

APLICACIÓN DE ELEMENTOS DE LA DANZA A LAS CAPACIDADES
DE RITMO Y ACOPLAMIENTO EN LOS BAILARINES DE LA
ACADEMIA THE GROOVE DANCE

SIRLEY DUNELLY RINCÓN MORA

DANIELA FLÓREZ BETANCUR

UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ORIENTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

RIONEGRO

2021

APLICACIÓN DE ELEMENTOS DE LA DANZA A LAS CAPACIDADES
DE RITMO Y ACOPLAMIENTO EN LOS BAILARINES DE LA
ACADEMIA THE GROOVE DANCE

SIRLEY DUNELLY RINCÓN MORA

DANIELA FLÓREZ BETANCUR

Proyecto de investigación de pregrado

UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ORIENTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

RIONEGRO

2021

Nota de aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Rionegro (fecha: dd/mm/aaaa)

DEDICATORIA

Nuestro proyecto lo dedicamos especialmente a nuestros hijos y familiares, que han sido parte fundamental para poder finalizar nuestra carrera, el apoyo ha sido incondicional, a pesar de las dificultades lo hemos logrado, también queremos agradecer infinitamente a nuestros maestros por brindarnos todas las enseñanzas durante nuestro recorrido por la universidad, convirtiéndonos en unos excelentes profesionales enseñando para la vida y disfrutando cada momento, por último queremos agradecer a la academia The Groove Dance por permitirnos evidenciar el talento y disfrutar momentos tan enriquecedores con el grupo de estudio.

AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer primeramente a Dios por permitirnos la vida y con ella la fe y fortaleza intacta de siempre querer seguir adelante y disfrutar de la satisfacción del deber cumplido, hoy es una etapa clave de nuestras vidas, porque demostrarnos que todo lo que nos proponemos lo podemos lograr, también a nuestros hijos y familiares por la paciencia, la escucha y las palabras alentadoras para seguir adelante y lograr todo aquello que nos proyectamos y con esmero cumplimos, a nuestros profesores que en cada una de las asignaturas llenaron nuestra carrera de conocimientos e ideales de vida, a nuestro maestro y asesor de investigación Carlos Escobar Urrego por su paciencia, amor, dedicación y empeño para que lográramos finalizar con nuestro trabajo de grado.

CONTENIDO

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS	5
ANTECEDENTES	9
1. <i>Título: La danza en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en edades escolares.</i>	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	23
Pregunta de investigación	26
JUSTIFICACIÓN	26
OBJETIVO GENERAL	29
Objetivos específicos	29
MARCO TEORICO	30
Danza	30
<i>Características de la disciplina</i>	32
<i>Psicología del baile</i>	36
<i>¿Qué hacer para sostener la motivación para bailar?</i>	36
El bailarín	38
Danza Urbana	40
Academia	43
<i>Real academia de danza</i>	45
<i>Academia de danza</i>	45
Habilidades- motrices básicas	47
<i>El aprendizaje motor</i>	47
<i>Las habilidades motrices básicas</i>	48
<i>Habilidades motrices</i>	48
<i>Destrezas motrices</i>	49
<i>Tarea motora</i>	49
<i>Características de las habilidades motrices básicas</i>	50
<i>Evolución de las habilidades motrices</i>	51
Motricidad	54
<i>Tipos de motricidad</i>	55
<i>Etapas de la motricidad</i>	56

El ritmo	57
<i>Acoplamiento</i>	61
The Groove Dance Studio	62
<i>Misión</i>	64
<i>Visión</i>	64
RESULTADOS Y DISCUSION	69
Criterios de evaluación	69
Ejercicios de acoplamiento	80
CONCLUSIONES	89
BIBLIOGRAFIA	92

TABLA DE GRÁFICOS

Gráfica 1. Aros en línea	61
Gráfica 2. Post-test Aros en línea	63
Gráfica 3. Aros dobles	64
Gráfica 4. Post-test Aros dobles	65
Gráfica 5. El salto de rana	66
Gráfica 6. Post-test El salto de rana	67
Gráfica 7. Aros en cuadrado	68
Gráfica 8. Post-test Aros en cuadrado	69
Gráfica 9. Aros en golosa	70
Gráfica 10. Post-test Aros en golosa	71
Gráfica 11. El aro	72
Gráfica 12. Post-test el aro	73
Gráfica 13. Obedece la figura	74
Gráfica 14. Post-test obedece la figura	75
Gráfica 15. Acopla el ritmo	75
Gráfica 16. Post-test acopla el ritmo	77
Gráfica 17. Mi cuerpo	77
Gráfica 18. Post-test mi cuerpo	78
Gráfica 19. Baila Baila	79
Gráfica 20. Post-test Baila Baila	80

ANTECEDENTES

1. *Título: La danza en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en edades escolares.*

Año: 14 noviembre del 2020.

Autores: Armando Isaías Patajalo Guambo, Gilbert Mauricio Vargas cuenca, Carlos Marcelo Ávila Mediavilla, Juan Carlos Bayas Machado.

Objetivo: Diseñar una guía metodológica de pasos y ejercicios con música para el desarrollo de las habilidades motoras básicas en los niños en edades escolares. Pag (11).

Pretensión de la información: Brindar información a los docentes de educación física la posibilidad de enseñarles a los niños a través de diferentes metodologías en danza y ejercicios así mismo ayudar a los niños a corregir posturas, también a combatir obesidad infantil, también tendrán muy presente a los padres de familia y profes de educación física al desarrollar encuestas que permitirán evidenciar el avance.

Diseño metodológico: Enfoque cuantitativo de tipo descriptivo de corte transversal la población está conformada por 111 docentes del área de educación física en el cual se aplicaron inductivo- deductivo, análisis documental, estadístico matemático, encuesta.

2. *Título: Análisis Observacional de la Importancia de las Capacidades Coordinativas en los Bailarines de Mapalé, de la Compañía de Danza*

*Folclórica América Danza Durante su Temporada de Presentaciones
2017-2018.*

Año: 2017-2018

Autor: Julián Mateo Silva Aguilar.

Objetivo: Determinar, a través del análisis de los videos correspondientes a la temporada de presentaciones 2017-2018 de la Compañía de Danza Folclórica América Danza, mediante la utilización del método observacional, las capacidades coordinativas en la comunicación de los bailarines con el fin de perfeccionar la ejecución de movimientos específicos de la danza folclórica mapalé.

Pretensión de la información: Se diseñó una investigación, a través del método observacional, con 6 videos de la Compañía en los cuales se ejecuta el esquema coreográfico el baile Mapalé en locaciones nacionales como Sopó y La Peña, e internacionales como México e Italia, con el fin de describir y explicar las situaciones predominantes de las capacidades coordinativas y la ejecución de los movimientos en el baile. Los resultados esperados, permiten establecer que las capacidades coordinativas son determinantes en el baile Mapalé, según los principios de especificidad e individualización de las cargas; cada bailarín tiene sus propias necesidades y de la misma manera debe hacer un trabajo consciente de su cuerpo, para poder llegar a un nivel óptimo de rendimiento y semejanza con el grupo base de la compañía, siendo la capacidad la diferencia más importante para los bailarines de élite. Por otro

lado, se evidencian y explican los pasos básicos para el aprendizaje de este y su correcta ejecución.

Diseño metodológico: La presente investigación se desarrolla con un diseño metodológico observacional complementada con elementos descriptivos de corte cuantitativo de tipo filmación, que dentro de su alcance de tipo descriptivo busca según Sampieri (2014) “Responder por las causas o efectos de los fenómenos físicos o sociales, se enfoca en explicar porque ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta” (P. 98), es decir, en este proyecto se pretende dar a conocer la incidencia del trabajo de comunicación motriz y analizar el desarrollo de las capacidades coordinativas para los bailarines de folclore de la Academia América Danza a través de la observación de los videos de sus presentaciones realizadas durante la temporada 2017-2018, en los cuales se van a medir cada una, en el trabajo de comunicación motriz en diadas y tétradas con el punto de vista de la observación de los fenómenos subjetivos y de este modo; obtener resultados que con posterioridad serán analizados de manera cuantitativa para obtener una conclusión.

Resultados: Este análisis se hizo con el fin de identificar la importancia de la mejora en las capacidades coordinativas en cada bailarín y el desarrollo de la comunicación motriz como factor determinante del trabajo en diadas y tétradas. Se escogieron 4 bailarines es decir dos parejas, los cuales hicieron parte de la iniciación del proceso en el 2017 y han viajado con la compañía en todas sus giras. Es en ellos de manera específica, se evidencian la mejora de

las capacidades coordinativas y un ejemplo claro de una perfecta comunicación motriz entre diadas.

<http://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/2051>

3. *Título: Ejercicios aeróbicos de bajo impacto en las clases de Cultura Física para mejorar la coordinación de los niños de 7 - 9 años de la Unidad Educativa Ángela Aspiazu de Chambers en Guayaquil.*

Año: 2016

Autor: Katherine Mariela Aveiga Aguirre.

Objetivo: Elaborar Ejercicios aeróbicos de bajo impacto en las clases de Cultura Física para mejorar la coordinación de los niños de 7 - 9 años de la Unidad Educativa Ángela Aspiazu de Chambers en Guayaquil.

Pretensión de la información: Se busca como finalidad que los estudiantes ocupen de mejor manera el tiempo libre y que no predomine el ocio y sedentarismo ya que se observa con mucha preocupación que no son suficientes las horas que tienen educación física a la semana de las cuales en algunos casos no se las cumplen por los imprevistos. En el sentido anterior, desde hace algunos años se ha estado capacitando a algunos maestros en el Ecuador en la aplicación de programas de 13 ejercicios los cuales están enfocados en el desarrollo de las capacidades de los niños, en fomentar en la autoestima y la estimulación de sus destrezas para potencializar su aprendizaje.

Diseño metodológico: Como instrumento de investigación se utilizó la encuesta, entrevistas, test de coordinación observaciones y todo lo que se deriva de ellas población NIÑOS DE 7 A 9 AÑOS MUESTRA 25.

Resultados

1. Mediante el estudio de los fundamentos abordados por los diferentes autores se determina la importancia de los ejercicios aeróbicos, la utilización en las clases de cultura física dada su incidencia en los niños de 7 - 9 años, ya que les mejora la coordinación.

2. Con el diagnóstico realizado se pudo comprobar la falta de coordinación de los niños de 7 - 9 años de la unidad educativa Ángela Aspiazu de Chambers en Guayaquil.

3. Con la aplicación de los Ejercicios aeróbicos de bajo impacto en las clases de Cultura Física para mejorar la coordinación de los niños de 7 - 9 años de la Unidad Educativa Ángela Aspiazu de Chambers en Guayaquil.

<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/16153>

4. *Título: Fortalecimiento de las capacidades perceptivo-motrices a través de rondas infantiles.*

Año: 2018

Autor: Diego Fernando Suárez Chacón, Julio Andrés Guarnizo Carvajal y Jorge Iván Nonzoque T.

Objetivo: Determinar la manera en que una estrategia pedagógica basada en las rondas infantiles afecta el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices en niños del grado 204 en el Colegio Tabora sede B.

Pretensión de la información: En la presente propuesta de intervención se aplicará una serie de estilos de enseñanza con los cuales se llevarán a cabo unas actividades dentro de la clase de educación física, el primer el estilo de enseñanza fue el descubrimiento guiado, con el cual se buscó que por medio de las enseñanzas recibidas el estudiante, a través de la clase adquiriera cierto grado de responsabilidad con los demás estilos de aprendizaje La propuesta pedagógica busca el mejoramiento en la capacidades perceptivo motrices del estudiante por medio de las clases de educación física el estudio se realizará en el grado 204 del colegio Tabora sede B, para esto se utilizaran rondas infantiles como una de las herramientas más viables, factibles que permiten generar los respectivos mejoramientos en las capacidades.

Diseño metodológico: Esta estrategia pedagógica se plantea debido a las observaciones que se realizaron en el grupo de investigación, se utilizaron diferentes instrumentos de análisis los cuales fueron: Test de Picq y Vayer (1995), Harris test lateral dominante (1993), diarios de campo y encuestas; se pudo evidenciar la baja estimulación de capacidades perceptivo-motrices que son el pilar base en el desarrollo motor por el cual el estudiante debe tener.

Resultados: Teniendo en cuenta el proceso de investigación se concluye que para el desarrollo adecuado de las capacidades perceptivo motrices se estimulan a través de las rondas infantiles para complementar el desarrollo cognitivo y motriz de los niños en primera infancia dentro del colegio, el niño experimenta gran cantidad de situaciones y factores que lo obligan a reaccionar lo más rápido posible, lo cual hace que la temporalidad, corporalidad y espacialidad se conviertan en un factor importante en la primera infancia. Las capacidades perceptivo motrices cumplen un papel determinante en cuanto a toma de decisiones, puesto que, si estas capacidades se estimulan a temprana edad, permiten que el niño pueda desarrollar con más facilidad las habilidades básicas motoras.

