejercicios la expresión es libre, cada sujeto realiza movimientos respecto a lo que le genere la música, para luego encontrarse todo el grupo y ejecutar movimientos iguales, marcados por la docente, estirando brazos, realizando movimientos simultáneos, cayendo al suelo, movimientos circulares con piernas, levantando y cayendo una y otra vez.

Para el final se realiza un estiramiento por parejas, sentados, abren las piernas y tratan de tocar con las manos la punta del pie con ayuda del compañero, luego la otra pierna, se recogen piernas, se abraza la cabeza y sostienen, de pie, toman la punta del pie y sostiene sin dejar que la fuerza de gravedad intervengan, utilizando la calma y concentración, luego se estira un brazo y la otra mano la sostiene por un par de segundos, para finalizar rotación de cabeza.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

COLECTIVO DANZAR LA VIDA TEATRO

ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL

El calentamiento se da inicio dando 5 vueltas por el espacio, luego 3 caminando, rotación de las extremidades inferiores y superiores (Cabeza arriba, abajo, derecha e izquierda, hombros arriba, abajo, brazos estirados a los costados, arriba y abajo, rotación de cadera, hacia dentro y fuera rotación de rodillas, rotación de empeine) se continua trabajando desde el suelo cada integrante explora su cuerpo, realizando movimientos individuales, sentadas, moviendo solamente brazos y transmitiendo tristeza con su rostro, en posición fetal, sus manos y piernas se extienden, luego se levantan y caminan por el espacio lentamente moviendo sus manos en círculos, para llegar a la posición se desplazan en círculo, allí hacen movimientos diferentes con sus manos y acariciando el suelo, en escena se encuentran cuatro personas se ubican 2 en cada lado, de tal forma que al levantar la mano queden mirándose la extremidad, realizan 3 vueltas para ocupar el puesto contrario y allí realizar movimientos libres y pausados, se para la música, se ejecutan los movimientos donde se forman las parejas, puesto que las parejas no llegaron a mismo tiempo y se continua con la dinámica del ensayo que es perfeccionar cada fragmento de la obra.

Para finalizar se realiza un estiramiento es en grupo, se comienza por la cabeza, donde las manos se ubican detrás de ella, flexionando un poco las rodillas, se realiza una leve presión en la cabeza, se estiran brazos alargando el cuerpo, en posición recta, se estira hacia un lado sosteniendo por cinco segundos, luego al otro lado, luego brazos al centro, empujando hacia afuera durante unos segundos, en el suelo de rodillas, estirando brazos por unos segundos flexionando una pierna y se mantiene, luego la otra, de esta manera finaliza el ensayo.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

COLECTIVO DANZAR LA VIDA TEATRO

ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL

Sobre el piso boca arriba, moviendo pelvis hacia dentro y hacia atrás, subiendo en puente, flexionando con los pies el suelo, bajando lentamente para descargar la columna, rodilla al pecho, acercándola al pecho y al frente para soltar la articulación, mano debajo de la rodilla, alargando la pierna sin mover el musculo, estirando y doblando, pierna flexionada, sujetando con las manos y sosteniendo hasta cinco, uno, dos, tres, cuatro, cinco, cambiamos de pierna, levantando cadera se realiza torsión, girando la cabeza el lado contrario, respirando con abdomen, sentados en cuarta, subimos la cadera y la bajamos, levantando y bajando por cinco veces, de rodillas, un pie delante, estirando los flexores de cadera, inclinamos hacia delante, sacando el pecho, atrás y adelante, ahora elevamos el esternón y bajamos el cuerpo, con el pie flexionado se toma con la mano la pierna para estirar cuádriceps, en cuclillas levantando tobillos y sostiene por 10 segundos, elevamos la cadera, mirando hacia el suelo y agarramos los pies, relajando cabeza, estirando piernas, descargando la columna, sentados, cruzando **piernas, vamos hacia delante y hacia atrás y sostenemos.**

