

## **Activación Psicomotriz en el adulto mayor a través de la danza folclórica**

Trabajo de grado presentado para optar el título de Especialista en el

Arte en los Procesos de Aprendizaje,

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales,

Fundación Universitaria Los Libertadores

Director:

Leidy Cristina Sáchica Cepeda.

Luis Enrique Romero Villamil

Agosto, 2021

## Resumen

Esta investigación tiene como finalidad proponer una estrategia pedagógica para la activación psicomotriz de adultos mayores de la Asociación Corazones Alegres de Ibagué, para estimular y preservar habilidades y destrezas kinésicas, cognitivas, emocionales y sociales, que mantenga toda la capacidad y aptitud funcional del adulto. En este estudio se logró diseñar la estrategia DANZANDO “porque en danza ando” que muestra a la danza folclórica como principal instrumento para la activación psicomotriz en el adulto mayor, ya que esta en conjunto con el ritmo, el sonido y la música, poseen la capacidad expresiva influye en el diario a vivir de las comunidades convirtiéndolas en potencias de desarrollo social, que generan un clima de confianza y relajación que permite desarrollar, mayor seguridad, confianza, trabajo colectivo en la realización del proceso desde los momentos danzarios, dirigidos y diseñados de manera adecuada, que promueven el mejoramiento de las capacidades motrices del adulto mayor en su cotidianidad y así, generar un primer acercamiento para la generación de espacios orientados al bienestar integral del adulto mayor

**Palabras claves:** Adulto Mayor, Psicomotricidad, Danza Folclórica, Corporeidad.

### **Abstract**

The purpose of this research is to propose a pedagogical strategy for the psychomotor activation of older adults from the Asociación Corazones Alegres de Ibagué, to stimulate and preserve kinesic, cognitive, emotional and social skills and abilities, which maintains all the capacity and functional aptitude of the adult. In this study, it was possible to design the DANZANDO strategy “porque en danza ando” that shows folk dance as the main instrument for psychomotor activation in the elderly, since it is in conjunction with rhythm, sound and music to possess the ability Expressive influence daily the living of the communities, turning them into powers of social development, which generate a climate of trust and relaxation that allows to develop, greater security, trust, collective work in the realization of the process from the dancing, directed and designed moments of Adequate way, which promote the improvement of the motor skills of the elderly in their daily lives and thus, generate a first approach for the generation of spaces oriented to the integral well-being of the elderly.

**KeyWords:** Older Adult, Psychomotricity, Folk Dance, Corporeality.

## **Activación Psicomotriz en el adulto mayor a través de la danza folclórica**

Al realizar un estudio de observación y análisis en los 18 integrantes de la asociación Corazones Alegres de la ciudad de Ibagué; ubicado en el barrio Tolima grande, se logró denotar una clara disminución de las habilidades psicomotrices en las integrantes del grupo. Estas presentan problemas en la ejecución de ejercicios, tales como: kinésicos, equilibrio, atención, interrelación y coordinación; esto es debido a que después de alcanzan su madurez física y mental, con el pasar del tiempo, empiezan a envejecer y sus competencias corporales y sociales disminuyen, por lo tanto, le es más difícil desenvolverse en los contextos donde se ven inmersos, trayendo consigo una serie de conflictos en el ámbito tanto físico como emocional de las personas. Por tal motivo, las habilidades psicomotrices, cognitivas y emocionales, se van perdiendo lo que puede representar fuertes frustraciones y problemas en el adulto mayor.

Este proyecto de intervención disciplinar se centra en los adultos mayores conformado en su mayoría por mujeres que viven en el sector aledaño al parque y al salón comunal del barrio Tolima Grande, sus edades oscilan entre los 65 y 82 años de edad y sus condiciones socioculturales son muy diversas, pero todas comparten el gusto por las danzas y el arte. Los días martes, de 8:00 a 10:00 am tienen programada actividades lúdicas y recreativas que se realiza por lo general en el salón comunal, este es un momento de encuentro entre vecinas y amigas que ya hace parte de su rutina de interés del diario a vivir.

La vejez y sus caracterizadas modificaciones involutivas de orden anatómico, fisiológico, neurológico y psíquico, con profunda incidencia en el esquema corporal y emocional de las personas. Entre las consecuencias que esto trae para el adulto mayor se encuentran: Disminución de la oralidad, exclusión de la familia, sedentarismo, afecciones

psicológicas, entre otras muchas enfermedades mentales como es el caso del alzhéimer. Estas consecuencias nocivas de la vejez se agudizan a través del tiempo, ante ello existen diversos métodos de ejercitación tanto físicos como mentales que permiten restaurar el desgaste provocado por los años.

Sabiendo esto, se vuelve menester encontrar los métodos de ejercitación ideales que sirvan de contrapeso para las consecuencias de la edad y que revitalicen las condiciones psicomotoras básicas necesarias en sus relaciones interpersonales e intrapersonales diarias.

Pero ¿Cómo activar las habilidades psicomotrices en el adulto mayor de la Asociación Corazones Alegres de la comuna 8 de Ibagué?

En respuesta a esta pregunta, nace este trabajo de intervención, en el que por medio de una articulación de metodologías pedagógicas y artísticas da solución a las necesidades que los adultos mayores de la Asociación Corazones Alegres presentan, debido a que estos demuestran tener afecciones emocionales, de estado de ánimo los cuales generan conflictos entre ellos. La propuesta de intervención **busca crear y evaluar un programa de activación psicomotriz por medio de la danza folclórica; en el mantenimiento de habilidades y destrezas kinésicas, emocionales y cognitivos en el adulto mayor.**

Por medio de la danza folclórica el adulto mayor reconoce a través del patrimonio cultural su propia capacidad de movimiento en relación con su entorno y control de su cuerpo. La práctica de la danza folclórica permite que el adulto mayor no pierda su expresión corporal y emocional, base esencial de la psicomotricidad, haciendo que el adulto mayor mantenga las habilidades y destrezas necesarias para una correcta interacción con su entorno.

La danza a través de programas de activación psicomotriz permite estimular y mejorar el conocimiento del esquema corporal de los individuos, puesto que se utilizan diferentes

sentidos para realizar las coreografías y los diversos desplazamientos ejecutados, también posibilita la capacidad de enfrentar diferentes procesos motrices, ya que el cuerpo debe seguir un ritmo determinado, el cual está dado por la misma música y al mismo tiempo se debe de utilizar el espacio en el entorno; respetando el espacio del otro. Por lo tanto, la memoria, el equilibrio, coordinación y la concentración requieren especial atención.

Dentro de las estrategias de intervención pedagógicas, la danza se presenta como alternativa de trabajo integrador donde se pueda mejorar la capacidad funcional, mental y la autonomía del adulto mayor mejorando su calidad de vida, ya que la danza es uno de los elementos artísticos que en mejor medida permite la expresión corporal y emocional, lo cual es base esencial de la psicomotricidad.

Diversos investigadores han realizado estudios acerca de la activación psicomotriz en el adulto mayor. Roldán (2014), estudió y se enfocó en la estimulación psicomotriz en adultos mayores a través de objetos lúdicos, los cuales permitieron incentivar la ejecución de los ejercicios, mejorando la calidad de vida de estos. González y Marchetti (2014), en su artículo *Beneficios de la intervención psicomotriz en adultos mayores con deterioro cognitivo leve y moderado*. Postularon que la intervención psicomotriz tiene efectos favorables desacelerando el proceso de retro génesis psicomotora, en los que se mejora las capacidades motoras, cognitivas y sociales. Por otra parte, Menéndez y Brochier (2011) detallaron la importancia de la psicomotricidad como una técnica de intervención corporal que influye en las competencias, habilidades y destrezas de los adultos mayores y Sofianidis, Hatzitaki, Douka y Grouios (2009) quienes mencionaron la danza como una forma de actividad física la cual se recomienda para el mantenimiento de las destrezas, tonificación muscular y coordinación en los adultos mayores.

Un recurso que brinda el mejoramiento y mantenimiento de la corporalidad que ha sido utilizado por los seres humanos durante el transcurso de sus vidas es el arte, bien sea como forma de comunicación del hombre consigo mismo y la sociedad, lo cual le ha permitido evolucionar y trascender en los diversos contextos socioculturales en forma creativa e innovadora; permitiendo al ser humano, potencializar todas sus dimensiones. Además, permite desarrollar habilidades como: cognitiva, corporal, emocional y social, mejorando su calidad de vida de manera integral.

A través del arte, se logra manifestar ideas, conceptos, emociones, sentimientos, percepciones, pensamientos, entre otros, de una forma innovadora, permitiendo que el autor o los autores actúe libremente y de forma articulada por medio de expresiones como: el teatro, danza, pintura, escultura, música, cine, entre otros. En el que, las emociones y sentimientos, se ve reflejado en el dominio de conceptos y destrezas sensoriales, cognitivas y kinésicas.

La danza es un medio de expresión corporal en el que se despliega todo tipo de pensamientos, emociones, tradiciones, a través del goce y disfrute, siendo acompañada de ritmos que permiten liberar energía, creando un dialogo activo entre el artista y su público.

Al tratar de definir la danza se llega a un término muy complejo ya que esta expresión tiene múltiples variantes y funciones de acuerdo a los contextos donde se presente. Hanna (1979), abordó la danza como una *“secuencia de movimientos corporales, no verbales con patrones determinados por las culturas que tienen un propósito y que son intencionalmente rítmicos con un valor estético a los ojos de quien los presencia”*.