<https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/5982>

5. Título: Práctica de la danza de tijeras para el desarrollo de la capacidad coordinativa de los niños de quinto grado de la institución Educativa Primaria.

Año: 2010

Autor: JULIAN RIOS ARCE.

Objetivo: Analizar el nivel de contribución de la danza tijeras en el desarrollo de la capacidad coordinativa de los niños de St0 grado de la I.E.P. N° S437S de Condebamba, en el año 2010.

Pretensión de la información: Por tal razón se ha tomado las decisiones de investigar y experimentar la danza de tijeras para mejorar las capacidades

coordinativas de los niños. En ese sentido se fundamenta que la adecuada práctica de la danza tijeras contribuye significativamente al desarrollo de la capacidad coordinativa de los niños de quinto grado de la institución educativa N°- 54}75 de Condebamba. Efectivamente la práctica de la danza tijeras coadyuva en las capacidades de acoplamiento, orientación, diferenciación, equilibrio, reacción, adaptación y ritmo.

Se centra en hacer un cambio significativo en la capacidad coordinativa, de los niños y niñas con problemas en su capacidad con serios problemas que presenta en las zonas marginales como niños y niñas rígidas, toscas en su capacidad coordinativa, por ello nuestra preocupación las condiciones en que se encuentra los niños en tal sentido la investigación se ha centrado en el problema de corroborar en el proceso de enseñanza aprendizaje en el campo de educación física, donde el buen atleta necesita tener capacidad coordinativa desarrollado efectivamente.

Diseño Metodológico: La investigación es de tipo aplicada, por lo cual el uso de método es teórico, explicativo, porque explica los fenómenos ocurridos de la investigación, de tal forma el diseño es preexperimental, y la técnica empleada es no probabilística, porque permite la direccionalidad de la investigación y el tratamiento estadístico es estadística descriptiva, los cuales permiten conocer la parte experimental de la investigación.

Resultados: La técnica de recolección de datos está condicionada estrictamente a la técnica de la observación. Se diseñó una guía de observación

de pruebas de capacidades coordinativas únicamente. (Instrumentos ordinales).

<http://repositorio.unamba.edu.pe/handle/UNAMBA/492>

6. Título: Los bailes latinos en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa España de la ciudad de Ambato.

Año: 2016

Autor: Medina Ramírez, Edgar Marcelo, Ramos Argoti, Edison Fabián.

Objetivo: Establecer de qué manera influyen los Bailes latinos en el desarrollo de las Capacidades coordinativas de los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa España de la ciudad de Ambato.

Pretensión de la información: El presente trabajo de investigación se basa en el estudio del Desarrollo de las Capacidades Coordinativas a través de los Bailes latinos en niños de 10 a 12 años, para lo cual se ha seguido una metodología científica ejecutada bajo enfoques Cuantitativos y Cualitativos que permiten tratar los datos obtenidos de una manera numérica y descriptiva para establecer patrones de comportamiento y probar hipótesis planteadas.

Diseño metodológico: Además, se siguen modalidades básicas de Campo y Documentales para obtener información relevante directamente de la realidad y de material escrito físico o virtual que servirán de fuente y respaldo teórico

y conceptual en el presente trabajo de investigación. También se ha llegado a un nivel Exploratorio, Descriptivo, de Asociación de Variables y Explicativo, que permiten generar y comprobar experimentalmente una hipótesis, comparar y clasificar las variables existentes y descubrir las causas de un fenómeno.

Resultados: Esta metodología permitió obtener ciertas conclusiones como el indudable mejoramiento psicológico, socio afectivo y físico a través de la aplicación de los Bailes latinos en el desarrollo de las Capacidades Coordinativas; la importancia de la integración de capacidades coordinativas y condicionales para desarrollar una efectiva dirección motriz y por último la creación de la propuesta que plantea el diseño e implementación de un Manual Práctico que contribuya a la solución del problema.

<http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/17829>

Año: 2019.

Autor: Lucy Janet Rivera Mija.

Objetivo: Demostrar la importancia de las danzas en la educación.

Pretensión de la información: Analizando con profundidad entendemos la importancia de las danzas como herramienta de expresión histórica y cultural, de desarrollo sicomotriz, organizando las acciones del individuo, enseñándole a controlar su cuerpo, en el plano fisiológico ayudando a balancear las emociones del educando , además se le está asignándole una función en el campo terapéutico para ayudar a personas con problemas de conductas,

dificultades físicas, y emocionales que al lograr perfeccionarla dichas personas serán capaces de expresarse a través del movimiento sin mediar palabra alguna. La danza también otorga un vocabulario ya establecido, con el objetivo general: demostrar la importancia de las danzas en la educación, con los objetivos específicos: indicar aspectos importantes de las danzas y reconocer tipos de danzas para estudiantes.

Resultados: La importancia de las danzas en cualquiera de las propuestas se debe reconsiderar lo hábitos de percepción y sensación con los que contamos lograr desarrollar nuevas posibilidades de ser y experimentar un nuevo mundo y expresarlo mediante nuestro cuerpo, beneficiando a los estudiantes para el logro de sus aprendizajes.

Los aspectos de las danzas armonizan el aspecto psíquico, físico y son manifestaciones culturales, logrando el sentido de pertinencia y propagar la cultura. Los beneficios que la danza aporta al desarrollo del estudiante que permite expresar a través del disfrute del movimiento de su cuerpo interpretando la música dando así las nociones de espacio, tiempo, y coreografía y así desarrollando todas las áreas del curriculum y múltiples contenidos: numeración, lectoescritura, conocimiento del entorno, manipulación, creatividad, expresión corporal y canto destacando y fomentando la participación de los agentes educativos.

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1342>

7. *Título: La danza en el desarrollo de los niños del nivel inicial.*

Año: 2019

Autor: Vega Toscano, Flavio Agripino.

Objetivo: “Conocer la influencia de la danza en el desarrollo de los niños de 5 años”.

Pretensión de la información: Este estudio trata sobre el desarrollo de las coordinaciones motoras del niño, “en el ámbito educativo, y pedagógico como prácticas habituales en el aula, no sólo como medios de aprendizaje e interrelación de contenidos, sino también, como puntos claves para desarrollar en los niños una visión más sensible del mundo, expresando la realidad que vivimos, fomentando las mismas como algo innato y natural del ser humano, fruto de nuestras raíces culturales”. El trabajo permite visualizar, “la interrelación que existe y el desarrollo de las coordinaciones que permiten mejorar el aprendizaje en los niños de Educación Inicial”.

Resultados: Las concepciones teóricas constituyen punto de partida para mejorar las coordinaciones motoras haciendo uso de los diferentes tipos de danzas y que permiten conocerlos. Es la Expresión Corporal y contribuye al desarrollo de los niños, permitiendo a éste crear y ser consciente de elementos como la actitud corporal, la mirada, los gestos, el lugar que ocupa el cuerpo cuando se baila.

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/798>

8. *Título: “Al ritmo de mi coordinación”:* CD musical y sesiones de trabajo para la mejora de las habilidades coordinativas en niños de 5 a 7 años.

Año: 2012

Autor: JAVIER IGNACIO BRICEÑO PÉREZ VALDIVIA.

Objetivo: Diseñar un Material Didáctico musical para la mejora de las habilidades coordinativas de los niños de 5 a 7 de edad e indagar sobre los beneficios de la música en el ser humano.

Pretensión de la información: Mediante una investigación previa se descubren los beneficios de la música para producir un material didáctico que consiste en doce sesiones orientadas a mejorar la coordinación de niños de 5,6 y 7 años, teniendo como principal guía el ritmo que existe a través de la música. De esta forma se pretende servir y proyectar el uso de la música como elemento fundamental para la enseñanza de la motricidad en la escuela.

Diseño metodológico: Para lograr estos objetivos se trabaja a partir de los beneficios psicomotrices que presenta la música en su totalidad, utilizando este elemento como guía de las sesiones, es posible ir demarcando la estructura y la forma de los contenidos entregados. La música está mezclada y disponible en CD, para ser utilizada de forma fluida y no alterar el curso de las sesiones establecidas. Finalmente se llega a tener un acercamiento más profundo de este recurso tan importante y beneficioso como es la música, con la educación física, ya no solo con las habilidades motrices básicas sino en toda su expresión para su enseñanza en la escuela.

Método mando directo, Método de observación y repetición, Método descubrimiento guiado.

Resultados: Durante la propuesta se recabaron datos con respecto a la relación que existe históricamente entre la actividad física y la música llegando a encontrar una relación ancestral entre la danza de la prehistoria con el ritmo que hoy conocemos, en donde con hace millones de años ya se entendía como una manifestación y expresión necesaria para el desarrollo de culturas enteras. Posterior a esto miles de años más tarde los griegos ya educaban a través de la danza y las expresiones musicales evidenciando el poder que tenía la música para el desarrollo psicomotor.

<http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2012/ffb849a/doc/ffb849a.pdf>

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A partir de la conceptualización del baile “es un movimiento que implica al cuerpo entero, manos, piernas, brazos, pies, al compás y siguiendo el ritmo de una música determinada, es decir, el movimiento corporal que se realiza debe acompañar, ir de acuerdo con la música que está sonando detrás y que moviliza el baile en cuestión.” (definición ABC, 2017), se da a entender como la actividad humana que requiere de mayor movilidad y ejecución de movimientos a partir del entendimiento de una construcción especial del entorno y la práctica motriz a partir de diversas partes del cuerpo.

La danza abarca conceptos más profundos, tales como la idealización armónica del ritmo con la ejecución de movimientos corporales o la coordinación de estos, entre la temática de la práctica de baile ejecutada, en pluralidad la sincronía entre los miembros de un grupo coreográfico o la ejecución de la danza con intencionalidad. Los ideales mencionados anteriormente dan origen a conceptos por los cuales intervenir a los bailarines y artistas para su correcta formación proporcional al baile, desde diversas áreas como la motriz, la espacial o derivando a más profundidad de esta última, la cognitiva.

“El ritmo, en general, es la repetición ordenada de elementos que produce la sensación de movimiento, controlado o medido, sonoro o visual. Se considera que el ritmo significa flujo, fluencia, curso; es decir, algo dinámico.” (concepto def, 2021), así mismo el ritmo se da como el ideal que acompaña al movimiento y la ejecución de pasos de manera estructurada y se puede dar evaluación a este desde la conceptualización visual o de construcción Sonora, de este modo debe constituirse a una ejecución coordinada y que será clave en su “paso a paso” al ejecutar movimientos “limpios” con destreza y técnica artística.

El baile desde la infancia es un factor clave para tener un desarrollo más amplio en las cualidades artísticas, siendo esto asociado a las capacidades físicas que en muchos ámbitos se van generando para la vida. Al mejorar las condiciones físicas y ayudar a las interacciones sociales, la danza permite a los niños responder a estos cambios con una mayor autoestima. Desarrollar habilidades musicales. La danza desarrolla las habilidades de audición, ritmo y coordinación, que están estrechamente relacionadas con las habilidades musicales y la creatividad. De este modo es importante contemplar las capacidades de los menores desde su formación básica hasta el crecimiento casi profesional, activando y conociendo esos factores coordinativos y unificándolos al ritmo mediante la danza, sin embargo, es clave aplicarlos de una manera más didáctica, en la cual, se genere más interés y se incentive a una sana competitividad, dando esto como resultado la puesta en escena de las mejores capacidades de cada niño.

“«Enseñar deleitando», como se suele decir, para que los niños aprendan mejor y más rápidamente, ya que lo hacen sin estrés y de una forma divertida. Hoy en día, se ha convertido en un objetivo educativo por sí mismo y no existe la necesidad de instrumentalizarlo, basta con que los niños jueguen libremente para que aprendan.”

(innovacion en formacion profesional, 2021)

De este modo es clave explicar la importancia del desarrollo infantil a través de este método ya que puede ser efectivo para tener su atención y sus capacidades al 100%.

Sin embargo, la danza no ha sido totalmente orientada a la comprensión de las ventajas formativas de los niños para potenciar a los futuros bailarines o meramente hacer buen estímulo en la ejecución motriz y espacial de estos. El estudio es las capacidades

infantiles ha sido vago y un tema muy poco estudiado desde lo práctico, sino más proporcional a lo teórico, un tema de poco carácter exploratorio “En este caso la exploración permitirá obtener nuevo datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de investigación.” (Selltiz, S, & Cook, 1980)

Con los ideales anteriores se quiere esclarecer y dejar en base del trabajo presentar de manera asociada los elementos de ritmo y coordinación con la danza y el mundo artístico desde la formación infantil a partir de la ejecución de juegos, tomando de referencia evaluativa la construcción de test, logrando evidenciar capacidades propias e impropias de cada bailarín en formación y relacionando ideas teóricas planteadas por autores en los que se pueden apoyar los resultados.

La problemática también desemboca en la falta de evidencias en este aspecto y carácter, ya que como se mencionó anteriormente los estudios proporcionales al ritmo y acoplamiento o coordinación son muy escasos y prácticamente teóricos.