En esta sesión se inicia de nuevo con los pasos del primer fragmento de la obra donde se trabaja expresión corporal, allí cada uno hace su parte individual, algunos chicos inician desde el suelo y otros en nivel alto, la segunda parte del ejercicio se incorpora el segundo fragmento de la obra donde los movimientos siguen siendo libres, luego de estos realizan rollitos al mismo tiempo consiguiendo quedar paradas, la manos se une y realizan 3 círculos **flexionando rodillas**, estirando brazos, mientras dos personas siguen girando las otras se quedan en posición flexionando rodillas con brazos estirados, se nota un trabajo de **coordinación, puesto que las dos personas que se están moviendo realizan los mismo** ejercicios, además de la flexibilidad, puesto que cada uno de los movimientos se involucra esta capacidad **debido a la amplitud de brazos y piernas.**



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

COLECTIVO DANZAR LA VIDA TEATRO

ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL

Se inicia el calentamiento en posición boca abajo, la pierna se contrae, mientras que la mano se coloca debajo de la cabeza, dejando que el cuerpo se relaje y se acomode, subimos el brazo lentamente y bajamos, luego se levanta la pierna sin mover la cadera 5 veces, después los dos movimientos, cabeza y pierna, allí se genera un recogimiento en la espalda, manos sobre la espalda, luego se levantan alternando mano y pierna, exhala cuando se realiza el movimiento, inhalan cuando el cuerpo está quieto, manos debajo de la frente, estirando talones hacia atrás, se colocan los pies en punta, se mueven las piernas como si se pateara, alargando las espaldas, estirando espalda, acercándose a los talones, sentados se estiran los brazos para relajar los músculos.

La práctica inicia con el ensayo de la obra, comenzando desde el primer fragmento, allí los participantes expresan movimientos individuales, en estos movimientos se identifican trabajo de flexibilidad, puesto que la mayoría de los movimientos son estirando brazos y piernas, también se puede denotar que la coordinación es clave, puesto que en algunas partes de la obra tiene que ejecutar los mismo movimientos, la velocidad también es un componente clave en la medida de los desplazamientos porque los bailarines al estar realizando movimientos en el suelo deben pararse e ir al centro lo más rápido posible, además que aquí también interviene la capacidad de reacción.

Estiramiento, pies derecho a la altura de los hombros, manos en la cintura inclinando la postura sobre un costado sosteniendo durante 15 segundos, ahora de nuevo a la posición de inicio, doblando un poco las rodillas, estirando hacia un lado y girando el torso, se cambia de posición, en cuclillas, doblando rodillas, con la mano sostienen el codo y lo traen hacia la cara y sostiene por 15 segundos, se cambia de lado haciendo el mismo movimiento, en posición de inicio se estiran pantorrillas, las manos en la cintura, se lleva hacia atrás una pierna, la otra se dobla a la altura de la rodilla, pelvis derecha inclinandonos hacia delante sintiendo un estiramiento leve sostenemos por 20 segundos, se cambia las piernas de

posición sentados, las manos sujetos los pies, presionando los codos contra la parte interna de las piernas por 15 segundos, luego rotación de rodillas y por ultimo empeine.

Se continua perfeccionando los movimientos de la obra sobre el segundo fragmento, en los ejercicios ejecutados se evidencia el trabajo de resistencia física corporal, los sujetos realizan un desplazamiento por el espacio, en el cual van integrando movimientos corporales donde intervienen los brazos y las piernas, también se realiza un trabajo de piso donde se refleja un trabajo de flexibilidad intentando llevar la cabeza a la punta de los pies, dentro de todo este conjunto de actividades nace la expresión corporal, puesto que a través de diversos movimientos hay un evidente trabajo expresivo allí se evidenciaba el querer liberarse



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

GRUPO EXPERIEMNTAL UNIMINUTO

ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL

Se inicia con un calentamiento, primero por rotación de cabeza, luego realizando movimientos circulares con hombros, cadera y por ultimo rotación de tobillo durante 10 minutos, seguido de este se comienza con el ensayo, donde los integrantes inician en el suelo realizando giros utilizando brazos y piernas para que el movimiento sea más preciso, por lo tanto se evidencia un trabajo de coordinación, ya que todos los participantes se encuentran ejecutando los mismo movimientos y flexibilidad en la medida que cada uno de los trazos el cuerpo se estira y se flexiona, se repite varias veces con la intención de que el grupo se agrupe y puedan a través de muchos cuerpos realizar un solo movimiento.