A lo largo de la historia, la danza ha presentado un papel importante en el desarrollo de las culturas en todas las regiones del mundo. Pérez (2008) en su escrito “Sobre la definición de la danza como forma artística” refiere que, las comunidades y culturas han utilizado dicha

expresión artística teniendo “*funciones rituales, expresivas, o se daría en contexto de sociabilidad y espectáculo*” (p, 35). Por lo tanto, desde nuestros ancestros la danza fue utilizada como rituales ceremoniales para venerar y ofrendar a sus dioses; y así, se cumplieran sus peticiones como: mejorar el clima, fertilidad de sus mujeres y de la tierra, obtener su alimento, protección en tiempos de guerra entre otras. Estos rituales se transformaron con el paso del tiempo en tradiciones colectivas que luego formaron parte de la cultura, para que, en nuestros días, sea la base para conformar coreografías y montar espectáculos masivos en las diversas regiones del mundo, preservando la cultura de nuestros aborígenes.

El proceso dancístico, al ser una expresión artística denota perfección en la creación e innovación estética de cada muestra, luciendo la belleza que solo el arte recrea, a través de: Movimientos, gestos, coordinación con las melodías, manejo del espacio escénico y uso de parafernalia. Logrando, obtener la atención del público, el cual genera goce y disfrute por partes de los espectadores, transmitiendo y evocando las tradiciones culturales de la sociedad circundante.

Es por esto que, en el mundo, en todas las culturas, se usa la danza como medio de expresión y comunicación, esta varía de acuerdo al país, la región, el clima entre otras. Colombia al ser un país ubicado en la zona tórrida y ser privilegiada por su sistema geográfico (envuelta en tres grandes cordilleras que brinda diversidad de climas, extensas llanuras, selvas tropicales y bañada por dos océanos), y su memoria histórica (indígena, conquista, colonia, independencia y republica), dicha expresión es influenciada en la creación de diversas obras danzarías que cada comunidad cultural elaboró en su determinada región formando parte del folclor autóctono del país. El Plan Nacional de Danza define a la *danza folclórica* como: “*la expresión dancística de las comunidades de una región particular en donde la danza es parte*



*viva de la tradición, su ejecución se asocia a los hechos cotidianos, celebraciones que vinculan a todos los miembros de la comunidad y que no necesariamente se escenifican para un público ni son ejecutados por profesionales”.*

La danza en cada una de las regiones de nuestro país presenta trajes típicos, parafernalia y utilería bien definidos acorde al clima, costumbres y algunas procedencias culturales de otros países, que fueron incorporados a las nuestras, como: las danzas negras y mestizas. Además, la ejecución de las danzas ancestrales se basó en concordancia a los saberes y experiencias vividas que aportaron nuestros adultos mayores de generación en generación.

En la actualidad la danza colombiana permite que los bailarines representen las características ancestrales de cada región, incorporando el patrimonio inmaterial de la nación, representando en sus movimientos la diversidad coreográfica quinésica como; bambucos, pasillos, guabinas, torbellinos, joropos, cumbias, jugas, abosaos, contradanzas, polcas entre otras, los cuales aportan y preservan la riqueza étnica de nuestros pueblos.

En la danza folclórica interviene diversos aspectos los cuales deben ser ejecutados en el momento preciso, uno de los elementos más importantes que componen la danza es el movimiento, ya que este se encarga de la expresión y por tal razón la transmisión del mensaje. Pérez refiere que la belleza en la danza está en el movimiento, *“lo estético en la danza, es el movimiento como tal, con sus características de flujo, energía, espacio y tiempo; siendo esto significativo y portadores de significados”* Pérez (2008).

Los movimientos que componen la danza implican la coordinación, equilibrio, llevar el compás acorde al ritmo y una específica y detallada expresión corporal; dentro de un espacio y tiempo limitado. Para que se lleve a cabo la composición de estas muestras artísticas se debe emplear una formación eficiente e integral, El Ministerio de Educación propone mediante los

lineamientos de la educación artística en danza, cinco actividades corporales básicas de movimiento que están inmersas en la ejecución coreográfica:

- **Posición:** *aparente inmovilidad exterior en actitud de rigidez, en relajamiento o laxitud o en una momentánea quietud en tensión equilibrada.*
- **Gestica:** *movimiento de partes del cuerpo que no sostienen el peso total de este, movimientos de interrumpida o interrumpida gestualidad corporal.*
- **Rotación:** *giro de todo el cuerpo sobre un eje, el equilibrio.*
- **Locomoción:** *movimiento continuado de un lugar a otro, ya sea con pasos, brincando, rodando sobre el suelo, deslizándose, arrastrándose o haciendo la rueda.*
- **Elevación:** *erguimiento, acción de levantarse, salto; todos los movimientos que actúan en sentido contrario a la ley de gravedad”*

Además, para componer o crear muestras de danza folclórica se debe realizar una exhaustiva investigación de los movimientos característicos de la temática o hecho histórico que se piensa expresar por medio de la danza. Una vez recolectada la información necesaria en los referentes, se procede a recrear e innovar las figuras coreográficas, para luego coordinar dichas figuras con un ritmo específico. El cual permite al artista, comunicar a través de la expresión corporal sus diversas, vivencias, emociones y sentimientos generados por la temática hacia sus espectadores durante la puesta en escena.

Este trabajo se centra en la activación psicomotriz a través de la danza en el adulto mayor siendo esta la tercera fase de la adultez por la que los seres humanos atraviesan en sus vidas, esta etapa va desde los 60 años en adelante; la O.M.S divide este periodo de la vida en tres, los cuales son: edad avanzada que comprende desde los 60 hasta 74 años, anciano de 75 a 90 y grandes longevos quienes tengan más de 90 años. Sin embargo, el término de adulto mayor se

utiliza como reemplazo de tercera edad y demás segregativos que puedan afectar la armonía del adulto mayor. A medida que pasa el tiempo el cuerpo se va desgastando, provocando múltiples cambios en cada uno de los sistemas que componen el cuerpo humano. Lo que provoca deficiencias en el funcionamiento de estos, generando afecciones y por ende trastornos de carácter, físico, cognitivo, emocional y social. Según estudios realizados por la Secretaría General de Política social, del Ministerio de Sanidad y política Social de España (2001), ha encontrado que los principales cambios en los adultos mayores son los siguientes:

- ***Sistema nervioso:*** *Se pierden capacidades cognitivas y se reduce la sensibilidad, coordinación y capacidad de reacción.*
- ***Sistema digestivo:*** *Disminución de la salivación.*
- ***Sistema cardiovascular:*** *Aumenta la tensión arterial.*
- ***Sistema respiratorio:*** *Disminuye la capacidad respiratoria.*
- ***Sistema musculo esquelético:*** *Incrementan los procesos degenerativos articulares.*
- ***Sistema Urinario:*** *Aumenta la incontinencia urinaria de esfuerzo.*
- ***Sistema sensorial:*** *Déficit visual y auditivo. (Ministerio de Sanidad y Política Social, 2001).*

Dichas patologías originan un declive en las estructuras desarrolladas durante la infancia y adultez, creando cambios en la persona a nivel: social, físico, cognitivo y emocional. Estos son producidos por gran cantidad de trastornos, estas se clasifican de acuerdo a la condición o a la afección que genere. A continuación, se mencionan algunos cambios

- ***Debilidad psicomotriz:*** *Estado de desequilibrios motor constitucional caracterizado por paratonia, sincinesia y torpeza motriz.*
- ***Trastornos de origen motriz:*** *rigidez, dispraxia, disfagia.*
- ***Trastornos psicomotores de origen afectivo:*** *agresividad, ansiedad, apatía, hiperexcitabilidad.*

- *Trastornos cognitivos de origen psicomotriz: Falta de concentración, desconocimiento del esquema corporal, mala orientación espacio-temporal. (Ministerio de Sanidad y Política Social, 2001).*

Para prevenir la aparición de dichos trastornos, los profesionales en salud recomiendan la realización de actividades lúdicas que: *“mejoren la movilidad articular, aumento o preservación del tono muscular, incremento de la capacidad pulmonar, mejora del equilibrio y coordinación, integración del adulto mayor en la comunidad, desarrollo de funciones cognitivas” (Ministerio de Sanidad y Política Social, 2001).*

Según Menéndez & Brochier (2011) *“Los estudios sobre envejecimiento apuntan la necesidad de adopción de hábitos saludables de vida que engloban todas las fases del ciclo vital”*. Por medio de hábitos como: *“adopción de hábitos imprescindibles como el control de peso y dieta, no fumar, beber con moderación y realizar actividad física de forma regular” (Menéndez & Brochier, 2011).*

En el adulto mayor es fundamental ser una persona con hábitos activos, gracias a ello, el adulto mayor es más sano, por medio, actividades como: comer saludable y balanceado, hacer ejercicio físico y tomar suficiente líquido, el adulto se desenvolverá de manera beneficiosa en el desempeño en todos sus quehaceres de su vida cotidiana y pueda desarrollarlos a cabalidad, para así incrementar su autoestima y condición física para ver la vida desde otra perspectiva con optimismo.

Los adultos mayores también tienen el derecho a vivir en la sociedad de manera plena, activa y armónica, donde se puedan desarrollar de igual manera que los demás. Para que estos se puedan desenvolver en la sociedad de manera eficiente e independiente, deben ser adultos mayores funcionalmente sanos. Según la OMS, *“Un adulto mayor funcionalmente sano es*

*aquel sujeto capaz de enfrentar el proceso de cambio con un nivel adecuado de adaptabilidad y satisfacción personal” (1986).*

Por lo tanto, el adulto mayor al hacer actividad lúdica, artística y física, por ejemplo la danza, al practicar las coreografías y siguiendo ritmos genera coordinación, empatía, aumento de la movilidad y por ende su autoestima, entre otras; mejorando todas sus dimensiones: física, cognitiva, emocional, espiritual, estética, social, política y cultural ya que puede armonizar, equilibrar y sentirse autónomo en el hogar y en sus entornos que le rodea gozando de una mejor calidad de vida con una salud plena. Como lo indica Sepúlveda y Bustamante en su estudio: *“Programa de activación psicomotriz en adultos mayores institucionalizados con deterioro cognitivo y depresión”* quienes referencian a Manglano y Arroyo Manifiestan *“la necesidad de aplicar programas de psicomotricidad especialmente en el adulto mayor, sugieren que la estimulación como reeducación psicomotriz en las personas mayores podría ser un procedimiento eficaz para combatir los problemas derivados del deterioro propio del envejecimiento”* (2011, p173).