Pregunta de investigación

¿Cuál es el aporte de la aplicación de los elementos de la danza en las capacidades de ritmo y acoplamiento en los bailarines de la academia THE GROOVE DANCE del municipio de Medellín en el año 2021?

JUSTIFICACIÓN

Bailar, es una situación que motiva a ejercer movimientos corporales, es una forma de que el ser humano se exprese, siendo totalmente profundo a la hora de darle un significado. El baile se ha presentado a lo largo de la historia del desarrollo humano como un arte, siendo esta también dividida en el tiempo con distintas representaciones y contextos para comunicar una intencionalidad, dividiéndose en contextos muy variados como la danza clásica, la folclórica, también la moderna, estas son influenciadoras en varias situaciones como cambios de rutina, mejoras en la comunicación, desarrollo de habilidades motoras, de coordinación, procesos cognitivos como la memoria y la atención.

La danza ha guiado a través del tiempo el cómo comprender culturas, diferenciar contextos sociales, dándose distinción con diversas capacidades que benefician aspectos como la salud física, mental, previniendo el estrés, enfermedades asociadas a fallas motoras y pérdidas de estas últimas.

Por otro lado, las capacidades de ritmo y acoplamiento permiten a las personas generar movimientos de manera idónea, adecuada y eficaz, sin generar un desgaste excesivo, requiriendo una exactitud mayor para adecuar el cuerpo a la situación con

la posición requerida en el momento exacto. En la danza estas son la eficacia con la que los bailarines gestionan y se desarrollan en una coreografía siguiendo un modelo exacto, siendo algo “limpio y pulido” con respecto a la idea que se quiere expresar o la intencionalidad del baile a realizar. Estas capacidades son guiadas a través de los circuitos motores, potenciados a través de estímulos que entran al sistema nervioso, iniciando en el baile, son influenciados con la correcta comprensión de una coreografía o ideológica de baile, las habilidades espaciales y el desarrollo físico con respecto a la coordinación en momentos donde los cambios posicionales de manera ordenada para dar más valor a lo que se quiere demostrar con la danza.

Para el desarrollo, entendimiento, comprensión del baile, las habilidades de ritmo y acoplamiento; se buscan implementar algunos test e instrumentos de evaluación y calificación de las capacidades, analizando sus potencialidades y deficiencias que se manifiesten a lo largo de las practicas, estas generando la sustentación teórica y práctica para generar y/o aportar a futuras técnicas o en su defecto alternativas de formación que puedan mejorar dándole un manejo más propicio en su crecimiento referente a sus capacidades motrices con respecto al ritmo y al acoplamiento en la danza.

Se tiene como herramienta principal la introducción a la danza con movimientos básicos, se trabaja mediante test no muy complejos, siendo acordes respectivamente a la edad de las estudiantes que se aplican para esta investigación y estudio. Se buscan las capacidades o defectos en su ejecución, momentos con variabilidad a través del tiempo, se trabaja con instrumentos manifestados con la formación guiada a través de parámetros cuantificables que evidencien el desarrollo

de cada individuo con respecto a su afinidad, capacidad motora o comprensión referente al ritmo, se desempeña con herramientas como el aro en distintas dificultades, movimientos corporales, relación espacio corporal con figuras, comprensión espacial y relación al entorno, con criterios de evaluación guiados para los parámetros a cumplir, el objetivo es dar un aporte generando relaciones con estudios anteriores manifestando diferencias o haciendo comparativos con los mismos.

Este ejercicio deja huella para comprender los momentos de iniciación en la danza, para incentivar al trabajo en equipo, el respeto, la tolerancia, la buena comunicación con varios valores que son fundamentales para la vida, siempre incentivando el apoyo al crecimiento y en búsqueda de nuevas maneras de potenciar las habilidades en las deportistas de la disciplina.

También se busca fortalecer las relaciones sociales con una edad temprana para que sientan respaldo teniendo como propósito cumplir acorde a la edad ya que por medio de la danza se puede transformar una vida, una sociedad, el mundo; esto si se toma como herramienta para la ejecución de las demás actividades planteadas en este proyecto.

OBJETIVO GENERAL

Aplicar los elementos de danza a las capacidades de ritmo y acoplamiento en los bailarines de la academia THE GROOVE DANCE del municipio de Medellín en el año 2021.

Objetivos específicos

- Identificar el estado de las capacidades de ritmo y acoplamiento a través de la aplicación de un test, determinando el nivel de los bailarines.
- Diseñar un plan de trabajo de danza, fundamentado en el desarrollo de las capacidades coordinativas de ritmo y acoplamiento posibilitando su práctica en los bailarines de la academia THE GROOVE DANCE.
- Aplicar los elementos de la danza a través de la implementación de esquemas coreográficos que faciliten el desarrollo de las capacidades de ritmo y acoplamiento.
- Evaluar el desarrollo de las capacidades coordinativas de ritmo y acoplamiento por medio de la aplicación del test que determine la mejora adquirida a través de la práctica de la danza.

MARCO TEORICO

Danza

Danzar es la expresión artística con más antigüedad, creándose a partir del nacimiento de la raza humana, esta se representa en todas las culturas del planeta, siendo propicios de esta los hombres y mujeres de todas las épocas, demostrando a partir de allí sentimientos e historias significativas, utilizando este método artístico como un momento mágico de conexión con el alma, siendo representado en rituales, conceptos religiosos y varios campos donde la interpretación de ideas a través del baile es clave.

La coordinación motriz representa el conjunto de capacidades que orientan de forma precisa los diversos procesos de una ejecución motora en relación con un objetivo definido entre las variables y fuerzas creadas, tanto de carácter interno como externo.

La danza como concepto a lo largo de la historia han tenido muchos significados, variando en muchas culturas y siendo uno de los conceptos de arte mayormente estudiado por los seres humanos.

Le Boulch (1997,29) influye que: "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 y controlada".

El baile es una expresión con completa naturalidad, en muchos casos llevando espontaneidad y la influencia personal del sujeto que lo ejecuta (caracteres

como su personalidad e identidad), esta también se permite a sí misma expresar sentimientos, encuentros con la emoción o variabilidad entre la conexión espiritual y corpórea.

Según Barysknikov (citado por Gardner, 1991, 87), "un mundo de nuevos lenguajes, los cuales expanden su flexibilidad y alcance en todas las culturas", esto nos conlleva a afirmar que en el baile por más lenguajes que se quieran expresar aun es limitado a la comprensión humana sobre sus deseos y la pasión que rige el espíritu.

La danza también se liga a la construcción física y mental, con la concepción del espacio como el escenario, el tiempo, las relaciones entre una idea de baile, la calidad del movimiento, la apariencia, etc. Esto siendo clave y contenido a la comprensión de la diversidad cultural, también social, siendo situaciones o contextos diferentes y muy subjetivos al ojo del espectador de la intencionalidad del bailarín o danzante.

Esta actividad con el contexto histórico evoluciona en su comprensión a medida que pasa el tiempo, es decir, podemos remontarnos a épocas demasiadas remotas en donde la danza se contemplaba ante fenómenos naturales (las tribus antiguas correspondiendo a sus dioses por las bendiciones que mandaban a su ecosistema). En un principio la danza era un ritual que se manifestaba durante ceremonias de embarazo, de caza o en victorias bélicas, en su momento estas eran dispuestas para canalizar la energía que se manifiesta a través de las emociones invitando a exteriorizar los sentimientos. Se conoce a través de estudios de antropología y culturización en épocas prehistóricas, que los primeros conceptos de baile se generaron a través de la relación del ritmo con la naturaleza, se generaron

coordinación en choques de palmas o de piernas, prosiguiendo de esta manera a realizar instrumentos musicales como fue la flauta o los bongos, siendo por último la incorporación de la voz, las danzas primitivas como se mencionó anteriormente buscaban demostrar sentimientos y estados de ánimo.

Características de la disciplina

La coreografía; esta consiste en la unificación de diversos movimientos corporales, en coordinación o congruencia para poder ser realizado por uno o varios bailarines, algunos vienen de fuentes de conocimiento previos de los coreógrafos y otras se crean a partir de la improvisación con el ritmo.

Las coreografías se realizan sobre una planigrafía, es decir, en un papel se plasman los movimientos a ejecutar, esto nació de la mano de Thoinot Arbeau, en su libro “Orchésographie”, propuso las primeras construcciones sistemáticas de pasos y figuras con el uso de letras, palabras e ilustraciones, esto siguió evolucionando con el tiempo.

La coreografía se ha dividido en distintos grupos, también esto siendo condicionado al número de integrantes, el espacio, la música y/o referencia de la creación de esta, en carácter plural, se encuentra la grupal, donde el coreógrafo ejecuta la danza con dos o más participantes, al igual que la distributiva, esta última comprendiendo el ideal de dar diversos bailes a sus participantes con diversas ubicaciones. Por otro lado de manera individual se manifiestan las coreografías principales, las cuales están manifestadas por un solo individuo en el escenario, del mismo modo la coreografía individual donde el bailarín marca solo en el escenario; a

partir de aquí son valores agregados, es decir, capacidades y aptitudes que se toman al ejecutar la danza siendo inicialmente carácter individual o plural, como la coreografía historia o folclórica, la cual demuestra contextos pertenecientes a una situación o una región y su patrimonio, también se encuentra la coreografía expresiva, es proporcional a demostrar más una idea (así como la danza teatral), por último están las simétricas o asimétricas, estas siendo donde hay un equilibrio entre la movilidad corporal y donde lo es necesario que la haya.

- La vestimenta se genera en uso al contexto que se quiera representar con la danza, son variados dependiendo de cual baile se vaya a realizar, el estilo y la dificultad de las coreografías, también si tiene alguna intencionalidad con respecto a dar representación cultural o social.
- Por otro lado, se cuenta con el entrenamiento y la práctica, esta es una pieza fundamental en el aprendizaje de los bailarines, puliendo y dando una idea clave en la ejecución de las coreografías.
- La interpretación son las características y los conceptos que da cada bailarín en la danza, sin importar la igualdad de la coreografía, cada individuo ejecuta la danza y la tiene presente a su propio estilo.

El baile y el danzar son ideas muy similares y se usan muy seguido para hablar de movimientos corpóreos con armonía y ritmo, la mayoría de las veces es usado sin conocer realmente un concepto o un diferenciador entre estas y suele ser confundido.

Bailar a diferencia de danzar, es más personal y mucho más libre, no es necesario de manera estricta manejar una coreografía y mucho menos la concepción estética que exige la danza. Por otro lado, la danza es una secuencia de movimientos

corporales que siguen compases predeterminados específicamente y que tienen mucho valor estético.

El baile es más proporcional al concepto artístico, es más pulido y requiere méritos de estudio, ensayos y dedicación a prácticas, siendo concerniente a esto una idea estricta y formal que el baile.

El anterior componente artístico y la música han trabajado en conjuntas y creando un vínculo al relacionarlas con los diversos mundos que compone este entorno, tales como: vals, hip hop, salsa, disco, rap, electrónica, tango, entre otros. Algunos de los géneros tienen parecidos y se desarrollaron en paralelo, tienen ritmos y composiciones similares, también por otro lado tienen algunos que son similares en música, pero son totalmente diversos en danza.

“Aunque el baile es acompañado a menudo por la música, también pueden ser presentado de forma independiente o proporcionar su propio acompañamiento (*claque*). El género de música utilizada en la danza no necesariamente llevará el mismo estilo; la danza debe llevarse a cabo sin la música, el bailarín se moverá con su propio ritmo o con el sugerido por el coreógrafo.” (wikipedia, 2021)

Danzar como método y mecanismo de estudio, comenzado con los inicios del siglo XX, áreas como la práctica, la teoría, pensamiento crítico, análisis con respecto a la música e historia general fueron bases de esta área como disciplina académica, estas áreas hoy en día son parte fundamental y clave en las artes y estudios físicos de las universidades o programas de humanidades en general.

Se divide en diversos enfoques, siendo unos más formales que otros, iniciando con la danza teatral, esta se da a conocer a partir de la ópera o se desenvuelve en una narrativa dramática. Los movimientos, actos y ejecuciones son basados en personajes prediseñados en un papel para la trama.

"La danza contiene elementos teatrales" y el teatro transmite mensajes a través del "movimiento, así como las palabras", según el crítico John Rockwell de "The New York Times". compone más elementos como el ballet blanco, los cuales no son tan proporcional a una idea narrativa, son de desarrollo libre y buscan darle más profundidad a la trama (siendo estos últimos compuestos abstractos)

Lo estilos de danza y teatro de manera clásica como el japonés y la danza o el teatro hindú, manejan ese interludio entre lo abstracto y lo compuesto narrativo, algunas de estas piezas de danza llevan acrobacia, propiedades escénicas, variabilidad ilimitada de personajes y acciones escénicas con un alto trasfondo de elaboración.

Por otro lado, la danza social es proporcional y mayormente dirigida a una participación de la audiencia, incluyen mímica y también narrativa, sin embargo, son más proporcionales a relacionarse con el patrón rítmico de la música.