Para finalizar se inicia un estiramiento, colocando los brazos de frente, realizando un apretón de manos, empujando hacia afuera, sosteniendo por un par de segundos, brazos hacia atrás cruzándolos, atrás estirándolo, luego estirando hacia arriba, empujando las manos hacia afuera, por último se deja caer el cuerpo tratando de tocar el suelo, aguantando 10 segundos.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

GRUPO EXPERIEMNTAL UNIMINUTO

*ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA DANZA
CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL*

Se inicia con rotación de cabeza, brazos cadera y rodillas, luego en segunda posición, se van hacia la izquierda tratando de tocar la punta del pie sosteniendo por uno segundos, luego centro, derecha e izquierda tocando punta del pie, al centro y abajo, repitiendo la secuencia 5 veces, se da inicio al ensayo, parados todos los practicantes realizan movimientos con brazos haciendo círculos, flexionando piernas, mientras los brazos siguen en semicírculos, luego caen al suelo dando dos botes y quedando sentados donde se evidencia un trabajo de flexibilidad puesto que las piernas y los brazos por lo generar siempre están flexionadas, la coordinación es un elemento primordial ya que la mayoría de los fragmentos los participantes ejecutan el mismo movimiento, la fuerza y el equilibrio interviene en esta práctica, ya que lo practicantes realizan un equilibrio invertido de brazos.

Para finalizar la práctica se realiza un estiramiento comenzando por el cuádriceps manteniendo el equilibrio durante 10 segundos, luego se continua con los músculos isquiotibiales, las piernas deben estar completamente estiradas, mientras los brazos tocan el suelo, en la misma posición las dos manos tocan el pie izquierdo durante 10 segundo, luego se cambia, seguido de un estiramientos de aductores, el toros debe estar paralelo al suelo, se cambia de pie y de esta manera se da por terminada la sesión.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

GRUPO EXPERIEMNTAL UNIMINUTO

*ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA DANZA
CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVO
CORPORAL*

El calentamiento inicia girando la cabeza de lado a lado como si se estuviera realizando una negación, luego un movimiento diciendo sí, es decir, subiendo y bajando la cabeza, posterior a esto semicírculos con la cabeza, terminado con la cabeza, los practicantes hacen 10 espirales hacia atrás y hacia el frente, seguido se estiran los músculos laterales, cambiando de posición, para finalizar 10 sentadillas, con este ejercicio se trabajan cuádriceps, aductores, glúteos, femorales, y abdomen, para finalizar rotación de las articulaciones de los tobillos

Se continúa con la coreografía, donde se perfecciona los movimientos teniendo en cuenta lo desarrollado en la clase anterior, el trabajo es más arduo, puesto que se repite varios pasos donde los integrantes logren realizar los movimientos de manera coordinada, al hacer una flexión se ejecute lo mejor posible para no generar alguna lesión, durante el trabajo realizado se puede observar capacidades como la fuerza, coordinación, y resistencia, puesto que las sesiones duran 2 horas donde

El estiramiento se inició por la parte superiores, realizando movimientos circulares con cabeza, seguido de los hombros y cadera, para finalizar con tobillos.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

GRUPO EXPERIEMNTAL UNIMINUTO

ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA DANZA CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVO CORPORAL

Sentados sobre las rodillas, en esta posición se llevan brazos arriba, luego giran llevando la mano izquierda y colocándola en la pierna izquierda y la mano derecha atrás, relajando hombros, inhalando y exhalando, suben brazos de nuevo y realizan torsión de cadera colocando mano derecha sobre pie derecho y mano izquierda atrás, giros de hombros por 10 segundos, luego rotación de cabeza, entrelazando dedos de la mano llevando las manos llevando palmas hacia delante y arqueando espalda hacia atrás mirando hacia el ombligo, para terminar brazos hacia arriba y luego hacia delante estirando espalda y brazos sosteniendo por 10 segundos.