Finalmente, toda la ayuda que se le pueda aportar para mejorar su calidad de vida del adulto mayor, bien sea para aumento de su autoestima o para el desempeño consigo mismo, y en las relaciones interpersonales en la sociedad, hace que este se sienta más saludable reflejando su integralidad dentro del entorno socio-cultural en que habita. Siendo este un deber de la sociedad, en el cual se integra a los adultos mayores en la participación de los contextos que conforman la sociedad por medio de la inclusión; *en este sentido la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO (2009) plantea: “La inclusión se ve como un proceso que permite tener debidamente en cuenta la diversidad de las*

*necesidades de todos los niños, jóvenes y adultos a través de una, mayor participación en el aprendizaje, las actividades culturales y comunitarias”.*(p. 9).

Una forma de inclusión de los adultos mayores a la sociedad, es por medio de la activación psicomotriz a través de la danza en especial la folclórica. Booth y Ainscow, (2011, p 24) indican que: *“Al hablar de danza en la inclusión, es introducir herramientas de participación en la que todos los colombianos implicados comparten y promueven valores de respeto hacia los demás y la vida en sí misma”*. La danza es de carácter integradora e inclusiva; ya que esta permite la inclusión de los adultos mayores en el movimiento del cuerpo en una forma, dinámica, libre, creativa, expresiva, autónoma, comunicativa con muchas posibilidades con el fin de enriquecer al individuo y su colectividad mejorando la psicomotricidad que es la relación entre el cuerpo y la mente, donde interacciona el estado cognitivo y emocional de las personas con los movimientos, generando la corporeidad como la capacidad o habilidad que tiene el ser humano para expresarse, comunicarse y a su vez relacionarse con su entorno en todos los contextos que afronte.

La psicomotricidad es fundamental para el ser humano ya que le permite ser autónomo en sus movimientos y capacidad psíquica. El ser humano desde su nacimiento empieza a desarrollar proporcionalmente su corporeidad a medida que su cuerpo y su mente se estructura hasta la adultez; en la etapa de la adultez, el ser humano desarrolla su corporeidad y psicomotricidad en menor proporción que la infancia y la juventud durante sus primeras etapas de la adultez. Una vez el adulto llega a su etapa de vejez, este tiende a padecer patologías y trastornos físicos que deterioran la psicomotricidad en el humano. La psicomotricidad se puede ver desde dos áreas; gruesa y fina. La psicomotricidad gruesa según Comellas (2003), citado por Roldán (2014), es el *“dominio de una motricidad amplia que lleva al individuo”*. Está

permite el funcionamiento integral de su cuerpo; adquiriéndose mediante procesos parciales y específicos, corporales dinámicos, que llevan al adulto mayor a ser un individuo con armonía de movimientos que permite un funcionamiento de las partes del cuerpo en lo social, cultural y lo cotidiano. Mejorando así, el desplazamiento, la sincronización de los movimientos en el individuo y potencia las habilidades corporales estáticas, que permiten interiorizar el esquema corporal donde se integra la relajación y la respiración que mejoran la interiorización del ser según lo referido por Comellas (2003). A continuación, en la figura 1, se muestra un esquema que resume y define la motricidad gruesa.

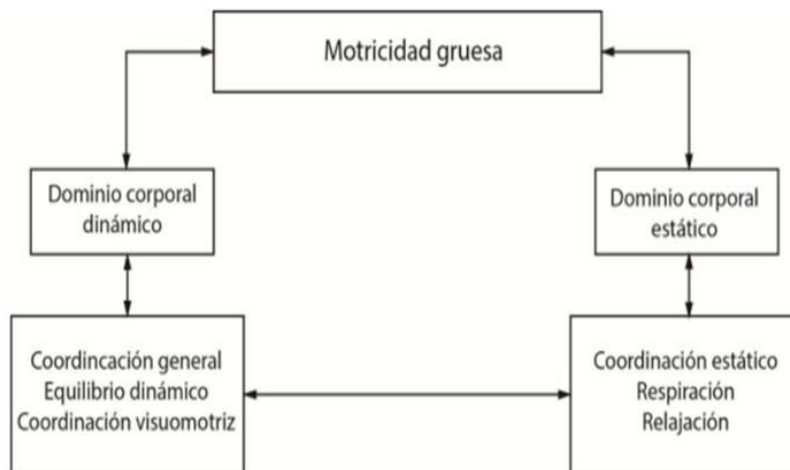


Figura1: componentes de la motricidad gruesa  
fuente: Comellas, M. Perpinyà, A. 2003

Por otro lado, la motricidad fina es el desarrollo de habilidades a través de *“actividades que requieran precisión, un elevado nivel de concentración y exactitud en su ejecución”* Comellas, citado por Roldán (2014). En esta motricidad se destaca la facial y gestual que permiten acentuar los movimientos de la cara y el cuerpo, los cuales se originan de manera espontánea para exteriorizar: sentimientos, emociones y actitudes respecto al entorno social y cultural, la cual favorece la comunicación e interrelación entre las personas y demás seres. Un elemento muy importante en la motricidad fina es el uso de las manos ya que estas permiten la

ejecución de labores brindando agilidad, precisión y flexibilidad que requieren especificidad en las actividades cotidianas a realizar. Por esta razón, las destrezas manuales son claves en la motricidad fina. En la figura 2, muestra los componentes de dicha motricidad fina.

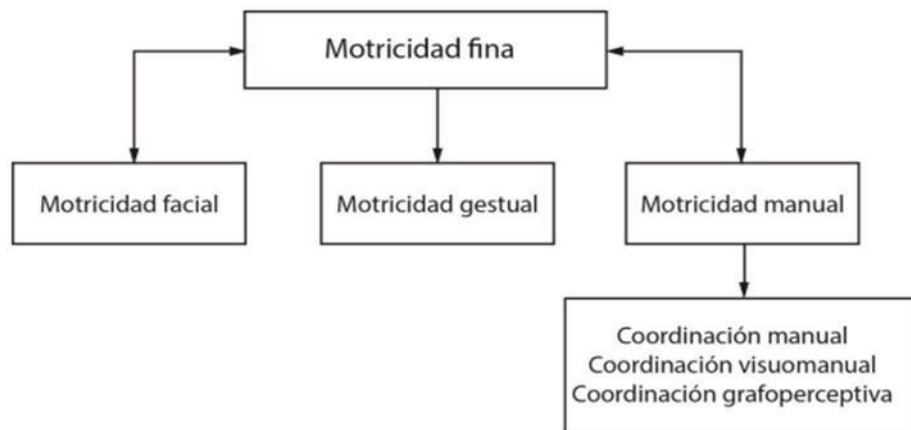


Figura2: componentes de la motricidad fina.  
Autor: Comellas, M. Perpinyà, A. 2003

Para que el adulto mayor logre relacionarse de manera eficiente en la sociedad debe gozar de una salud física y mental que preserve la corporeidad y su psicomotricidad para tener una calidad de vida en el entorno que lo rodea. Para esto, el adulto mayor debe realizar o practicar constantemente actividades físicas acordes a su edad los cuales estimulen y respeten espacios y tiempos adecuados como lo indica Menedéz y Brochier quienes citan a Madrona (2003) indicando los componentes que deben tener las actividades para que el adulto mayor preserve y estimule su psicomotricidad.

- *El control motor y la lateralidad.*
- *La coordinación motriz y el equilibrio*
- *La adaptación y el ajuste espacio – temporal*
- *La vivencia en el reconocimiento del propio cuerpo*
- *La memoria reciente y remota*



- *El sentido del ritmo y la sensibilidad musical para la danza*
- *La expresión y la comunicación no verbal. (Menéndez & Brochier 2011)*

Así mismo para Muniain (1997) "La *psicomotricidad es una disciplina educativa/reeducativa/terapéutica, concebida como dialogo, que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y del movimiento mediante métodos activos de mediación principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral*".

Por esta razón la psicomotricidad permite a las personas un desempeño adecuado en la sociedad. Además, mejora el rendimiento cognitivo del adulto mayor, la interpretación coreografía adecuada, haciendo que el adulto mayor respete los espacios y tiempos. Empleando interacciones intra personales como lo indica Fonseca (2006; p25): "*El termino de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial*".

Para preservar la psicomotricidad en el adulto mayor, este debe conservar y conocer el cuerpo con toda su capacidad teniendo en cuenta la disminución progresiva física; los programas o proyectos deben contribuir a mantener, potencializar y fortalecer su esquema corporal, emocional, cognitivo, inmunológico y sensorial en los diferentes contextos psicosociales para el desarrollo integral de su personalidad y la calidad de vida.

Todo programa que disminuya el deterioro cognitivo y kinésico del adulto mayor debe contener dos aspectos como lo menciona Soler Villa.

- *Propiciar la reelaboración constante del esquema corporal y el ajuste de las conductas perceptivo-motoras, así como de las capacidades coordinativas en su proceso de envejecimiento.*

- *Favorecer la comunicación interpersonal y mejorar su eficiencia motriz a través de la toma de conciencia de su propio cuerpo y de sus capacidades motoras*". (2003 -2006)

Al implementar programas o proyectos que promuevan la psicomotricidad permitirá al adulto mayor intercambiar experiencias, reconocer al otro, llegar a acuerdos para vivir en armonía disfrutando de una comunicación óptima, así madurar, emocional, intelectual y culturalmente a partir del trabajo corporal. Otro beneficio que otorga los programas que promueven psicomotricidad es el conocimiento de su propio cuerpo el cuerpo físico que es *sinónimo de corporalidad*.