El ritmo en los pies de los bailarines debe ser la parte fundamental del baile, así como el tap o también llamado claqué; los pies o el tronco marcan el pulso básico del ritmo, mientras que el área del tronco los ritmos cruzados, siendo esto elementos que componen los patrones polirrítmicos.

Psicología del baile

A partir el inicio de este arte, se ha visto tradicionalmente lo que es la preparación del bailarín, los profesores o maestros en estas técnicas siempre estimulan sus capacidades hasta el clímax, sin embargo se ha notado en muchos casos que esto no ha sido muy correcto ya que quedan algunos huecos mediante su preparación mental, por esto con la evolución constante de las ciencias deportivas y la psicología, se ha profundizado más en este campo, añadiendo un valor agregado de enseñanza y mejorar la preparación a lo que conlleva la danza y su pedagogía.

Respectivamente el área de la psicología proporcional a la danza realizó una pirámide con varios contextos individuales de cada bailarín, generando los cambios y la capacidad de desenvolverse en el escenario.

La motivación es la capacidad de que el individuo satisfaga una necesidad mediante una respuesta, lo que genera una búsqueda de ella, en la danza esto se manifiesta en el deseo del bailarín de aprehender y demostrar su danza o su capacidad, siendo mediante lo individual o en carácter colectivo, la motivación se condiciona por voluntad y también aspectos físicos donde su destreza no sea tan amplia como en otras.

¿Qué hacer para sostener la motivación para bailar?

- Establecimiento de objetivos: constituir retos realistas y alcanzables. Cuanto más específica y concretamente se definan, mejor es. Se debe establecer

objetivos a largo, mediano y corto plazo, y también para actuaciones específicas.

- Recordatorios motivadores: Palabras, frases o imágenes que ayudan a tener en mente los objetivos. (Martin, 17)

La autoconfianza está en un escalón superior con respecto a la motivación, esta desenvuelve la capacidad y el desarrollo con el cual se ejecuta una técnica, también determina la capacidad de creencia en sus capacidades, sin esto no será capaz de ejecutar bien sus habilidades por más finas que sean.

La intensidad está ligada al momento de ejecución o también considerada como “la hora de actuar”. Esta generalmente se manifiesta con los nervios o diversos estados fisiológicos que se evidencian de manera positiva o negativa.

Por último, se encuentra la concentración, el máximo punto donde conocemos la pirámide, esta tiene como tarea dar enfoque a los puntos específicos de bailar, la capacidad de dividir la atención y no distraerse con estímulos externos.

En los deportes también se ve este arte como fuente y base de su demostración, así como el patinaje sobre hielo, la gimnasia, nado sincronizado y la gimnasia rítmica, siendo valorados al ser de categoría olímpica en la mayoría de los casos, también hay combinaciones como las artes marciales y su sincronía con los pasos de baile. Es importante resaltar las metáforas, ya que de estas podemos asociar las ideas del baile de ciertos seres animados o inanimados, como los animales cuando quieren demostrar un sentimiento o una alerta, como, por ejemplo, las abejas que se comunican a través del baile y las aves en señal de cortejo. por otro lado, están los seres inertes o

inanimados que de manera metafórica asociados como por ejemplo “un trompo bailando”.

El bailarín

“Se entiende por bailarín el que baila, danza, mueve, valsa, zapatear. Esta palabra es usada también como sustantivo. Sustantivo masculino y femenino es una persona que se dedica, profesa y ejercita el arte de bailar. Por ejemplo, José es un bailarín de música salsa y se destaca por su destreza.” (definiciona, 2020)

Es un artista escénico que utiliza el movimiento para crear y manifestar historias o ideas, interpretando sus deseos o transmitiendo ideas en el escenario, a partir de coreografías, comprendidas diversamente con la clase de baile que se quiera interpretar.

Este tiene la capacidad de coordinar bajo la influencia de pequeños movimientos del cuerpo e integrar las habilidades motoras con respecto al movimiento general. Algunos ejercicios requieren la coordinación de todas las partes del cuerpo para generar habilidades coordinadas y efectivas. En otros deportes, el tiempo debe considerarse junto con otras tareas que requieren la manipulación de recursos como juegos y armas.

Los bailarines se desempeñan y actúan en diversos espacios, desde teatros, clubes, hoteles, centros deportivos y vacaciones, también comprendiendo eventos de diversa índole, formándose con diversas edades y crecen de acuerdo con el talento y la dedicación que se le dé, también a partir de técnicas, a la final siendo capaces de especializarse en una o varias.

Dado a que los bailarines usan el movimiento para contar una historia, deben tener la capacidad de interpretar de manera asertiva los distintos ritmos y comprensiones que se le dé a la música.

Los bailarines cuidan de manera muy específica su cuerpo, con respecto a rutinas de ejercicio y de aumento de capacidades para ejecutar el baile por un tiempo determinado, también siendo esto condicionado a partir de los tipos de movimientos o de ejecuciones que tenga el baile a realizar. De este modo se realizan las practicas, los bailarines invierten bastantes horas en calentar y practicar, aprendiendo nuevas rutinas y pasos, siendo enfáticos en su repetición.

Algunos bailarines de grado profesional combinan sus conocimientos y los centran en casos como; la enseñanza, la notación musical, ser coreógrafos o también terapias de baile.

Los bailarines exitosos requieren de un equilibrio casi perfecto para poder desplazarse y dar movilidad a sus cuerpos sin caer o perder el sentido del ritmo. Deben de ocupar habilidades de agilidad, flexibilidad, coordinación y también connotación con la música, de este modo necesitan conocimientos y habilidades artísticas.

Deben de conservar la capacidad y la resistencia para largas horas de estudio y de incremento en sus capacidades, conociendo las diversas rutinas y contextos que se generan en cada tipo de danza.

La mayoría de las rutinas de baile son idóneas para grupos, siendo esto un punto fuerte en la danza, siendo capaz de involucrar el trabajo en equipo para

conseguir el éxito. También es clave resaltar la capacidad de resiliencia de los artistas, aceptando las fallas y también superando los errores de esta manera con la practica superando sus capacidades anteriores.

La danza tiene un costo y desgaste físico en el cuerpo del bailarín, generando uno de los récords y de más altas tasas de lesiones en los deportes (no siendo de carácter mortal) muchos abandonan su rol y también la exigencia física al llegar al final de sus 30 años, sin embargo, sin este tipo de alto rendimiento, siguen trabajando como coreógrafos, directores o docentes de baile.

Danza Urbana

Este es un estilo de baile callejero, guiado y conducido inicialmente al exterior de los estudios de baile, son generalmente conocidos por su improvisación y su creación con la naturaleza social, fomentando la unión y el contacto entre espectadores y los bailarines, estas prácticas se relacionan directamente a la zona donde se ejecutan o tienen parentesco cultural y de gustos a otra allegada, por ejemplo, esta danza tiene el breakdance originario de la ciudad de Nueva York en el barrio del Bronx.

Este tuvo su origen en la cultura del hip hop de los 70', como se menciona anteriormente de las ciudades bajas de Nueva York, la dificultad de los habitantes para acceder a las lujosas discotecas fomentó la cultura de las "block parties", de este modo el DJ empezaba a improvisar con la música y una persona o un grupo de personas subían al escenario o salían al centro de la pista a bailar breakdance.

Lo que se conoce hoy en día como “Streetdance” o danza urbana, baila diferentes tipos de música y diversos conceptos de baile, también comprendiendo diversos estilos donde el bailarín debe desempeñarse y destacar (de manera profesional se evalúan los diversos tipos de baile y su ejecución por cada artista).

Los diversos estilos comprendidos por la danza urbanas son:

Breakdance: es la danza primordial asociada al Hip Hop, normalmente poco ortodoxa y valiosamente llena de improvisación.

Popping: Es parte de los "Funk Styles", se da a partir de mover las extremidades del cuerpo de manera, marcada similar a un robot con diversas posturas y efectos para el público.

Housedance: Es un estilo de calle, se baila sobre música House; su enfoque es la improvisación y difíciles trabajos con los pies, fusionando con movimientos rápidos y rítmicos en el torso.

Locking: se conoce por hacer estáticos algunos movimientos rápidos sosteniendo una posición en específico y después siguiendo con la velocidad previa.

Waaking: Se genera del estilo musical Funky, ejecutándose con variados movimientos a partir de brazos o manos, con buena velocidad, a raíz del cuerpo, guiados con el Groove “sentir” del torso.

Vogueing: Nació a partir del famoso video “Vogue” de Madonna, se realiza con figuras, líneas y ángulos, primordialmente con los brazos, haciendo mímica a las poses de los modelos con la expresión facial totalmente seria.¹

Krumping: Es una forma algo moderna de danza afro urbana. con sentido de libertad, llena de improvisación, con movimientos llenos de energía y expresión con el uso del torso y de cadera.

Dancehall: Nació en la danza africana o del caribe; se conoce por su sensualidad y en una coreografía creada por pasos que se nombran a raíz de la canción y son repetidos constantemente.

Estas técnicas se caracterizan por poder realizar movimientos muy marcados y energéticos, siendo esto alternado con movimientos más discretos con una elevación técnica.

Una de las características claves de estas disciplinas es que en algunos casos se bailan individualmente, en pareja o en grupos, siendo hasta muy numerosos dando campo a grandiosas coreografías y márgenes de coordinación mucho más avanzados.

Hoy en día, el hip-hop se está desarrollando en muchas direcciones diferentes, principalmente influenciado por la evolución de la música y los medios de comunicación hip-hop, como la televisión y los medios de comunicación. Los estilos de "danza comercial" y "danza casera" se consideran como los últimos

ejemplos de estilos derivados. Debe de ser uno de los bailes callejeros más antiguos de las ciudades estadounidenses. El baile callejero generalmente se considera un baile folclórico urbano. Dado que muchos conceptos de urbanización han existido durante mucho tiempo en la historia, a menudo se desconoce que la danza folclórica se considera una danza callejera más histórica. Por lo tanto, el hip-hop ha existido desde principios del siglo XX, y la danza vernácula afroamericana se ha convertido en la danza más popular del mundo occidental. Bloqueo, descendiente de bailes folclóricos, como el jigging. En general, se considera una forma muy temprana de baile callejero porque se desarrolló en las calles, fábricas y bailes del siglo XVIII (o antes) entre bailarines que eran parte de Gran Bretaña y Europa occidental.

El estilo de baile hip-hop b-boying y los estilos funk pop y de bloqueo son los estilos de hip-hop más populares en las culturas estadounidense y africana occidental. Por lo tanto, el baile hip-hop es la forma más destacada de baile callejero. Estilos de hip-hop son tan comunes que las versiones comerciales tienen rutinas de baile coreografiadas profesionalmente en videos musicales populares, hip-hop, electrónicos y R&B. El breakdance contribuyó al estilo de baile de cultura callejera (un aspecto del hip-hop y el baile electrónico), de este modo, el equipo de baile aprendió diferentes estilos callejeros para imprimir y competir. Estas bandas callejeras a menudo actúan al aire libre en atascos de tráfico, lo que lleva a otros estilos de baile hip-hop.

Academia

El diccionario español la define como una sociedad científica, literaria o artística constituida por una autoridad y como una institución docente pública o

privada de carácter profesional, artístico, técnico o simple y práctico. Además, también incluye el término y su componente conferencias (académicas) y el encuentro con el edificio que lo alberga.

"Disciplinas académicas" son los nombres de diferentes áreas de conocimiento que se investigan y enseñan en un entorno universitario.

El término "academia" se utiliza generalmente como sinónimo de "mundo del conocimiento", especialmente para referirse a la universidad (que vuelve a ocupar el centro de la ciencia y la cultura); aunque también es artístico (como el *Academichka* ruso).

En concreto, se refiere a los grupos científicos, literarios o artísticos constituidos con patrocinio público o privado. Su papel como institución es promover actividades culturales.

(Literatura, lenguaje, música, danza) o ciencia (promoción de una ciencia o profesión específica). En algunos países, el nombre de la academia se les da a diferentes niveles de instituciones educativas (iniciando con la educación secundaria hasta varios cursos técnicos, incluidas las academias militares). Por otro lado, el término "académico" aplicado a las personas suele estar reservado para aquellos que son seleccionados como parte de una institución de élite (en Francia hay cinco colegios de la Academia Francesa, en España hay ocho colegios reales, en los Estados Unidos Reino son el Royal College y la Academia de Ciencias del Reino Unido, la Academia de Ciencias Soviética de la ex Unión Soviética, etc.)

Real academia de danza

La Royal Academy of Dance es una institución fundada por iniciativa de Luis XIV y registrada en 1661. El predecesor de la Royal Academy of Music (fundada en 1669) nunca se fusionó con ella y desapareció a principios de la década de 1780.