En esta sesión se trabaja un fragmento de la coreografía, sobre el suelo, allí se resaltan capacidades de coordinación puesto que todos los bailarines realizan el mismo movimiento, además de la colocación del cuerpo que permita el dominio de esta, trabajos de flexibilidad, puesto que los brazos y la piernas mantenían flexionadas, la fuerza al sostener su cuerpo con la mano para poder realizar un giro, resistencia debido a esfuerzo físico que se genera a la hora de ejecutar diversos movimientos

Dentro del estiramiento cada integrante lo realiza de manera individual ya que algunos se van antes de terminar la sesión, la mayoría realiza rotación de articulación.



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

GRUPO EXPERIEMNTAL UNIMINUTO

ANÁLISIS CORRELACIONAL ENTRE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA DANZA
CONTEMPORÁNEA PARA FORTALECER LA COMPETENCIA EXPRESIVO
CORPORAL

Sentados con piernas cruzadas se inicia con rotación de hombros, inhalando y exhalando, brazos arriba y luego hacia los lados simultaneo realizando 10 repeticiones, se sujeta la cabeza con la manos y se lleva haciendo delante haciendo una breve presión, la manos se colocan sobre las rodillas y se realiza un movimiento de cadera, luego se extienden las piernas cuyo objetivo es tocar los pies con las manos, se recoge una pierna y el cuerpo va hacia delante tratando de sobrepasar el pie, de esta manera concluye la fase inicial.

En esta sesión se ejecuta la coreografía en su totalidad y con todos los bailarines, allí se evidencia un trabajo de coordinación en la medida que se ejecutan los mismos movimientos, los participantes deben estar atentos a su compañero y al sonido de la música, así que interviene el ritmo, la fuerza es un elemento que se evidencia en cada uno los movimientos puesto hacen equilibrio invertido de brazos, así que interviene la fuerza y el equilibrio, además de realizar giros en un solo pie que requieren de la estabilidad.

Sobre el suelo boca abajo se estiran brazos subiendo la cabeza arriba sosteniendo 10 segundos, recogen el cuerpo estirando brazos y manteniendo por 10 segundos, de nuevo adelante subiendo brazos y aguantando por un par de segundos, glúteo atrás flexionando

pierna, el brazo derecho pasa por debajo del pecho mientras el otro permanece estirado, se realiza lo mismo hacia el otro lado, boca arriba apoyando la espalda se estira una pierna mientras la otra esta flexionada, luego de unos segundos se hace el cambio, se flexionan las dos piernas y se da por terminada la clase.

9.2 ENCUESTAS



Corporación Universitaria Minuto de Dios

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Facultad de Educación

Trabajo de grado para optar al título de Licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte.

Título de la monografía:

La danza contemporánea: Una herramienta para fortalecer la competencia expresiva corporal en sujetos en edades de 18 a 26 años.

Instrumento de recolección de datos:

Encuesta sobre danza contemporánea y su relación con la competencia expresiva corporal según las orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte.

Objetivo general:

Desarrollar nuevas estrategias que permitan orientar una clase de educación física no solamente centrada en lo deportivo, motriz y axiológico sino dirigida a didácticas relacionadas con las competencias expresivas corporales.

Observaciones:

La encuesta fue desarrollada por Martha Pereira (2017) en su tesis de maestría titulada la danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la unidad académica de ciencias químicas y de la salud de la universidad técnica de Machala en Ecuador, fue modificada desde la pregunta seis a la diez con el fin de contribuir al objetivo general de la investigación.