Según el Ministerio de Cultura la corporalidad reúne *“los atributos morfológicos, anatómicos, energéticos del cuerpo como objeto físico, que interactúan en múltiples escenarios ambientales y emocionales que producen nuevas experiencias personales y colectivas, no de manera mecánica en el adulto mayor”* (2011). A través de la corporalidad el adulto mayor entenderá que *“su ser debe tener una actitud o posición, de la respiración, de los movimientos, los ritmos y la gestualidad en su entorno”* (Ministerio de la cultura, 2011).

La OMS (1998) en su *“Programa Sobre el Envejecimiento y Salud”*, plantea como un gran recurso la inmersión de programas de actividad física, corporeidad, en los adultos mayores, los cuales preserven la capacidad funcional, a través del: *“cuidado del estado de los huesos, fuerza muscular, flexibilidad del esqueleto, forma del cuerpo y el metabolismo, que genera efectos en: la salud mental, la función cognitiva y la adaptación de las personas mayores en sus entornos sociales”*(Menéndez & Brochier, 2011). Por medio de, de dichos programas el adulto mayor realizará actividad física y lúdica acorde a su edad, es a través de la danza, especialmente en el desarrollo y ejecución de las coreografías, que el adulto mayor podrá mejorar todo su estado físico, emocional y cognitivo. Donde puede interactuar y comunicarse

eficientemente en todos los ámbitos de su vida cotidiana y gozar de una salud integral, ya que la danza y en este caso la folclórica, permite llevar a los partícipes a un ambiente de armonía, el cual producirá que los adultos mayores tiendan a interrelacionarse; con la práctica y ejecución de los pasos y movimientos, los adultos mayores logran mejorar su psicomotricidad, elevando la autoestima permitiendo que estos compartan de manera colectiva. Este trabajo se realizará bajo la línea de Investigación pedagogías, Didácticas e Infancia, que se centra en la formación de sujetos sociales, a través de la pedagogía como una ciencia basada en el campo intelectual y la didáctica son elementos principales en todo el proceso de la enseñanza-aprendizaje. Se toma como categoría de la línea de investigación la didáctica, puesto que esta busca crear estrategias, métodos y rutas que mejoren y favorezcan la enseñanza en todos los niveles de educación. Esta propuesta está encaminada en la activación psicomotriz en el adulto mayor para fortalecer habilidades y destrezas kinésicas y así, preservar la capacidad de interactuar en los contextos que el adulto mayor este inmerso para mejorar su calidad vida.

### Estrategia:

La activación psicomotriz en los adultos mayores de la Asociación del Adulto Mayor Corazones Alegres de Ibagué Tolima, se implementará de acuerdo a la estrategia denominada danzando “porque en danza ando”, la cual está constituida por tres momentos, seis sesiones, en las que se realizarán actividades como lúdicas, enseñanza sobre el buen funcionamiento de las máquinas de los parques biosaludables, montaje de la danza “La caña brava” y presentación de esta ante la comunidad. A continuación, en la figura 3 se muestra las actividades para el desarrollo de la estrategia.



**Figura 3. Estrategia Danzando.**  
Fuente: El autor

La estrategia *Danzando* “porque en danza ando”, busca la activación psicomotriz de los adultos mayores a través de tres momentos, con un total de seis sesiones, en donde se incentivará la observación y exploración activa, la activación osteomuscular, la expresión

corporal, la oralidad, la comunicación y trabajo colectivo de los participantes para fomentar hábitos de vida saludable que preserven y mejoren la calidad de vida del adulto mayor.

El Primer momento de la Estrategia se denomina Actividad Inicial (ver anexo, ), en esta actividad el docente llevará a los adultos mayores a un parque biosaludable, que *“son espacios verdes, que se encuentran Dentro del núcleo urbano, en los que podemos encontrar varios tipos de máquinas que nos permiten realizar ejercicio físico de forma sencilla y segura”* (Feijo, 2018), donde explicará el debido uso de la máquinas y propondrá una rutina básica de ejercicios para la reactivación corporal de los adultos mayores basado en las recomendaciones de Feijo (2018) mostradas en el anexo (1), para que esta población lo practique al menos tres veces por semana y mejoren su motricidad gruesa. El segundo encuentro de la Estrategia, llamado Montaje coreográfico, desarrollado a través de un plan clase (ver anexo, 2), tiene como finalidad mejorar y fortalecer las habilidades y destrezas cognitivas, kinésicas y sensoriales del adulto mayor basado en: una lúdica inicial (Ver anexo, 4) que busca la activación sensorial, la indagación de saberes previos y las inhibiciones que puedan tener. Después de la lúdica, se llevará a cabo, el aprendizaje de ocho figuras de la danza la Cañabrava (ver anexo 3) cuya finalidad es la activación y mejoramiento de la motricidad fina y el trabajo en grupo una fase llamada vuelta a la calma donde se realizará ejercicios de estiramiento y se indagará por las percepciones que los adultos mayores tengan sobre la sesión. Por último, el momento denominado “Puesta en escena” se realizará una vez los adultos mayores hayan estructurado el montaje coreográfico donde se presentará la danza, en un evento cultural, para que los adultos mayores muestren su activación psicomotriz y comunicativa, demostrando que siguen siendo funcionales e integrales y que pueden tener un rol activo en la sociedad

## **Conclusiones**

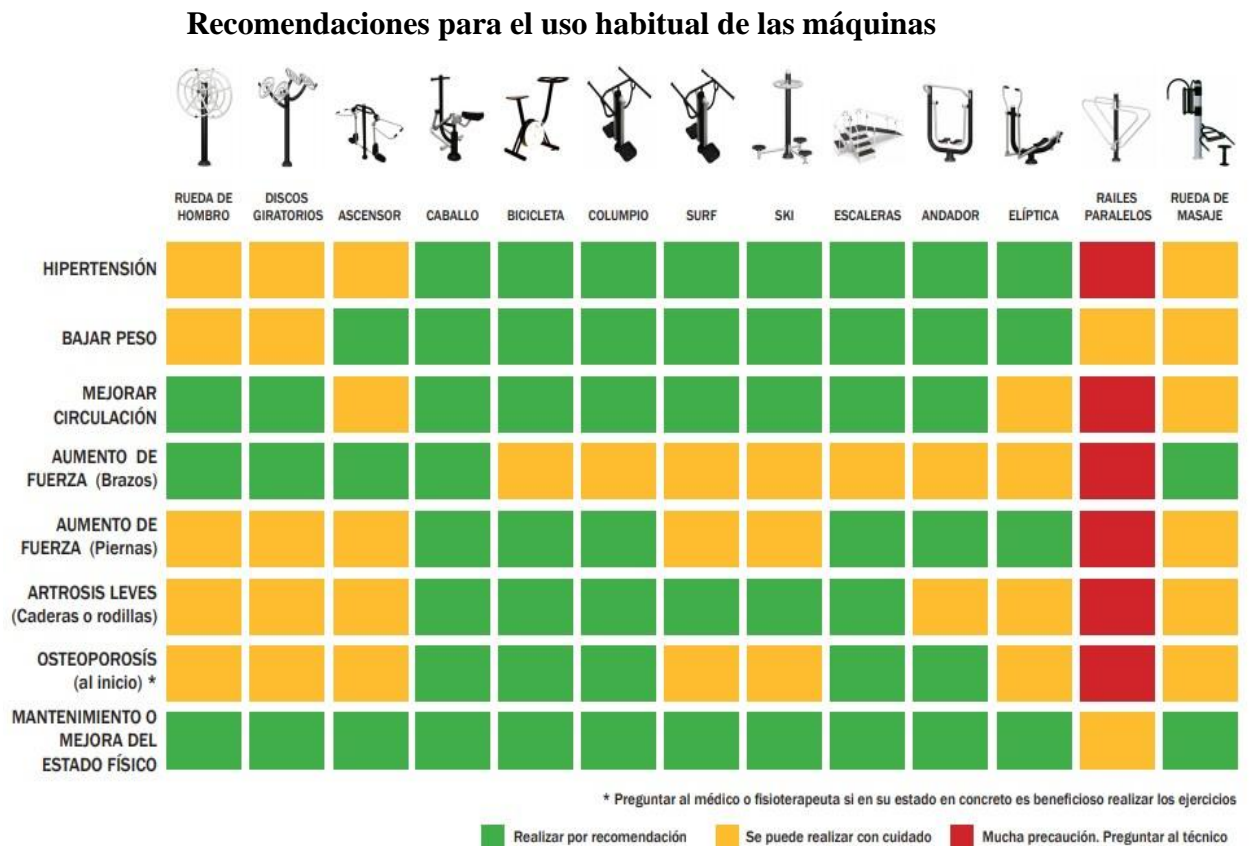
Como se mencionó anteriormente, las personas mayores tienden a disminuir su desempeño en los distintos contextos de su cotidianidad, la literatura refiere que existe la necesidad de implementar programas de activación psicomotriz, en el que sugieren la estimulación como reeducación corpórea para contrarrestar las afecciones generadas por el deterioro causado por el envejecimiento. Por esta razón, se logra diseñar una estrategia pedagógica para la estimulación y la activación psicomotriz de adultos mayores, a través de la danza folclórica centrada en el mantenimiento y fortalecimiento de la motricidad fina y gruesa de esta población, para preservar y reestablecer el rol activo de los adultos mayores en la sociedad.