Esta es una asociación de 13 expertos en danza. Según el prefacio de la carta del Rey, su propósito es "restaurar el arte de la danza a su estado original perfecto y mejorarlo tanto como sea posible". La organización tiene la intención de codificar la corte y carácter y adoptar Examen certificado de profesor de danza, pero como no se encontró ningún expediente de la organización, fue imposible evaluar sus actividades y logros en detalle. La Real Academia de Música se fundó originalmente en 1669 como Académie d'Opéra y era una compañía estrechamente relacionada con la ópera y el ballet. Aunque las dos instituciones nunca se fusionaron, también se unieron miembros de la Academia de Danza. Con ópera.

Junto con muchas otras instituciones reales, la academia de baile dejó de existir en el momento de la caída de la monarquía en 1789, pero la compañía de ópera y ballet sobrevivió y hoy es conocida como la Ópera Nacional de París.

Academia de danza

Este arte en una academia, se interpreta con diversas perspectivas, principalmente en una actividad física con beneficios amplios para la salud y la regulación con respecto al moldeamiento del físico, también con ciertos tipos de

terapias físicas (de rehabilitación por ejemplo) y de manera psicológica (en correspondencia a las emociones), también se manifiesta de una manera como entretenimiento o hobby , solo por el propósito del disfrute y la ejecución de un buen momento, por ultimo siendo parte de la formación profesional de un artista que se dedicara de lleno a esta disciplina y forjara sus bases para el futuro.

La importancia de los centros también demuestra la capacidad de formación en habilidades motrices, de coordinación y equilibrio, el cómo se desenvuelve la expresividad ideas y tener mejor manejo ante el público, mejorando la autoestima y aumentando los deseos de competitividad.

Las academias cuentan con diferentes procesos, inclusive siendo de mismas metodologías de baile, algunas son extrañamente dirigidas con conceptos teóricos, es decir, siendo más proporcional a conocer antecedentes del baile y su historia en general, lo más común es el concepto practico, de manera en que se enseñe la práctica, ejecutando movimientos y asociando patrones del cuerpo para comprender el ritmo y la música.

El baile en los centros se relaciona con diversas ideas y conceptos, dirigidos a diversos públicos o alumnos que buscan formarse en los diversos bailes que se encuentran popularmente en la sociedad o que sean de su agrado.

Bailes de salón y bailes sociales: los bailes de salón son comprendidos como los bailes “estándar”, siendo dirigidos a que se ejecuten en eventos sociales como fiestas o reuniones, se comprenden algunos de ellos como: la salsa, el paso doble, la bachata, la samba, los bailes contemporáneos a cada

país y el vals. De igual modo en muchas academias se preparan a los alumnos para competir y participar en concursos o exhibiciones de carácter amateur o profesional. También comprendemos a otras categorías como los bailes sociales, siendo variables más modernas y dedicadas a ejecuciones de movimientos más acrobáticos y en grupos mayormente estructurados.

Danza para niños: esta es conforma como la formación en ejecuciones de motricidad, también clasificando a los niños por categorías, edades y niveles de proyección (según sus capacidades) siendo muy relacionados de manera pedagógica y se les logra estimular de manera positiva con respecto a su desarrollo, mediante lo físico hasta lo social, encontrando nuevas formas de expresarse, estimula su creatividad y generando confianza y autoestima, de igual manera ayudando a canalizar su energía de manera productiva y sana.

Formación docente: Esto es clave para la formación en docencia, por carácter técnico en los diversos estilos de baile, su historia y beneficios, comprendiendo caracteres como la danza clásica y la contemporánea, siendo los pilares del baile, logrando un desarrollo versátil en las capacidades como maestro y teniendo la capacidad de enseñar a una variedad de alumnos, siendo inclusive formado con roles pedagógicos.

Habilidades- motrices básicas

El aprendizaje motor

El comportamiento humano suele ser modificado y adaptado a través del entrenamiento y la experiencia, esta regla es útil para todo tipo de aprendizaje, y

también se aplica al deporte, utiliza los planes y principios establecidos por la psicología como modelo explicativo del proceso de aprendizaje.

En el interior de cada una de las teorías en la psicología se explica el aprendizaje motor como el principio de que de que todo aprendizaje se cumple con tres fases:

- 1) Un estímulo, 2) que activa un proceso neurofisiológico, 3) que genera una conducta y/o respuesta.

Las habilidades motrices básicas

El concepto de habilidades motrices básicas comenzó a considerar una serie de acciones deportivas que aparecieron en la evolución del ser humano, como caminar, correr, girar, saltar, lanzar y recibir. Estas habilidades básicas brindan apoyo para su desarrollo en habilidades de percepción, que han evolucionado y convivido con ellos, iniciando en el momento en que nacieron.

Habilidades motrices

A través de las habilidades motoras básicas, entendemos aquellas conductas motoras que se realizan de forma natural, constituyen la estructura sensoriomotora básica y sustentan las restantes conductas motoras del desarrollo humano.

Para Guthrie, la capacidad atlética se define como "la capacidad adquirida a través del aprendizaje que puede producir los resultados esperados con la mayor certeza y, a menudo, con el menor tiempo, esfuerzo o ambos".

Por tanto, es la capacidad motora humana que se adquiere a través del aprendizaje, y el desarrollo de la motricidad se entiende como producto del proceso

de aprendizaje motor. Estas habilidades básicas se basan en el aprendizaje de movimientos posteriores más complejos, que son el movimiento, el salto, el equilibrio, el lanzamiento y la recepción.

Destrezas motrices

Como se mencionó anteriormente, el término habilidades motoras y habilidades están estrechamente relacionados, y muchos autores han comenzado a identificarlas y a utilizar habilidades y habilidades como normas.

La habilidad es parte de la habilidad atlética porque consiste en un concepto más general que la limita a actividades atléticas que requieren manipulación o manejo de objetos.

Tarea motora

Según Sánchez Bañuelos, utilizamos las tareas motoras para comprender "una determinada conducta a realizar para desarrollar y revelar una determinada habilidad, ya sea la percepción o la motricidad".

Por tanto, cuando hablamos de tareas motoras, nos referimos a actividades motoras específicas que se deben realizar. El conjunto de tareas de ejercicio a enseñar constituye el contenido de la educación física desarrollada en el ámbito escolar.

Siguiendo con el modelo de Marteniuk, la ejecución motriz se basa fundamentalmente en tres mecanismos, siendo tenidos en cuenta por parte del docente en el desplazamiento didáctico de la enseñanza de las tareas motrices:

- Mecanismo perceptivo.
- Mecanismo de decisión.

- Mecanismo efector o de ejecución.

Características de las habilidades motrices básicas

Algunas características peculiares que hacen que una habilidad motriz se comprenda como básica son:

- Ser común a todos y cada uno de los individuos.
- Haber sido de facilidad para supervivencia del ser hombre.
- Ser base fundamental de posteriores ejecuciones motrices (deportivos o no).

Siguiendo a Godfrey y Kephart podemos asociar los movimientos básicos en dos divisiones (Sánchez Bañuelos, 1.986):

- Movimientos que se relacionan principalmente al manejo del cuerpo. Están presentes en tareas de locomoción (desplazamiento corpóreo), y acciones relacionadas con el equilibrio postural básico (de pie, cuclillas o sentado).
- Movimientos en los que la característica principal se ubica en la manipulación de objetos, como sucede en las tareas manipulativas (manipular, lanzar, atrapar, dirigir).

Varios autores se relacionan en considerar las habilidades motrices incrementando en todas las acciones posibles con tres posiciones o áreas concretas (Ruíz Pérez, 1987):

- *Locomotorices*. Su característica principal es el movimiento no estático: caminar, correr, saltar, trotar, deslizarse, rodar, trepar, entre otras.
- *No locomotrices*. Su característica principal consiste en el manejo y dirección del cuerpo en un espacio, ideas de estas habilidades son: balancearse, girar, retroceder, colgarse, entre otras.
- *Proyección/percepción*. Caracterizadas por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos. Están presentes en tareas tales como lanzar, recepcionar, batear, atrapar, etc.

Evolución de las habilidades motrices

Por parte de Sánchez Bañuelos, el crecimiento de las habilidades motrices se realiza en los niños siguiendo las siguientes fases:

1ª fase (4-6 años)

- crecimiento de las habilidades perceptivas mediante las tareas motrices cotidianas.
- Desarrollo de habilidades perceptivas tanto del propio cuerpo como a nivel espacial y temporal.
- Las tareas cotidianas son: caminar, tirar, empujar, correr, saltar...
- Se utilizan métodos de exploración y descubrimiento.
- Se usan juegos libres o de baja organización.
- Para el desarrollo de la lateralidad se usan ordenes de uno y otro lado para que el niño descubra y afirme su parte dominante.

2ª fase (7-9 años)

- Gestión con las habilidades y destrezas básicas incluyendo movimientos básicos que relacionen el dominio del cuerpo y el manejo de objetos.
- Estos movimientos básicos están relacionados a desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones.
- En la actividad física se utiliza el componente lúdico-competitivo.
- Se busca el mejoramiento intensivo de la complejidad en los movimientos de la etapa anterior.
- Se generan estrategias de búsqueda, pero a veces debe ser necesaria la instrucción propicia por parte del profesor para enseñar algunos movimientos complejos.

3ª fase (10-13 años)

- Se inician las habilidades y tareas específicas que tienen un fuerte lúdico-deportivo y se refieren a contextos deportivos o actividades expresivas.
- Se trabajan habilidades genéricas comunes a muchos deportes.
- Se comienzan habilidades específicas en cada deporte y técnicas para mejorar los gestos.

4ª fase (14-17)

- Esta fase se sale del campo de Primaria, e incluye:
- Desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Iniciación a la especialización deportiva.

- Trabajo de técnica y táctica con aplicación real.

La coordinación y el equilibrio como capacidades perceptivo-motrices

Si se estudian todas las habilidades y destrezas motrices se logra observar que en todas ellas se representan con la coordinación, con sus diferentes aspectos, así mismo el equilibrio; por lo que podemos establecer la siguiente clasificación de habilidades motrices básicas:

- *Coordinación Dinámica General:* comprende de inicio a todos los movimientos. Se genera sobre todo en desplazamientos, giros y salto.
- *Coordinación Óculo-manual.* Se manifiesta con el mecanismo perceptivo. implicado en los lanzamientos y recepciones principalmente.
- *Coordinación Segmentaria.* Se dan en algunas partes del cuerpo, trabajándose inicialmente con las conexiones nerviosas. Se genera principalmente en la motricidad fina y el afianzamiento de la lateralidad.
- *Control Postural y Equilibrios.* Resistencia de una determinada postura, ya sea en posición estática o dinámica.

Todos ellos constituyen los aspectos que deben desarrollarse entre los 6 y los 12 años, es decir, el período entre la adquisición y desarrollo de la motricidad perceptiva de los estudiantes y el desarrollo general del plan corporal. El trabajo del maestro es introducir estas habilidades y sus combinaciones (patrones de

movimiento como saltar o girar) de acuerdo con el orden lógico del nivel de adaptación física de los niños.

Motricidad

Las habilidades motoras se utilizan para referirse a los movimientos complejos y coordinados que realiza una persona, que involucran el sistema motor, coordinados por la corteza cerebral y la estructura secundaria que la regula. En algunas publicaciones, se denomina "motilidad", por lo que los términos "gran movimiento" o "motilidad gruesa" y "movimiento fino" o "motilidad fina" a veces se utilizan indistintamente.

El término "motricidad" tiene otros significados que van más allá de la conexión con acciones o deportes, vinculándolo con otros aspectos de la persona. En la actualidad, se ha avanzado mucho en la epistemología de la investigación de las habilidades motoras, lo que nos aleja de la "educación física clásica". las habilidades motoras involucran todos los procesos y funciones del organismo y el control psicológico o psicológico provocado por cada movimiento. Por tanto, las habilidades motoras representarán algo invisible, La parte interna del ejercicio, todo lo relacionado con los procesos energéticos internos, la contracción muscular y la relajación. Esta frase resume claramente qué son las habilidades motoras:

“...Cuanto más compleja es la motricidad, más complejo es el mecanismo que la planifica, regula, elabora y ejecuta. La motricidad conduce a esquemas de acción sensoriales que a su vez son transformados en patrones de comportamiento cada vez más versátiles y disponibles. La motricidad retrata, en términos de acción,

los productos y los procesos funcionales creadores de nuevas acciones sobre acciones anteriores. Por la motricidad utilizadora, exploratoria, inventiva y constructiva, el Hombre y el niño, humanizando, esto es, socializando el movimiento, adquirirán el conocimiento.” (Vítor Da Fonseca, 1989)

Tipos de motricidad

Gruesa: Los autores Durán, Baque, Guerra y Berger, dan idea a la motricidad gruesa como “una serie de movimientos del cuerpo que ayudan al infante a desplazarse y a la facultad de realizar un sin número de tareas u operaciones cotidianas”, según lo anterior es una habilidad que las personas adquieren con una edad temprana, además de ganar agilidad, fuerza y velocidad en los deportes, también mueven los músculos del cuerpo de manera armoniosa y mantener el equilibrio. Este desarrollo procede en dirección de la cabeza a la cola, es decir, primero el cuello, continúa hasta el tronco, continúa hasta las nalgas y termina en las piernas.