Pregunta 1. ¿Considera usted que es importante practicar la danza contemporánea para mejorar la preparación física?

SI () NO ()

Pregunta 2. ¿Con la danza contemporánea se mejora la fuerza velocidad flexibilidad y agilidad en sus entrenamientos?

SI () NO ()

Pregunta 3. ¿Considera usted que la danza contemporánea mejora su rendimiento físico y evita las lesiones?

SI () NO ()

Pregunta 4. ¿Sabe usted qué tipo de estrategia utiliza el profesional para realizar la danza contemporánea?

SI () NO ()

Pregunta 5. ¿Conoce usted los beneficios que brinda la danza contemporánea?

SI () NO ()

Pregunta 6. ¿Ha visto que se involucre la danza contemporánea dentro de las clases de educación física?

SI () NO ()

Pregunta 7. ¿Considera que es importante que se incluya la danza contemporánea dentro de las clases de educación física?

SI () NO ()

Pregunta 8. ¿Deberían los docentes de educación física tener conocimiento en su perfil profesional en cuanto a la danza contemporánea?

SI () NO ()

Pregunta 9. ¿Cree usted que la danza contemporánea contribuye en mejorar y desarrollar habilidades de expresión corporal?

SI () NO ()

Pregunta 10. ¿Qué capacidades físicas considera usted que ha desarrollado al practicar danza contemporánea?

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

Facultad de Educación

Trabajo de grado para optar al título de Licenciados en Educación Física, Recreación y Deporte.



Título de la monografía:

La danza contemporánea como herramienta para fortalecer la competencia expresiva corporal en clases de educación física.

Instrumento de recolección de datos:

Encuesta sobre danza contemporánea y su relación con la competencia expresiva corporal según las orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (2010).

Objetivo general:

Desarrollar nuevas estrategias que permitan orientar una clase de educación física no solamente centrada en lo deportivo, motriz y axiológico sino dirigida a didácticas relacionadas con las competencias expresivas corporales.

Observaciones:

La encuesta fue desarrollada por Martha Pereira (2017) en su tesis de maestría titulada la danza contemporánea en la salud integral de los docentes de la unidad académica de ciencias químicas y de la salud de la universidad técnica de Machala en Ecuador, fue modificada desde la pregunta seis a la diez con el fin de contribuir al objetivo general de esta investigación.

Encuesta dirigida a docentes

Licenciado en:

Años de experiencia:

Pregunta 1. ¿Considera usted que es importante practicar la danza contemporánea para mejorar la preparación física?

SI () NO ()

Pregunta 2. ¿Con la danza contemporánea se mejora la fuerza, velocidad, flexibilidad y agilidad en los entrenamientos?

SI () NO ()

Pregunta 3. ¿Considera usted que la danza contemporánea mejora su rendimiento físico y evita las lesiones?

SI () NO ()

Pregunta 4. ¿Sabe usted qué tipo de estrategia utiliza el profesional para realizar danza contemporánea?

SI () NO ()

Pregunta 5. ¿Conoce usted los beneficios que brinda la danza contemporánea?

SI () NO ()

Pregunta 6. ¿Tiene algún conocimiento en cuanto a danza contemporánea y los aportes que podría tener esta en el desarrollo de la competencia expresiva corporal?

SI () NO ()

Pregunta 7. ¿Dentro de sus prácticas pedagógicas ha involucrado la danza contemporánea dentro de las clases de educación física?

SI () NO ()

Pregunta 8. ¿Considera usted que la danza contemporánea es una herramienta que permite mejorar la convivencia?

SI () NO ()

Pregunta 9. ¿Cree que la danza contemporánea desde el área de educación física contribuye al desarrollo de la competencia expresiva corporal?

SI () NO ()

Pregunta 10. ¿Qué opina usted de que se desarrollen clases de danza contemporánea dentro del área de Educación física para fortalecer la competencia expresiva corporal?

R/