Dicha estrategia posee elementos que brindan la activación y acondicionamiento de la locomoción, en el adulto mayor, como es el fomento del uso de las máquinas biosaludables, presentes en gran cantidad de parques en las ciudades, las cuales permiten realizar un debido estiramiento y acondicionamiento físico del cuerpo; las actividades de montaje coreográfico y puesta en escena permiten que el adulto mayor tenga un mejor control motor y estimule su lateralidad. También mejora, la coordinación motriz, la gestualidad y el equilibrio, el manejo eficiente del espacio, estimula la memoria cognitiva - auditiva y su oralidad; ya que la danza es un medio de expresión corporal que despliega todo tipo sensaciones y tradiciones a través del goce y el disfrute, creando diálogos y vínculos activos entre el adulto mayor y el público. Permitiendo así, la inclusión de esta población al contexto social de sus comunidades. Además, potencia el mantenimiento de la autonomía e independencia en las actividades de su diario a vivir, lo cual promueve el mejoramiento de su calidad vida.

## Recomendaciones.

Para tener un aprovechamiento eficiente de las máquinas del bioparque se debe indagar sobre las patologías que cada adulto mayor posee, así se podrá definir una rutina con el uso de máquinas que mejoren su calidad de vida de acuerdo a lo expresado por Feijo (2018) en la siguiente tabla.

Figura 4.



Fuente: Feijo (2018)

Para las futuras investigaciones y aplicaciones de estrategias de activación psicomotriz en los adultos mayores, se recomienda que estas tengan elementos o las fases mencionadas anteriormente, donde tengan elementos como: lúdicas creativas, acondicionamiento físico, exploración sensorial, estimulación afectiva y comunicativa, etapa práctica, vuelta a la calma y reflexión. Con el fin de buscar la apropiación de actividades kinestésico-sensoriales en el adulto y así, estas se conviertan en hábitos saludables para esta población

## Lista de referencias

- Bernal, A. M (2016). *La Importancia de la Danza Inclusiva en la Formación Docente*. Revista *Horizontes Pedagógicos*. Vol. 18 (2), 134-148.
- Fonseca DA, (2006) *Psicomotricidad. Paradigmas del Estudio del Cuerpo y de la Motricidad Humana*. Sevilla: Trillas
- Hanna J.L, (1979), “ *Towards a cross – cultural conceptualization of dance and some considerations*” en: - Mouton J Blacking en J. Kealiinohomoku (eds). *The performing arts. The hauge: Mouton*.
- INMERSO, Ministerio de Sanidad y Política Social, Secretaria General de Política Social, Gobierno de España, (s,f) *Psicomotricidad y Ejercicio Físico para Mayores*, Madrid.
- Menéndez, M., Co., Brochier, R., B. (2011). *La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio*. *Textos y Contextos*, (10), 179 – 192. Obtenido de:  
<http://www.redalyc.org/articulo.k?id=321527168014>.
- Ministerio de Cultura, (2009). *Lineamientos del Plan Nacional de Danza “Para un País que Baila” 2010-2020 2º edición*. Bogota, obtenido de:  
<https://www.mincultura.gov.co/areas/artes/danza/Documents/LineamientosPlanDanza2aEdicion.pdf>
- Ministerio de Cultura, (2014). *Lineamientos Diplomado Cuerpo Sonoro, Expresiones Artísticas y Primera Infancia*, Fundación Rafael Pombo Vol. (1), 29- 38.



Ministerio de Educación Nacional. (s.f). *Serie de Lineamientos Curriculares Educación Artística*, Bogotá, Dirección de artes, obtenido de:

[https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869\\_archivo\\_pdf2.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-89869_archivo_pdf2.pdf)

Muniáin, J.L. (1997). “Noción/Definición de Psicomotricidad”. *Psicomotricidad, Revista de Estudios y Experiencias*, 55: 53-86.

ONU. *Organización de las Naciones Unidas. Informe de la Asamblea Mundial de Envejecimiento. Viena, Austria, 1986.*

Patronato Colombiano de Artes y Ciencias. (2010). *Manual de Danzas Folclóricas del Departamento del Tolima*, Manuales, Ideas Tipográficas LTDA, ISBN: 978-958-59176-6-8

Pérez S., C. (2008). *Sobre la definición de la Danza como forma artística.*

*Aisthesis*, (43),34-49. ISSN: 0568-3939. Obtenido en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1632/163219835003>.

## *Anexos*



**EL ARTE EN LOS PROCESOS DE  
APRENDIJAZE  
FACULTAD DE  
CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

**PROGRAMACION CURRICULAR  
DESARROLLO DE LA  
ESTRATEGIA 2021**

**ANEXO 1  
Plan clase parque biosaludable**

**IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA**

NOMBRE DEL TALLER	TEMA	DOCENTE	GRUPO	PERIODO ACADEMICO ELECTIVO COMPLEMENTARIO			SEMESTRE A
				DIA	HORA DE INICIO	ESPACIO ACADEMICO	MODALIDAD
DANZA FOLCLORICA	Uso de un parque biosaludable	LUIS ENRIQUE ROMERO VILLAMIL	ADULTO MAYOR	MARTES	8:00 a.m.	INVESTIGATIVO	PRESENCIAL

<b>COMPETENCIA</b>	Activación psicomotriz y apreciación estética.
<b>ESTANDAR</b>	1. Experimenta las mejores maneras de practicar habilidades motrices básicas, destrezas y acrobacias a partir de identificar los factores que favorecen u obstaculizan la práctica.
<b>OBJETIVO DE LA CLASE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fomentar en el adulto mayor rutinas de ejercicio físico mediante la utilización de las máquinas presentes en los parques biosaludables</li> <li>2. Instruir a los adultos mayores en el anejo efectivo de las máquinas de los parques biosaludables.</li> <li>3. Crear una rutina de actividades físicas, con el debido uso de las máquinas, adaptada a las necesidades del adulto mayor.</li> </ol>
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realización de la lúdica “Manteca de Iguana” como actividad de estiramiento, calentamiento y de unión colectiva.</li> <li>2. Observación del correcto uso de las máquinas del parque biosaludable</li> <li>3. Manipulación guiada de las maquinas del parque biosaludable.</li> <li>4. Reflexión sobre el uso del parque biosaludable</li> </ol>
<b>RECURSOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Parque biosaludable</li> <li>2. Guía para utilizar un parque biosaludable</li> <li>3. Ropa deportiva e hidratación</li> </ol>

<b>EVALUACION</b>	La evaluación se desarrollará de forma cualitativa en el que se realizará de tipo formativo y motivador en el empleo eficiente de las máquinas biosaludables, los adultos mayores expresarán su sentir, estos además seguirán practicando y realizando las rutinas establecidas por el docente, en el tiempo del montaje coreográfico y muestra en escena.
-------------------	--

### **Pregunta problemática**

**¿Qué beneficios en la activación psicomotriz se pueden obtener al realizar una rutina de ejercicios mediada por las máquinas de un parque biosaludable?**

### **DESARROLLO DE LA CLASE.**

La clase iniciará con un saludo en general de bienvenida a los estudiantes, seguido por el diligenciamiento del formato de asistencia a clase. Esta clase será desarrollada en cuatro momentos. Primero, una fase denominada de exploración en la que se indagará por los saberes previos que tengan los adultos mayores en el uso adecuado de los parques biosaludables, seguido de la fase observación en la que el docente realizará e indicará cómo se debe utilizar dichas máquinas. inmediatamente, se realiza la fase práctica en la que los adultos realizarán la rutina de ejercicios, establecida por el docente, para activar el cuello, el tronco y las extremidades superiores e inferiores (guiada y revisada por el docente). Por último, se realizará el proceso evaluativo teniendo en cuenta el desarrollo, la habilidad, la participación y el interés de los adultos mayores. A continuación, se describen estas cuatro fases:

#### **1. Fase de Exploración**

**Identificación de saberes previos:** El docente guiará a los adultos mayores a un parque biosaludable de la ciudad, una vez allí y con el fin de indagar los conocimientos previos sobre la frecuencia en la que visitan parques y el uso de las máquinas biosaludables se realizarán preguntas como:

- ¿Han visitados los parques de la ciudad últimamente?
- ¿qué hacen cuando visitan un parque?
- ¿Han visto que la mayoría de los parques ahora tienen estas máquinas biosaludables?
- ¿Saben qué es un parque biosaludable?
- ¿Han hecho alguna vez ejercicio en los parques biosaludables?
- ¿saben el uso correcto de estas máquinas?
- ¿Saben qué es un hábito?
- ¿Les gustaría aprender y practicar una rutina de ejercicio físico utilizando estas máquinas?

2. **Fase de observación y práctica.** El docente empezará reuniendo a todos los participes y realizará la lúdica “*manteca de iguana*” (ver anexo lúdicas), con el fin de hacer un adecuado estiramiento de todo el cuerpo, de los adultos mayores, calentamiento previo y un momento de diversión para que los participantes tengan una mayor concentración y actitud para realizar la rutina que se mostrará a continuación:

Se tomó como libro base, para la realización de esta rutina, la “*Guía para utilizar un parque biosaludable*” de Feijo(2018) en el que indica que previo al inicio de la rutina con mediación de las máquinas biosaludables se debe realizar un estiramiento y calentamiento de 10 minutos como mínimo, por esto la ejecución de la lúdica “*manteca de iguana*” es ideal para el estiramiento, después se realizará una caminata de 5 minutos para calentar el cuerpo por ultimo un pequeño estiramiento final que contará de lo siguiente.

- Movilizaciones pausadas de todas las articulaciones.
- Llevar la cabeza de arriba abajo, de derecha a izquierda, inclinar de un lado a otro.
- Llevar los brazos rectos hacia delante, ponerlos en cruz, llevar ambos brazos hacia atrás.
- Doblar los codos, girar las manos, abrir y cerrar las manos.