Ejemplos:

1. Salto, gateo, correr.
2. Arrastrase.
3. Escalar, estar de pie.
4. Muecas, señas, reír.
5. Balancearse, montar en bicicleta.

6. Natación, practica de futbol, entre otros.

Fina: Las habilidades motoras finas se refieren a movimientos voluntarios más precisos que involucran músculos pequeños. La Doctora Gladis Bécquer (1999) da entender esta motricidad como “la armonía y precisión de los movimientos finos de los músculos de las manos, la cara y los pies” Se refieren a actividades que requieren coordinación ojo-mano y coordinación de músculos cortos para las actividades diarias. El control de la motricidad fina es la coordinación de músculos, huesos y nervios para producir movimientos pequeños y precisos.

Ejemplos:

1. Recoger elementos pequeños con los dedos.
2. Escritura.
3. Recortar figuras.
4. Agarrar pinceles para pintar.
5. Separar figuras por colores.
6. Colocar pinzas y agujas.
7. Llevar elementos sin que se caigan.

Etapas de la motricidad

Etapa ganglionar y cerebral: La anatomía en esta etapa se encuentra entre la corteza y la médula espinal. Después de salir de la corteza, la vía piramidal pasa junto a los ganglios basales en la sustancia blanca del cerebro. Los ganglios basales son responsables de modificar, perfeccionar y aumentar la precisión y la forma de esta secuencia de movimientos. Posteriormente, los comandos se transmiten, partiendo con el ganglio al

cerebelo, el cerebelo utiliza la distancia, la fuerza, la dirección, el tiempo, el espacio, etc. como referencia para ajustar el equilibrio y el movimiento para lograr un mayor desarrollo

Etapa espinal: Fundamentalmente, se basa en la transmisión de impulsos a través de la médula espinal, hasta los músculos o segmentos correspondientes de los músculos a estimular, y las raíces nerviosas en este nivel se utilizan como un medio para continuar la secuencia de movimiento previamente perfecta.

Etapa nerviosa: El impulso viaja desde la salida de la raíz del nervio espinal hasta la fibra o fibra muscular y finaliza esta fase en la unión neuromuscular, es decir, en la placa motora terminal.

Etapa muscular: Aquí, los impulsos nerviosos se transmiten a los músculos. Encontraremos que los impulsos eléctricos se convierten en señales químicas que hacen que los músculos requeridos por la corteza cerebral se contraigan y produzcan movimientos que utilizan palancas óseas.

Etapa articular: En esta etapa, hay un movimiento conjunto, que en última instancia se considera como el propio actor deportivo. Es un conjunto de funciones nerviosas y musculares.

El ritmo

El ritmo es una sucesión de movimientos controlados consciente o inconscientemente y se asocia en la danza al desarrollo que se da con la música o el efecto sonoro que se esté dando en el momento, el cuerpo mismo comprende y asocia de manera idónea la relación entre un movimiento, un gesto, una expresión o un paso a un momento exacto en lo que se quiere expresar con la música.

El ritmo se da de diversas maneras, también están condicionados al tipo de baile que se esté ejecutando, algunos movimientos son más específicos que otros, también los pasos varían, el ritmo termina siendo el camino diferenciador en el contexto del baile, el ideal de demostrar emociones y sentimientos específicos, hay ritmos con más fuerza que otros, también más erotismo, alegría, etc.

El tempo “hace referencia al tiempo musical en el cual es ejecutada una obra o pieza de música. La palabra tempo es de origen italiano, idioma en el cual se ejecutaban tradicionalmente las primeras óperas y obras de música clásica.”(Bembibre, 2011) en la danza es una idea esencial al ritmo, es la velocidad con la que se deben de ejecutar los movimientos y los pasos, esto también determinan la relación que tienen los movimientos y su afinidad a la música. El tempo es dividido por estos términos según sus características en el baile:

- *Adagio*; movimientos lentos y majestuosos.
- *Moderato*; movimientos de velocidad moderada.
- *Allegro*; movimientos más rápidos que despiertan alegría.
- *Acelerando*; movimientos de aumento de velocidad.
- *Retardando*; movimientos de disminución de velocidad.

Por su parte en el baile también se cuenta con el compás, describiendo que el ritmo se divide en tiempos, siendo con o sin énfasis, este se divide en unidades, cada una siendo un tiempo en la secuencia, existen diversos tipos de compases, divididos en su cantidad de tiempos; binarios, ternarios o cuaternarios.

El ritmo es un recurso fundamental del flujo del movimiento en una ejecución artística, no solo de la danza, este compone diversas áreas, inclusive hasta la literatura, el ritmo es una fuerza dinámica que ordena y organiza a la música, siendo algo generalmente subjetivo, ya que en la danza generalmente el ritmo es algo que debe de llevar y aportar el bailarín, este lo marca y define su posición de acuerdo a una coreografía, sin embargo, pasa a ser objetivo cuando tiene que estandarizarse el ritmo (generalmente en coreografías grupales).

Según la antropología, el ritmo nace desde la fecundación, es decir todo el proceso del embarazo el ser humano está formado a partir del ritmo, como los latidos del corazón de su madre o la relación que se le dé al exterior, es decir, los estímulos que se le brinden, el metro musical “implica nuestra percepción inicial, así como la anticipación subsiguiente de una serie de pulsos que abstraemos de la superficie del ritmo de la música mientras se despliega en el tiempo”. (London, 2004), esto comprende que la percepción rítmica y su comprensión abstracta iniciando con la relación a los estímulos que se da de manera instintiva.

Muchos animales son capaces de caminar rítmicamente y coordinar muchos de sus movimientos de acuerdo a esto, sin embargo los seres humanos cuentan con esa capacidad única de unir vocalizaciones y otras actividades rítmicas de coordinación, se ha evidenciado que los seres humanos lograban la conexión rítmica para un mejor estado neurológico en los campos de batalla, esto fue evolucionando mediante el concepto de tribus con los gritos de guerra, los chamanes para celebrar e incentivar a sus guerreros, varios soldados cuentan en sus anécdotas que fueron fuertemente influenciados por música rock.

Por su parte con la medición de tiempos, se manifiesta el pulso, esto siendo una sucesión de patrones que se dividen en partes iguales, sin embargo, este trabaja generalmente de manera desigual para dar un alcance más largo o corto a sus notas musicales, esto de manera física se representa marcándolo con palmadas o zapateos.

La acentuación tiene un especial énfasis y/o relieve que se le aplica a cada pulso, esto permite percibir auditivamente la sensación de apoyo o de descarga de energía, esto nos ayuda a tener una organización de ritmos y ordenando los tiempos en la melodía y de su manera en la danza.

(Bonilla, 2005) describe el compás como “un instrumento que permite ordenar los distintos ritmos naturales, con la finalidad de hacer más fácil su lectura y ejecución. Existen distintos tipos de compases según el acento base se repita cada dos, tres o cuatro pulsaciones.” esta se compone de varios pulsos o tiempos y se organizan en grupos, siendo de distintas magnitudes según lo que se quiera representar, estos se clasifican según diferentes criterios, siendo; binarios, ternarios o cuaternarios, también subdivididos en compases simples o de subdivisión binaria, de este modo, cada pulso al agruparse genera una figura musical.

Partiendo del papel del ritmo en el aspecto específico del diseño y con miras a la práctica docente, se muestra cómo el ritmo juega un papel fundamentalmente organizador en las lecciones de técnica de danza. Durante una clase de baile técnico, hay una sinergia particular entre los estudiantes, el músico y el profesor que dirige la clase. El maestro intenta enseñar formas, secuencias, pasos basados en el objetivo general, que es bailar. Para ello, deberá resolver las dificultades técnicas específicas a las que se enfrentan los alumnos y orientar la selección del material del que constan las secuencias. Por lo tanto, diseña allí la

forma y elige la organización de la secuencia de movimientos que corresponde a las necesidades de su meta, y elige su temporalidad.

Hay dos casos en los que pensar a la hora de elegir el ritmo. La primera es el tipo de dinámica sobre la que no se trabaja con un punto de vista creativo, sino desde un punto de vista puramente educativo y funcional. Y el segundo es la métrica, que resuelve la homogeneidad de la secuencia. Debido a que el ritmo y la motivación están directamente entrelazados en la acción, la modificación de uno hará que el otro cambie de inmediato, por lo que, aunque los ejemplos se distinguen de manera efectiva, están vinculados orgánicamente y dependen el uno del otro. Paso. Por lo tanto, para obtener una dinámica específica que resuelva la acción a practicar, el docente debe elegir un ritmo preciso, generando inmediatamente una respuesta dinámica paralela entre los estudiantes. Por este motivo, el manual de danza clásica recomienda el uso de ritmos binarios o ternarios para realizar determinados pasos.

Acoplamiento

Es la capacidad de coordinar eficazmente movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total que se realiza, para unir habilidades motrices mecanizadas. En algunos deportes la sincronización es esencial para ejecutar movimientos armónicos y eficientes con todas las partes del cuerpo. En otros deportes, la sincronización debe ser considerada junto a otras acciones que requieran la manipulación de implementos, como elementos de juego o armas.

La gimnasia y deportes que combinen recorrido con habilidades como girar, correr, saltar o lanzar, necesitan de la sincronización.

The Groove Dance Studio

La Academia de danza The Groove Dance Studio nace en el año 2018 en el municipio de Bello, Antioquia, por iniciativa del profesional en educación física y bailarín Jorge Adrián Velásquez Ospina, para incentivar la danza urbana entre las menores de la comunidad, siendo esto parte clave del proceso de proyectos de vida del profesor, logrando en primera instancia un grupo Junior/Senior contando con 20 alumnas y participando en varias competencias quedando entre los primeros 5 lugares.

Sin embargo este proyecto se vería postergado y trasladado del municipio de Bello debido a las deficiencias de comunicación con los padres y también la falta de compromiso de las alumnas, la academia tomaría un nuevo rumbo e inicio en la ciudad de Medellín, Jorge Adrián integraría a su pareja, estudiante en ese momento de educación física y bailarina Sirley Rincón y un colega con el que habría trabajado anteriormente en la academia Unix, Fabio Clavijo (compartiendo con este último el puesto de director), The Groove fue creciendo consecuentemente a la información que se compartía entre las alumnas en otros puestos de los directores de la academia, siendo Jorge Adrián docente en el Colegio San Ignacio de Loyola, junto a su pareja Sirley; y Fabio docente del colegio Palermo de San José, añadiendo de este modo alumnas y los sábados de cada semana dando clase e incentivando a la competencia. Debido a la expansión, con más de 50 alumnas divididas en 5 grupos, se optó por cambiar de espacio para poder adecuar el montaje de coreografías y la preparación para competencias.

Ya llegado el año 2019 el grupo contaba con un conjunto bastante numeroso de alumnas, se expandió el equipo de trabajo con la llegada del hermano de Jorge Adrián, David Velásquez para la ayuda con el servicio de atención al cliente y apoyo a padres, también se comenzaron a llevar talleristas y otros profesionales con diversas especialidades, de este modo se prepararon los grupos para participar en distintas competencias, tanto locales (diversas participaciones en el INDER con excelentes resultados) nacionales, siendo campeones de estos últimos en la ciudad de Bucaramanga en el año 2019, llevando a cada una de las 5 categorías a ganar el primer puesto e internacionales, llevando al grupo mayor (senior) a competir en un campeonato mundial en Estados Unidos, por medio de la selección Colombia de danza urbana, haciendo una excelente participación, de este modo abriendo más la popularidad del grupo y atrayendo más alumnas y alumnos a los procesos formativos y de competencia, completando al inicio del 2020 un total de 105 bailarines, lamentablemente se presentó la situación de contingencia por el virus COVID-19, obligando al grupo a trabajar en casa y por medio de la plataforma Zoom, debido a esto muchas alumnas perdieron el interés en la danza y la academia también conto con una disminución notable, ocurriendo esto en un total de 7 meses, perdiendo proyectos como un nuevo viaje a Estados Unidos y la capacidad de luchar por su título de campeones nacionales. La academia abrió de nuevo sus puertas en septiembre del 2020, bajo los modelos de sanidad del Ministerio de Salud Nacional, integrando de nuevo algunos grupos con cierta cantidad límite de aforo, mientras que los que no alcanzaran podían recibir las clases de manera virtual, sin embargo con la reducción de normas, poco a poco se fueron expandiendo los grupos, recuperando y abriendo la cantidad de alumnas durante todo el año 2021, siendo ya partícipes de torneos del INDER, donde hasta el momento llevan una

excelente participación y esperando a proyectos futuros como el iniciar festivales propios; en conjunto a otras academias y participar de nuevo en campeonatos nacionales.