- Con las manos apoyadas en las piernas inclinar hacia un lado llegando a tocar la rodilla y luego hacia el otro.
- Llevar una pierna hacia delante y hacia atrás, después la otra. Abrir y cerrar una pierna y luego la otra.
- Doblar y estirar una rodilla y luego la otra. - Hacer giros con los tobillos. Realizarlos sujetos a algún lugar fijo para evitar posibles caídas. (Feijo, 2018)

Los ejercicios de la rutina serán los siguientes:



Fuente: el autor

❖ **Timones giratorios:** *“el timón giratorio, es una máquina muy utilizada en todas las rehabilitaciones en las que entra en juego la articulación del hombro, ya que nos permite realizar de manera sencilla y con ayuda los movimientos de ésta articulación”* (Feijo,2018).

Este ejercicio además de brindar la rehabilitación de los hombros permite que el adulto mayor pueda ejecutar figuras como el túnel y el faldeo que requiere la hiperextensión y estabilidad en la postura de los miembros superiores. Para este ejercicio el adulto mayor deberá colocar las manos sobre las manecillas y balancear horizontal o verticalmente el timón suavemente. este ejercicio lo realizará diez veces (Feijo, 2018 ).



Fuente: el autor

❖ **El elevador:** esta máquina sirve para trabajar todo el tren superior, permite el acondicionamiento físico de las extremidades superiores, espalda y pecho, contribuye a disminuir la grasa corporal, brindando al adulto mayor un mayor movimiento para desempeñar labores diarias, en la danza este ejercicio contribuye para que el adulto mayor pueda ejecutar la figura denominada “plantada” o figura 1.

Este ejercicio implica que cuando el adulto mayor se sienta debe estar con la espalda recta y apoyada en el respaldo, se debe elevar los brazos y tomar los mangos y se empieza el ejercicio bajando los brazos lentamente y luego dejar subir, lentamente, los brazos de la máquina, este ejercicio se debe hacer de dos series de diez repeticiones como lo indicado por Felio( )..



Fuente: el autor

❖ **El sky:** Según Feijo(2018) este ejercicio mejora la capacidad articular de la cadera, también mejora la flexibilidad de la cintura y los músculos laterales del abdomen y espalda. La realización y aplicación constante de este ejercicio, mejora su locomoción y equilibrio lo cual es una pieza fundamental para el desarrollo de su vida y su aplicación en la figura “regreso a sus viviendas” de la danza a ejecutar. Para hacer este ejercicio el adulto mayor colocará ambos pies en el plato giratorio y con las manos sujetas en las manillas se hará un movimiento de torsión de un lado a otro manteniendo un ritmo constante y controlado.



Fuente: el autor

❖ **Caballo:** este ejercicio brinda la activación y el acondicionamiento físico de todo el cuerpo, además *“potencia la función cardiovascular mejorando así la resistencia”* Feijo(2018), Este ejercicio posibilita la ejecución de movimientos en las figuras la plantada, respiración y el pasacaña de la danza, dado a que este permite que el adulto pueda realizar inclinaciones como agacharse y estirarse mientras se mueven los brazos. Feijo(2018), indica que este ejercicio se debe realizar con las manos sujetas en las manilla y los pies en los estribos se estiran las piernas y se tira los brazos al pecho, de manera simultánea, lentamente, cuidando el tiempo de bajada y subida siendo estos dos muy similares controlando el movimiento en cada momento y respirando

eficazmente.



Fuente: el autor

❖ **El andador o caminador:** este ejercicio mejora la condición física de los miembros inferiores, coordinación y equilibrio del adulto mayor, mejora la fuerza y resistencia de los miembros inferiores. Además, mejora el sistema cardiorrespiratorio. Este ejercicio mejora la postura corporal y potencia la marcha y equilibrio postural. En la danza permite llevar un ritmo constante y coordinada durante la marcación desde el inicio hasta el final de la pista. Para realizar el ejercicio el adulto mayor se debe subir colocando un pie en cada soporte y las manos agarradas en la barra horizontal, se empieza a mover las piernas, una hacia adelante y la otra hacía atrás, y hacer balancear las piernas de atrás hacia adelante y viceversa de acuerdo a lo expresado por Feijo (2018)

**PARAGRAFO:** en cada ejercicio el docente deberá indicar como se debe realizar la adecuada respiración y así brindar una buena oxigenación.



**Vuelta a la calma.** Una vez terminada la sesión o rutina de ejercicios el docente orientará una serie de estiramientos en orden céfalo-caudal y respiraciones, para que el adulto mayor vuelva al reposo o su condición cotidiana.

3. **Reflexión.** En esta fase los adultos mayores indicarán el cómo se sintieron durante y después de la realización de la rutina propuesta por el docente. También argumentaran sus respuestas y expresaran sus recomendaciones o sugerencias. El docente invitará a los adultos mayores a continuar con la rutina establecida y promoverá el uso de las demás máquinas otorgando la guía para utilizar un parque biosaludable de Feijo (2018).

<b>EVIDENCIA DE APRENDIZAJE</b>		
<b>EMOCIONAL</b>	<b>FÍSICO</b>	<b>COMUNICACIÓN</b>
Apropia los ejercicios de estiramiento, calentamiento y práctica, de forma agradable y sensata.	Realiza los ejercicios propuestos por el docente de forma correcta y expresa mejoramiento en su condición física	Comparte lo aprendido con su familia y allegados, mostrándoles los beneficios que esta rutina le trae a su cuerpo, mente y espíritu.

### **TRANVERSALIZACIÓN.**

1. **Hábitos de vida saludable:** La práctica de una rutina de ejercicios mediados por máquinas del parque biosaludable mejoran la salud física y mental haciendo que los adultos mayores se motiven a realizar esta sesión constantemente generando hábitos.
2. **Desarrollo social.** El practicar las rutinas de ejercicios en convivencia con los demás mejora las relaciones sociales entre los adultos mayores socializando sus experiencias e invitan a otras personas compartiendo sus rutinas.

### **Referencias.**

Feijo, J., L. (2018). *Guía para utilizar un parque biosaludable, Asociación ALGANDA Servicios Sociales, Diputación de Toledo.*



**EL ARTE EN LOS PROCESOS DE  
APRENDIZAJE  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
Y SOCIALES**

**PROGRAMACION  
CURRICULAR DESARROLLO  
DE LA ESTRATEGIA 2021**

**ANEXO 2  
Plan clase coreografía**

**IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA**

NOMBRE DEL TALLER	TEMA	DOCENTE	GRUPO	PERIODO ACADEMICO ELECTIVO COMPLEMENTARIO			SEMESTRE A
				DIA	HORA DE INICIO	ESPACIO ACADEMICO	MODALIDAD
DANZA FOLCLORICA	LA DANZA DE LA CAÑABRAVA	LUIS ENRIQUE ROMERO VILLAMIL	ADULTO MAYOR	MARTES	8:00 a.m.	INVESTIGATIVO	PRESENCIAL

<b>COMPETENCIA</b>	Activación psicomotriz, apreciación estética y la comunicación a través de la danza folclórica.
<b>ESTANDAR</b>	1. Conocer y explorar las posibilidades de relación visual, auditiva, senso-motriz con fines expresivos, y dar cuenta de la intención de sus experiencias.
<b>OBJETIVO DE LA CLASE</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observar y verificar la activación psicomotriz de los adultos mayores a través de la danza folclórica</li> <li>2. Ejecutar los pasos básicos, movimientos, desplazamientos, las 8 figuras, manejo del ritmo y ejecución coreográfica para una puesta en escena.</li> </ol>
<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conceptualización de aspectos básicos de la Danza de la Cañabrava Tolimense.</li> <li>2. Observación y análisis de los pasos y los movimientos de la danza de la Cañabrava.</li> <li>3. Interpretación de las figuras en la utilización la caña brava en puentes ,</li> </ol>

	corrales, bohíos y barbacoas en coreografía tradicional de la danza de la Cañabrava.
<b>RECURSOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salón comunal Barrio Tolima Grande.</li> <li>2. Cabina de música.</li> <li>3. Memoria con música tolimense.</li> <li>4. Computador.</li> <li>5. Varas de madera de 1.50m.</li> <li>6. Celulares,</li> <li>7. Marcador borrable o permanente.</li> <li>8. Tutorial audio-visual.</li> <li>9. Faldas Largas.</li> </ol>
<b>EVALUACION</b>	La evaluación se desarrollará de forma cualitativa en el que se realizará de tipo formativo y motivador en el goce y disfrute de la ejecución de la Cañabrava del Tolima. Cada participante brindará su punto de vista y realizará un proceso reflexivo de su desempeño integral en el montaje y su activación psicomotriz.

### **Pregunta problemática**

**¿Cómo activar las habilidades psicomotrices en el adulto mayor de la Asociación Corazones Alegres a través la danza folclórica?**

## **DESARROLLO DE LA CLASE.**

La clase iniciará con un saludo en general de bienvenida a los estudiantes, seguido por el diligenciamiento del formato de asistencia a clase. Esta clase será desarrollada en tres momentos. Primero, una fase denominada de exploración en la que se indagará por los saberes previos que posean los adultos mayores referentes a la temática, seguido de la fase práctica en la que se desarrollará la ejecución coreográfica de la danza, con sus actividades previas. Por último, se realizará el proceso evaluativo teniendo en cuenta el desarrollo, la habilidad, su contribución en la creación y desarrollo de la danza. A continuación, se describen estas tres fases:

### **1. Fase de Exploración**

**1.1 Identificación de saberes previos:** Con el fin de conocer los saberes previos el docente realiza ciertas preguntas sobre la danza caña brava y la tradición que esta trae consigo en el diario a vivir de un campesino tolimense. Estas preguntas se realizarán de forma oral en el que los adultos mayores expresarán sus emociones, sentimientos y conocimientos sobre esta temática

Se realizarán preguntas como:

- ¿Alguno sabe qué es la caña brava?
- ¿Para qué sirve esta planta?
- ¿Cómo es el proceso de la producción de la caña brava?
- ¿cómo utilizaban la caña brava nuestros antepasados?
- ¿Sabían que existe una danza alegórica a la utilización de esta planta?