Misión

La misión de The Groove Dance Studio como academia se da en formar bailarines desde sus habilidades y moldearlas en procesos acompañados de implementación y comprensión de la danza urbana, también abarcando caracteres como los valores y la disciplina, desarrollando conocimientos teórico-prácticos de la danza y sabiendo interpretar cada una de las áreas de esta, crear escenarios de conjunción de grupos, trabajo y unión, para el desarrollo social de los alumnos, se quiere proyectar este tipo de danza hacia más público, más escenarios y ambientes, incentivar a la sana competencia y la formación en habilidades dancísticas de cada uno de los integrantes de la academia.

Visión

The Groove Dance Studio busca ser un espacio reconocido en el marco nacional por sus capacidades docentes, la educación hacia la danza que ofrece, proyectando directamente un estudio y abriendo las puertas a diversas ramas de la danza (salsa, baile de salón, reggaetón, etc.) aumentar el equipo de trabajo con diversos maestros y profesionales con conocimientos amplios para motivar a la práctica sana y el cuidado del cuerpo mediante el baile, también enfocando grupos para competencia y generando más espacios para que más posibles alumnos conozcan el espacio agradable que genera The Groove Dance.

DISEÑO METODOLOGICO

El ideal con el cual se realizó la investigación se asocia en correspondencia a su idea principal, la cual es buscar el aporte de la aplicación de los elementos de la danza en las capacidades de ritmo y acoplamiento en bailarines, en asociación a la escuela de danza The

Groove Dance Studio en Medellín, de igual manera abarcando objetivos específicos, tales como:

- Identificar el estado de las capacidades de ritmo y acoplamiento a través de la aplicación de un test, determinando el nivel de los bailarines.
- Diseñar un plan de trabajo de danza, fundamentado en el desarrollo de las capacidades coordinativas de ritmo y acoplamiento posibilitando su práctica en los bailarines de la academia THE GROOVE DANCE.
- Aplicar los elementos de la danza a través de la implementación de esquemas coreográficos que faciliten el desarrollo de las capacidades de ritmo y acoplamiento.
- Evaluar el desarrollo de las capacidades coordinativas de ritmo y acoplamiento por medio de la aplicación del test que determine la mejora adquirida a través de la práctica de la danza.

Fue clave hacer estudios previos y analizar el campo donde se iban a asignar los objetivos, trabajando con las categorías propicias en la formación espacial y corporal hacia la danza, debido a esto se formaron estrategias y planes (test, pruebas) congruentes a la población con la que se iba a trabajar, esto siendo clave para la correcta pedagogía de los investigadores durante el proceso, sin embargo el trabajo estuvo bajo una observación interna, esto evitando conocer factores externos que afectaran o directamente modificaran las capacidades y ejecución de cada deportiva de las pruebas.

Las pruebas y/o métodos elaborados para la investigación son basados en fuentes empíricas y críticas con observación directa hacia la investigación, unificando las capacidades de la población en un carácter mixto, dado a que se pueda estudiar en varios

factores y valores con la observación y la documentación, para la comprensión del tema a estudiar, añadiendo la comparación de datos y capacidades en los resultados de los test.

El modelo de trabajo comenzó bajo una metodología exploratoria, según el autor y metodólogo Fidas Arias “La investigación exploratoria es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimientos”

Previamente durante la evaluación de las diversas áreas de estudio a través de la danza se logró evidenciar poco recorrido con respecto a la temática centrada directamente en las capacidades de ritmo y acoplamiento, siendo un área que es proporcional y adecuada en el estudio teórico y no tanto en las demostraciones prácticas con una población, siendo esto fuente y principio para el interés del equipo de trabajo.

La investigación está regida a través del método mixto; puede ser comprendido como “(...) un proceso que recolecta analiza y vierte datos cuantitativos y cualitativos, en un mismo estudio” (Tashakkori y Teddlie, 2003, citado en Barrantes, 2014, p.100).

verificando a través de un estudio objetivo en las calificaciones de las capacidades demostradas por los grupos de bailarines de la academia The Groove Dance Studio.

Se da inicio a partir la observación y complementando con la documentación, esto formado mediante las capacidades diversas en la población estudiada verificando variables de fortalezas o debilidades con ejercicios diagnósticos para la formación dancística.

La investigación se desarrolló en etapas; la primera siendo a un proceso de conocimiento y relacionamiento pedagógico con respecto a las bailarinas y su desarrollo motriz-espacial, de este modo generando la planeación y estrategias para la evaluación de

sus capacidades de coordinación, ritmo y acoplamiento con respecto al momento de desarrollo general de la población a estudiar, los test fueron guiados a través de pruebas con juegos, para hacerlo más didáctico (Flores, 2009) define los juegos didácticos como “una técnica participativa encaminada a desarrollar en los alumnos métodos de dirección y conducta correcta, estimulando así la disciplina con un adecuado nivel de decisión y autodeterminación” (p. 38).

La segunda etapa se centró en la observación y documentación de las diversas alumnas de The Groove Dance Studio en la ejecución inicial hasta el final, planteando a través de 5 puntos objetivamente las capacidades demostradas en la realización de las actividades con respecto a la temática de ritmo y acoplamiento, posteriormente volviendo a ejecutar en un test final a través de una coreografía orientada en estas la ejecución de estas capacidades.

Hacia la tercera etapa se relacionaron las ideas tomadas en la observación y documentación mencionadas en el párrafo anterior, haciendo paralelos, gráficas y sacando estadísticas que dejan en evidencias falencias y aciertos en las capacidades de ritmo y acoplamiento, constatando la identificación inicial de los componentes del test y dando orígenes a resultados esperados de los procesos de investigación ejecutados.

Por último, se sacaron conclusiones a partir del estudio del post test, esto siendo clave y material útil para futuras investigaciones que deseen ampliar el tema, desarrollando orientaciones y dando observaciones objetivas con las cuales trabajar el desarrollo físico y las capacidades motrices de las bailarinas y en otras áreas del deporte.

Técnicas e instrumentos

Identificar fortalezas y falencias en el desarrollo de las habilidades coordinativas especiales de los bailarines de la academia THE GROOVE DANCE por medio de la aplicación de un test inicial y una serie de actividades de expresión corporal dirigidas.

1. Implementar a partir del diagnóstico sobre las *capacidades de ritmo y acoplamiento* en los bailarines, una serie de juegos pre-dancísticos que permitan el desarrollo de estas desde la potencialización de las fortalezas y la superación de las falencias, ¿Cuáles serían los juegos?
- 2.

Juegos pre-dancísticos

- <https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ> taza.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=WUol0rMWxAc> Serpiente.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=a7IE6113bwQ> elefante dante.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=tiVFZS0GgaY> merengue.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=MhfrOqsGw-0> el baile del cuerpo.
3. Observar y analizar el desarrollo de las *capacidades de ritmo y acoplamiento* en los bailarines a través de cortos esquemas coreográficos.
 4. Valorar las *capacidades de ritmo y acoplamiento* en los bailarines de la academia THE GROOVE DANCE a partir de la realización de un post test y el montaje de un esquema coreográfico.

RESULTADOS Y DISCUSION

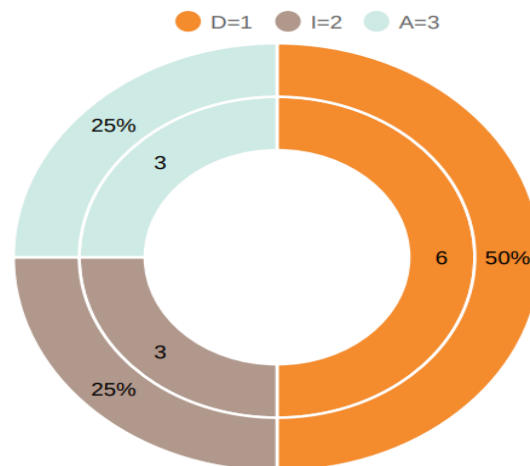
Aplicar los elementos de la danza a las capacidades de ritmo y acoplamiento en los deportistas de la academia The Groove Dance Studio en el año 2020-2021.

Criterios de evaluación

I	No se percibe un nivel de coordinación en el ejercicio.
D	Se le dificulta coordinar el ejercicio.
A	Realiza la secuencia del ejercicio, pero no alcanza la velocidad y la fluidez esperada.
S	Realiza la secuencia del ejercicio con alguna alteración en la velocidad o la fluidez.
E	Ejecuta correctamente la secuencia del ejercicio, demostrando velocidad y fluidez.

Ejercicios de ritmo

Gráfica 1. Aros en línea



Se infirió que el 50% de los deportistas de la academia de baile The Groove Studio presentaron dificultades en este ejercicio, se lograron evidenciar algunas falencias en la lateralidad, no se percibió un nivel de coordinación adecuado y se notaron dudas cuando al cambiar la posición de los pies al regreso de la actividad propuesta, siendo éste el ejercicio de apertura del test y por ende uno de los más sencillos, se determinó que hay muy buen

material de trabajo para el desarrollo del proyecto y así demostrar dando respuesta a los objetivos del mismo.

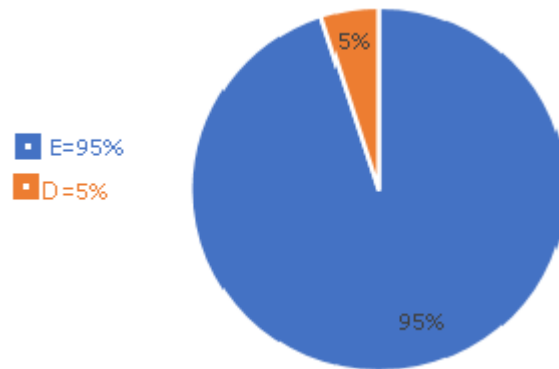
También se pudo observar que el 25% de los deportistas se les dificultó coordinar los ejercicios y no se notó un movimiento armonioso, articulado del torso y de los pies.

Por último, el 25% de los deportistas realizó la secuencia del ejercicio, pero no alcanzó la velocidad y la fluidez esperada, debido a que carecen de la lateralidad.

Según (Le Boulch, 1997). - “La lateralidad es el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre otro y se manifiesta en la preferencia de servirnos selectivamente de un miembro determinado (mano, pie, ojo y oído) para realizar actividades concretas”. Siendo que la lateralidad es un término que logramos asociar como la preferencia que desarrollan los seres humanos por un lado de su propio cuerpo, se debe contemplar que la motricidad habla de una estimulación adecuada para los dos hemisferios del cuerpo y esto a través de ejercicios que permiten descubrir y desarrollar ciertas habilidades que no solo no servirán para la vida sino para todo lo que se planea hacer en ella.

Las habilidades básicas más relevantes en relación con el desarrollo de los aprendizajes de los niños resultó ser la coordinación espacial, esta habilidad no se trata de una habilidad única y que no dependa de otros factores, como puede ser la capacidad de memoria, sino que depende en gran medida del proceso de lateralización y del desarrollo psicomotor (Sinaluisa Sagba, 2016).

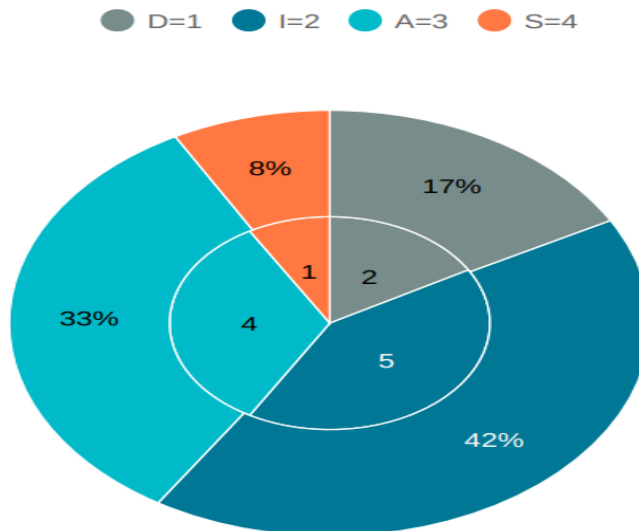
Gráfica 2. Post-test Aros en línea



Se observa en el test final que el 95% de las deportistas de la academia logran ejecutar los movimientos con fluidez, pues el nivel de coordinación resulta ser efectivo y se pudo evidenciar que la armonía del ejercicio propuesto es resultado de las sesiones de clase que se tuvieron antes de la realización de este post test, de manera general se concluyó que las habilidades motrices para el desarrollo de este primer ejercicio quedaron muy bien interiorizadas y aprendidas por cada una de las deportistas.

El otro 5 % restante, las deportistas aún no logran un movimiento fluido de la parte superior e inferior, no se ve armonía ni disfrute en la ejecución de la actividad propuesta. esto puede ser debido a las faltas que tuvieron en algunos de los ensayos que se trabajaron las habilidades específicas.

Gráfica 3. Aros dobles



En esta gráfica se pudo observar que el 42% de los deportistas de la academia de baile que está siendo objeto de estudio, tuvieron dificultad para coordinar los ejercicios y siendo un poco exigentes con la evaluación, se concluyó que es debido a la falta de equilibrio de algunos de ellos. aparte de esto también se infiere que al proponerles el cambio de los pies de derecho a izquierdo y viceversa, tienden a confundirse.