**1.1.2 Feedback de la sesión anterior.** Las siguientes sesiones el docente preguntará acerca de lo visto en la sesión pasada, buscando que los participantes adquieran los conocimientos necesarios para ejecutar la danza y los beneficios que traen el realizar las figuras aprendidas en su activación psicomotriz.

**1.2 Juego lúdico:** Una vez termina la fase de exploración, en cada sesión, el docente propone una lúdica con el fin de “romper el hielo entre esta comunidad”, para que ellos puedan trabajar, de forma espontánea y alegre, en

colectivo y así disfruten de una plena activación psicomotriz. Se decidió elegir cuatro lúdicas, una para cada sesión, llamadas. Historieta animada, Mímica teatral, ¿Quién soy yo? y El autobús (ver anexo x,x,x). Las cuales proporcionarán, en el adulto mayor, confianza, empatía y trabajo colaborativo (soportar con cita).

## **2. Fase Práctica**

La práctica de los adultos mayores será de participación activa y comunicación asertiva en todas las actividades. En cada sesión, los adultos mayores aprenderán dos figuras de la danza (ver anexo ). Desde la segunda sesión, se recordará las dos figuras aprendidas en la sesión pasada y así progresivamente, con el fin de adquirir destreza en la ejecución de cada figura y así poder realizar los movimientos manera eficiente en la danza la Caña Brava; Esta fase será desarrollada de acuerdo a las siguientes etapas:

### **2.1 Calentamiento.**

Se inicia la fase con una rutina de acondicionamiento muscular descendente empezando por el cuello, hasta finalizar en los pies, explicando el porqué de estas actividades y los beneficios que traen estos al incluirlos en la rutina diaria, al ritmo de música tolimense.

### **2.2 Conceptualización.**

Una vez terminada la etapa de calentamiento, en cada sesión, se realizará una charla sobre. primera sesión, aspectos generales y reseña histórica de la Cañabrava explicando el contexto histórico social del mismo. En la segunda sesión se presentará el vestuario, propio para su ejecución, mostrando un modelo tradicional tanto para el hombre como para la mujer. En la tercera sesión, la charla se enfocará sobre los instrumentos musicales utilizados en esta danza, para la última sesión se hablará sobre la expresión corporal y facial que se debe mantener en la coreografía y adecuadas posturas antes, durante y después de realizar la danza.

### **2.3 Exploración sensorial.**

Luego, de terminar la charla de conceptualización se realizará una actividad enfocada en la activación y mejoramiento de destrezas sensoriales como manejo del espacio, memoria visual y táctil, capacidad de identificar instrumentos musicales tradicionales y atención y capacidad de responder ante un estímulo. En la primera sesión la exploración sensorial abordará la capacidad de medir distancias por parte del adulto mayor. En esta actividad, el adulto mayor tendrá que indicar, en medidas (pasos, codos, pulgares, etc.), la distancia entre el y su pareja, demás parejas y demás objetos. En la segunda sesión, la actividad de exploración se centrará en la memoria visual y táctil del adulto mayor. Se proyectará un video sobre la interpretación de la danza La Cañabrava, una vez terminé el video se realizarán preguntas acordes al video, sobre colores de la indumentaria, elementos utilizados en el video, asociación de elementos y movimientos de la danza con el contexto histórico. Para la tercera sesión, la actividad se enfocará en la exploración auditiva y memoria auditiva, en la que los adultos mayores tendrán que adivinar los instrumentos con los que se emplean en la danza estudiada. Para la última sesión, la actividad tendrá como objetivo la exploración de los sentidos y la capacidad de responder ante un estímulo, se dará unas indicaciones como: al escuchar “uepa” tendrán que cambiar de posición, cuando aplauda tendrán que dar media vuelta (por la derecha), si levanto las manos tendrán que hacer filas, si las bajo harán un círculo, si me toco la nariz, un cuadrado si toco a un integrante su pareja deberá rodearla y hacer un gancho, entre otras.

### **2.5 Ejecución coreográfica.**

Luego se explicará y se mostrará el paso básico detalladamente de la coreografía. La marcación correcta del ritmo para que los adultos mayores por medio de la observación directa, imiten los pasos y los practiquen. Se procede a demostrar el manejo correcto de la falda, uso de la parafernalia (palo de escoba) que practicarán de una forma rítmica y armónica.

Seguido a esto, se procede a explicar y mostrar figura por figura de la danza de la Cañabrava para que los adultos mayores, por parejas, mediante la observación permanente imite las figuras y los practique hasta asimilarlas dos por cada sesión: llegada a la parcela y siembra (primera); secado de la cañabrava y la barbacoa (segunda), bohíos y corrales (tercera) y finalmente, jolgorio y regreso a sus viviendas (cuarta) se repetirá el proceso anterior con las ocho figuras que componen la coreografía de la danza de la Caña brava tolimense (ver anexo).

### 3 Fase Final de la clase.

Finalmente, el grupo de adulto mayor realizará la actividad de vuelta a la calma el cual costará de ejercicios de estiramientos y efectiva respiración. También, se indagará sobre la apreciación personal que tienen de la sesión.

EVIDENCIA DE APRENDIZAJE		
EMOCIONAL	FISICO	COMUNICACIÓN
Apropia los ejercicios de sensibilización como forma de analizar, comprender y refinar su percepción acerca de sí mismo.	Reconoce y práctica los movimientos de motricidad fina y gruesa y las características específicas del lenguaje de la danza de labor.	Se desenvuelve e interactúa con su pareja y el grupo de danza de manera asertiva propiciando un ambiente agradable.

### TRANVERSALIZACION.

1. **Hábitos de vida saludable:** La actividad física a través del movimiento y la expresión corporal funge como actividad que genera equilibrio armónico en el bienestar integral del adulto mayor mejorando su calidad de vida.
2. **Competencias ciudadanas:** La ejecución danzaría permite al adulto mayor pueda interrelacionarse, respetar la diferencia, generar responsabilidad democrática sin discriminación alguna, que servirán para la construcción integral de los miembros participantes del grupo.



**EL ARTE EN LOS PROCESOS DE  
APRENDIZAJE  
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
Y SOCIALES**

**PROGRAMACION  
CURRICULAR DESARROLLO  
DE LA ESTRATEGIA 2021**

**ANEXO 3**

**IDENTIFICACIÓN DEL ÁREA**

NOMBRE DEL TALLER	TEMA	DOCENTE	GRUPO	PERIODO ACADEMICO ELECTIVO COMPLEMENTARIO			SEMESTRE A
				DIA	HORA DE INICIO	ESPACIO ACADEMICO	MODALIDAD
DANZA FOLCLORICA	DESARROLLO COREOGRÁFICO DE LA CAÑABRAVA	LUIS ENRIQUE ROMERO VILLAMIL	ADULTO MAYOR	MARTES	8:00 a.m.	INVESTIGATIVO	PRESENCIAL

**FICHA TÉCNICA**

<b>Descripción</b>	<p><b>Nombre:</b> la cañabrava</p> <p><b>Carácter:</b> Laboreo</p> <p><b>Ritmo:</b> Vals</p> <p><b>Procedencia cultural:</b> Campesina</p> <p><b>Procedencia geográfica:</b> sur del TOLIMA</p> <p><b>Recopilada:</b> COYAIMA (vereda de guaguareo)</p> <p><b>Investigación:</b> Merrey Hurtado de Pulecio</p> <p><b>Compilación:</b> Libardo Lozano Mora</p>
<b>RESEÑA HISTORICA</b>	<p>Esta danza fue investigada en el año 1.960. Danza de procedencia indígena, llena de cadencia y melancolía la más pura expresión del calentano. Tolimense, representación de la cuña brava, utilizada para hacer barbacoas, entechar las casas, para bohíos, corrales, puentes colgantes y encalar paredes, se bailaba especialmente en el municipio de COYAIMA y NATAGAIMA.</p>



## ATUENDOS



**Fuente.** Patronato Colombiano de Artes y Ciencias

**Atuendo mujer:** falda estampada con flores pequeñas además con arandelas de color vivo, blusa blanca cuello redondo, manga tres cuartos con arandela en latines, enagua blanca con pasa cinta negro con letines, bombachos blancos, alpargatas en fique amarradas con galones negros y sombrero de pindo con cinta de colores.

**Atuendo hombre:** pantalón blanco o caqui camisa con alforzas, rabo 'gallo, sombrero pindo poncho de cuadros pequeños, mochila de fique machete al cinto en fique con galones negros.

**Parafernalia:** Caña brava

### MONTAJE COREOGRÁFICO

Parágrafo: la planimetría inicial consta de 12 figuras en las que se representa la siembra y utilización de la cañabrava, dentro del contexto rural e indígena, esta posee 12 figuras. Sin embargo, como la población objeto son adultos mayores se decide

realizar, con estos, ocho figuras básicas de la danza. A continuación, se mostrará las figuras seleccionadas.

### Figura 1. La siembra



Fuente: Patronato Colombiano de Artes y Ciencias

**Descripción:** al iniciar la danza formarán un círculo, girarán entorno a él y realizarán la plantada de la Caña brava, subiendo y bajando la caña brava. Cuando la caña brava esté abajo se representará la siembra de esta planta y cuando está arriba, es la representación de la ofrenda a Dios.

**Figura 2. Secado de la caña brava**



Fuente. Patronato Colombiano de Artes y Ciencias

**Descripción:** las parejas se ubican en dos hileras o columnas, una de damas y la otra de caballeros. Luego elevan la caña brava y entrecruzan estas, por la parte superior, formando entre ellos un túnel, la pareja delantera atravesará el túnel inclinándose y retrocediendo hasta llegar a la última pareja, luego se ubicará al final de la hilera. Los demás realizarán el mismo procedimiento, hasta que la primera pareja vuelva a su lugar.

**FIGURA 3. La barbacoa**



**Fuente:** Patronato Colombiano de Artes y Ciencias

**Descripción:** Una vez se termina el túnel, se bajan las cañas bravas y cada pareja tomará un extremo de la caña brava de su compañero (a) por la mano contraria, para formar una x con las cañas, a la altura de la cintura. Luego, se balancea de lado a lado simulando el movimiento de una balsa por el río.

Figura 4. Los cruces



Fuente: Patronato Colombiano de Artes y Ciencias

**Descripción:** Al terminar la barbacoa las parejas, con las cañabravas entrecruzadas, se desplazarán a los extremos, donde las impares se desplazarán a un extremo y las pares al otro. Una vez estén en los polos se devolverán hasta el otro polo y así sucesivamente. Demostrando el trabajo colectivo y afectuoso de los jornaleros.

Figura 5. Los bohíos



Fuente: Patronato Colombiano de Artes y Ciencias

**Descripción:** Después de realizar los cruces, las parejas soltarán el extremo de la caña brava de su compañero, luego las elevarán formando bohíos, girando a la derecha hasta dar una vuelta, luego repiten el giro pero en sentido contrario, hasta quedar en el lugar de inicio. Esta figura representa las primeras construcciones elaboradas por indígenas y campesinos.

**Figura 6. Los corrales**



Fuente: Patronato Colombiano de Artes y Ciencias

**Descripción:** en grupo de dos parejas se reunirán los adultos mayores, 1 grupo en cada extremo, bajan las cañas al nivel del hombro y toman un extremo del compañero de los lados, formando con las cañas un cuadrado que asemeje a un corral, luego giraran a la derecha y después en sentido contrario. Representando los corrales de las fincas en los que criaban el ganado o los animales que cazaban.

**Figura 7. Pasa caña.**



Fuente: Patronato Colombiano de Artes y Ciencias

**Descripción:** formando un círculo cada pareja se ubicará frente a frente, se elevan las cañas colocando el borde inferior de esta en su cintura. Luego las mujeres ingresan al centro del círculo y harán otro círculo, avanzarán un compañero y saldrán. Esta misma acción la realizarán los hombres y se repetirá hasta que el encuentro de las parejas, representando el jolgorio del campesino por haber realizado sus labores rutinarias.



**Figura 8. Caña cruzada**



Fuente. Patronato Colombiano de Artes y Ciencias

**Descripción:** En el mismo círculo cada pareja se ubicará uno detrás del otro sin dañar el círculo, donde el hombre estará detrás de la mujer. Luego la mujer enviará la caña brava hacia atrás para que el hombre tome esta por el extremo contrario y la sujete, el hombre inclinará su caña al brazo contrario de su pareja para formar una equis con la cañabrava luego se inclinarán de un lado a otro y avanzarán hasta salir, representando el marchar de las parejas, una vez terminada su labor, hasta sus hogares.

#### **REFERENCIAS.**

Patronato Colombiano de Artes y Ciencias. (2010). *Manual de Danzas Folclóricas del*

*Departamento del Tolima*, Manuales, Ideas Tipográficas LTDA, ISBN: 978-958-59176-



LÚDICA Nro. 1	
<b>NOMBRE DEL JUEGO LÚDICO: “MANTECA DE IGUANA”</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>OBJETIVO GENERAL:</b> Estirar y calentar las articulaciones del cuello, tronco, extremidades superiores e inferiores, para activar el aparato locomotor y poder realizar otras actividades.</li></ul>	<b>Integrantes:</b> Adultos mayores de la asociación Corazones Alegres de Ibagué. <b>Instructor:</b> <i>Luis Enrique Romero Villamil</i>
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Generar un estado de animo positivo en los adultos mayores.</li><li>• Estimular el movimiento en los adultos mayores</li></ul>	
<b>DESARROLLO:</b> <p>El instructor formará un círculo con los participantes y proclamará la siguiente canción: <i>“este bracito que no se mueve lo tengo tieso como un compás, manteca de iguana le voy a echar; pa que se mueva de aquí pa allá, de allá pa acá”</i> Los adultos imitarán los movimientos que realice el instructor con cada una de las partes del cuerpo.</p>	
<b>NORMAS:</b> <p>El instructor empezará por el cuello, luego hombros, brazos, cadera cola, piernas y pies. Los adultos mayores seguirán las instrucciones del docente e imitaran los movimientos, también intentaran cantar la lúdica.</p>	
<b>MATERIALES Y TIEMPO:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Espacio abierto</li><li>• Tiempo 10 minutos</li></ul>	

LÚDICA Nro. 2	
<b>NOMBRE DEL JUEGO LÚDICO: EL AUTOBUS</b>	
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> <p>Desarrollar el lenguaje y la expresión oral de los adultos mayores</p>	<b>Integrantes:</b> Adultos mayores de la Asociación Corazones Alegres de Ibagué. <b>Instructor:</b> Luis Enrique Romero Villamil.
<b>OBJETIVO ESPECIFICO:</b> <p>Estimular la participación de los adultos mayores</p>	
<b>DESARROLLO:</b> <p>El instructor pegará carteles con nombres e imágenes de ciudades de Colombia en los extremos, colocará una silla en frente y reunirá sillas para crear dos hileras de ocho cada una, asemejando a un bus. Los adultos mayores se sentarán en los puestos y el instructor dirá: “este es el bus con destino a muchas ciudades de Colombia, Cali, Bogotá, Medellín y Santa Marta, empezaremos la travesía hacia Cali, levante la mano ¿quién ha ido a este lugar?, si un adulto la levanta se le pide que comente su experiencia. Después, de lo contado por el adulto mayor se les preguntará a los demás adultos, con base en el comentario de nuestro compañero ¿qué debemos llevar para estar muy alegres en esta ciudad?</p>	
<b>MATERIALES:</b> <p>Sillas Carteles Tiempo 15 minutos</p>	



LÚDICA 3.

NOMBRE DEL JUEGO LÚDICO: ¿QUIEN SOY YO?

**OBJETIVO GENERAL:** Desarrollar la atención, la memoria, el lenguaje oral y la socialización.

**Integrantes:** Adultos mayores de la Asociación Corazones Alegres de Ibagué.

**OBJETIVO ESPECIFICO:** Memorizar los nombres de los compañeros y repetirlos insertándolos en frases.

**Instructor:** Luis Enrique Romero Villamil.

**DESARROLLO:** El profesor dice “He venido a participar en la clase... (añade algún detalle) y complementa: Mi nombres es Luis Enrique” El segundo participante prosigue: “yo vine a participar en la clase de danza( añade algo), me encontré aquí a mi amigo(a) y dice su nombre”, El tercer participante continua: “Yo vine a participar en la clase de danza(añade algo), me encontré aquí con (menciona los nombres anteriores) y yo soy (nombre).”

**NORMAS:** los participantes no podrán escribir los nombres de los demás adultos, deberán memorizarlos.

**Tiempo:** 10-15 minutos

LUDICA Nro. 4

NOMBRE DEL JUEGO LÚDICO: HISTORIETA ANIMADA

**OBJETIVO GENERAL:** Desarrollar la agilidad motora, la atención, la percepción auditiva, la memorización y el lenguaje verbal.

**Integrantes:** Adultos mayores de la Asociación Corazones Alegres de Ibagué.

**OBJETIVO ESPECIFICO:** Cada uno de los adultos mayores describirá oralmente un mito tolimense como: la llorona, el mohán, la candileja etc., en una forma creativa de acuerdo a su vivencia.

**Instructor:** Luis Enrique Romero Villamil

**DESARROLLO:** Los estudiantes se organizarán en semicírculo. El instructor cuenta una historia de ejemplo y les facilita a los adultos mayores la escogencia del mito para representar y les da un tiempo prudencial para que lo preparen su historieta.

**NORMAS:** Los adultos deben contar los mitos sin que se repita el mismo. Mientras se narra la historia todos deben estar en silencio. Ninguno puede ayudar al compañero.

**Tiempo:** 10-15 minutos



**LÚDICA 5.**

**NOMBRE DEL JUEGO LÚDICO: DRAMATIZANDO ANDO**

**OBJETIVO GENERAL:**

- Desarrollar la comunicación no oral, la gestualización y expresión corporal de los adultos mayores

**OBJETIVO ESPECIFICO:**

- Eliminar las inhibiciones de los adultos mayores
- Aumentar la destreza visual y corporal de los adultos mayores

**Integrantes:** Adultos mayores de la Asociación Corazones Alegres de Ibagué.

**Instructor:** Luis Enrique Romero Villamil

**DESARROLLO:**

En grupos de cuatro, los adultos mayores prepararán un dramatizado que tenga tres acciones, los otros adultos deberán adivinar estas acciones, Una vez adivinado las dramatizaciones un adulto mayor tendrá que decir una anécdota o hecho que tenga alguna de las acciones del dramatizado.

**NORMAS:**

- La dramatización deberá ser muy clara y objetiva
- El grupo que realiza la dramatización no podrá emitir ningún sonido hasta adivinar la acción
- Las intervenciones de las anécdotas no superarán el minuto

**Tiempo: 10-15 minutos**