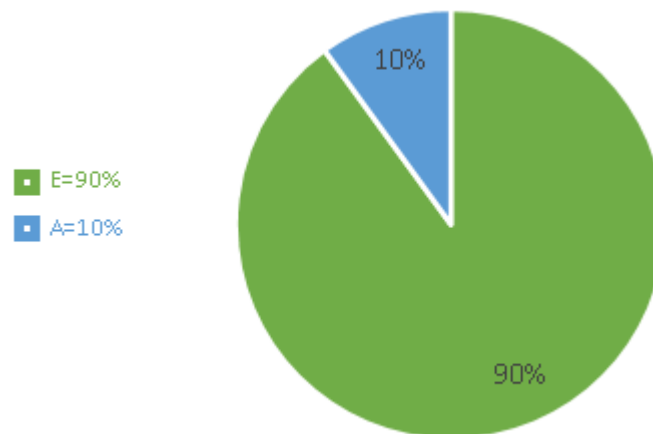
Así mismo, se observó que el 17% de los deportistas no permitió que se perciba un nivel de coordinación con los ejercicios ya que el movimiento es algo acelerado y confuso, no se evidencio un movimiento armonioso ni fluido.

También de la gráfica se infirió que el 33% de los deportistas realizó la secuencia del ejercicio, pero no alcanzó la velocidad y la fluidez esperada, esto debido a las confusiones que les causa el cambio de los pies, no hicieron que el movimiento sea frecuente, es por eso por lo que se debe fortalecer el tema de la lateralidad y el equilibrio en los bailarines ya que no solo aportará a su desarrollo motor sino también a la resolución de problemas, esto hablando desde el punto de bailarines.

La mayoría de los bailarines cuando realizaron el desplazamiento en posición unipodal, en el aterrizaje se vio algo forzado, ya que la estabilidad y el equilibrio no es tan bueno en ellos y el 8 % de los bailarines tuvo una calificación de S=4.

“Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior” (Ramos Argoti, 2015, pág. 44).

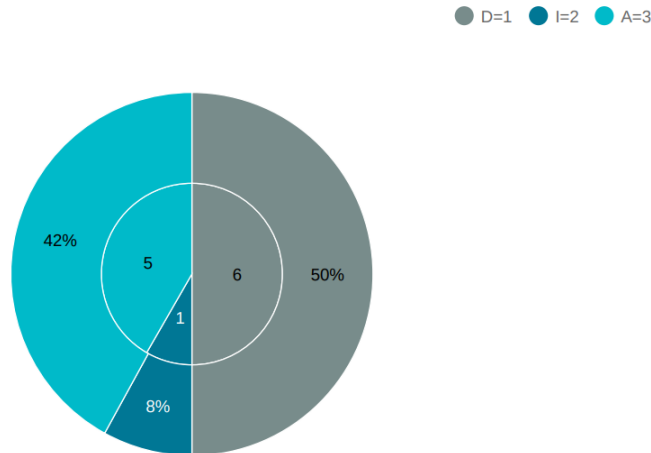
Gráfica 4. Post-test Aros dobles



Después de observar la gráfica inicial y de realizar el post test, con este ejercicio se concluyó que la mejora de las deportistas es realmente significativa, pues el 90% de los bailarines coordinaron los movimientos a la perfección, con su fluidez, la armonía en sus movimientos, la lateralidad y la coordinación fue muy buena, ya no se evidenciaron las confusiones encontradas al inicio con el cambio de los pies, de derecho a izquierdo y viceversa.

El otro 10 % de las deportistas realizan el ejercicio bien pero no excelente, aun no alcanza la velocidad y la fluidez que se esperaba.

Gráfica 5. El salto de rana



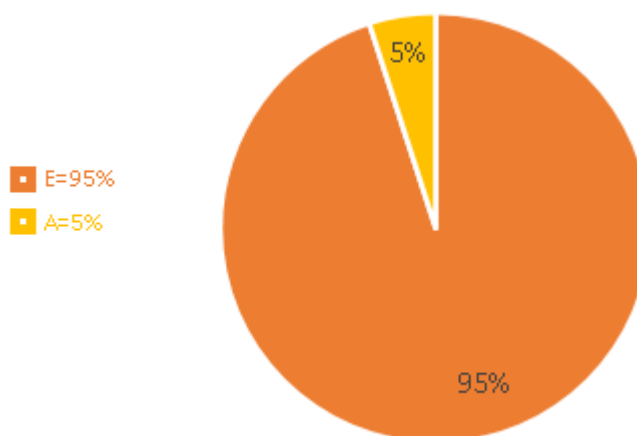
De este ejercicio se consiguió inferir que el 50 % de los bailarines no tuvo coordinación al realizar la secuencia planteada, esto debido a que la coordinación de los manos y los pies no es fluida, pues en esta actividad deben hacer un movimiento con las manos mientras los pies realizan otro movimiento, la fluidez se considera como un criterio evaluativo en esta investigación, de este modo la calificación de los bailarines no fue tan buena y ni tan alta ya que se evidenció detallando a cada bailarín, muchas falencias en la parte coordinativa, de equilibrio y de propiocepción.

El 42 % de los bailarines ejecutaron el ejercicio aceptablemente lo que significa que realizaron la secuencia del ejercicio, pero no alcanzaron la velocidad y la fluidez esperada, se evidenció confusión a la hora de cambiar de movimientos y de manera muy notable al realizar los movimientos las manos no asistieron 100% a los pies, es importante tener presente que debe implementarse la actividad agrupando estos dos movimientos.

También cabe resaltar que no se tuvo ningún porcentaje en los puntajes de “S” y “E”, siendo esto más que suficiente para que las investigadoras materialicen su proyecto para poder adquirir y trabajar en la consecución de las respuestas a nuestro proyecto.

Las capacidades coordinativas, son aquellas que le permiten a una persona ejecutar movimientos de manera eficaz, precisa y económica. Poco se tienen en cuenta para el desarrollo en la ejecución de la técnica del bailarín, y estas, son determinantes para los movimientos globales, en conjunto con la interpretación musical. (Silva Aguilar, 2018).

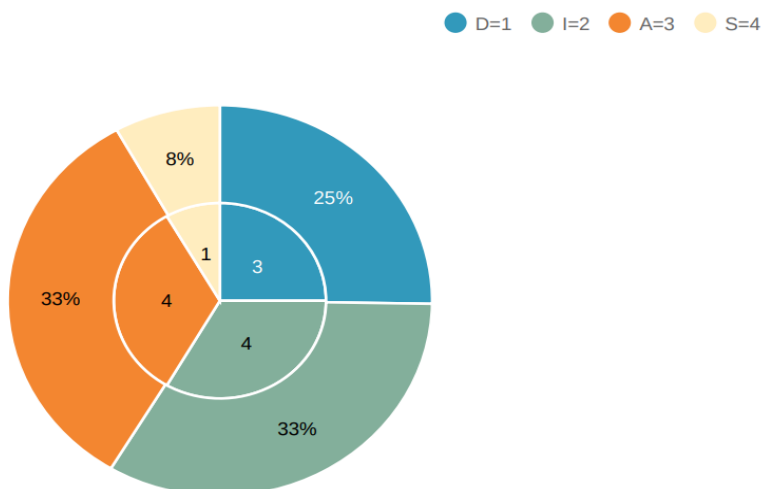
Gráfica 6. Post-test El salto de rana



Pasar de que el 50 % de los bailarines de la academia no hubieran logrado una coordinación ni la ejecución de una secuencia fluida, a tener que el 95 % de los deportistas lo hayan logrado de una manera excelente, es la evidencia de que por medio de la danza si se puede desarrollar habilidades esenciales, en este caso para la ejecución de una actividad medianamente compleja, algo que se entrena con disciplina y dedicación puede resultar ser mejor de lo que se hubiese esperado.

El resultado de este test final ha dejado satisfacción no solo en quienes investigan sino también en quienes son objeto de investigación, pues las capacidades coordinativas han sido estimuladas en cada ensayo y por eso en este test se obtiene éste positivo resultado.

Gráfica 7. Aros en cuadrado



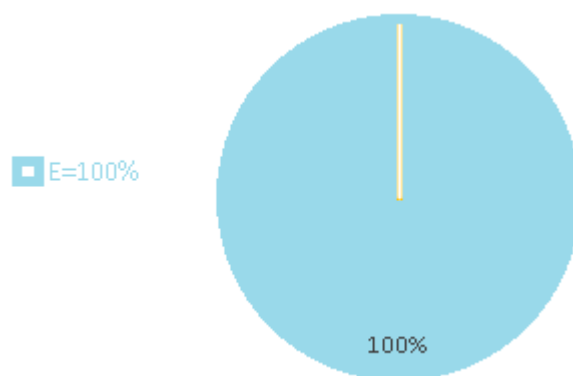
El 33 % de los bailarines tuvieron una calificación de I=2, no se percibió un nivel de coordinación en el ejercicio ya que los deportistas se vieron un poco confundidos en el momento de cambiar de lado, es decir, la primera vez ingresaron con un pie y la segunda vez lo realizaron ingresando con el contrario, esto se debe al nivel de desconcentración y a lo anteriormente evidenciado en otros ejercicios como la lateralidad y la coordinación.

El otro 33 % de los bailarines tuvieron una calificación de A=3 se realizó la secuencia del ejercicio, sin embargo, no alcanzaron la velocidad y la fluidez esperada, por lo tanto, se logró concluir de este ejercicio que a pesar de que coordinan algunos de los movimientos planteados en la secuencia, no tuvieron un nivel de concentración adecuado para saber qué es lo que deben ejecutar después de un movimiento.

Un 25 % tuvo una calificación de D=3 no se percibió un nivel de coordinación en el ejercicio y el último 8 % tuvo una calificación de S=4 estos realizaron la secuencia del ejercicio con alguna alteración en la velocidad o la fluidez.

“La práctica permite desarrollar en los niños aquellas cualidades coordinativas específicas que los capacitan para mejorar sus movimientos rítmicos, relacionadas primeramente a los procesos de conducción y regulación” (Gomes Gonzales, 2011, pág. 25).

Gráfica 8. Post-test Aros en cuadrado

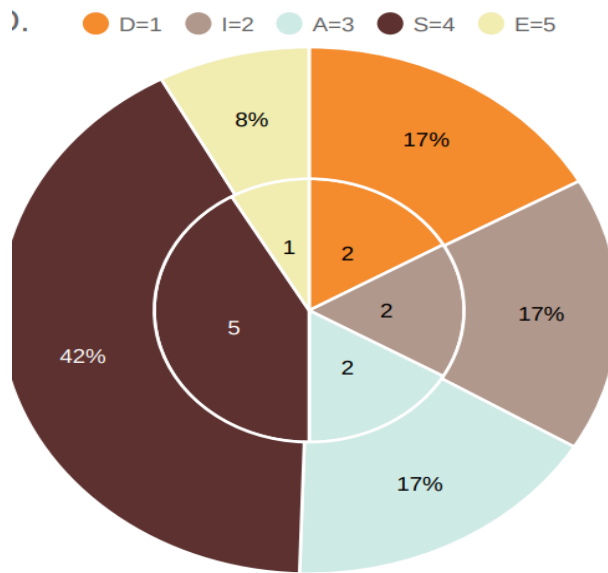


El 100% de los bailarines demostraron una excelente asociación y comprensión del ejercicio, derivando en su ejecución de manera correcta, ayudando a corroborar la mejoría a través de la reiteración y mejor comprensión de orientación corporal a la actividad

De los participantes que habían obtenido una calificación cuantitativa de I=2 ninguno obtuvo de nuevo esta calificación, estos fueron quienes mostraron más fluidez y armonía en cada uno de los gestos.

La velocidad esperada y la coordinación han sido los datos claves en este ejercicio, pues en el test inicial se había observado que no tuvieron un grado de concentración adecuado y por ello no lograron desarrollarlo de buena manera, pero en este test evidentemente se logra mejorar en todos los aspectos ya mencionados.

Gráfica 9. Aros en golosa



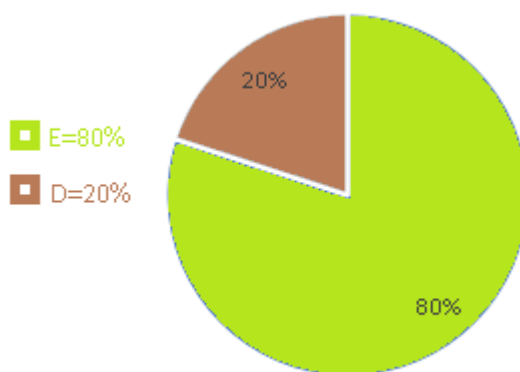
El 42 % de los bailarines tuvo una calificación de S=4 estos realizaron la secuencia del ejercicio con alguna alteración en la velocidad o la fluidez, fue muy buen porcentaje y esto da inicio a que los bailarines y cualquier niño forme un desarrollo no solo motor, sino abarcando también el cognitivo por medio del juego (en este caso de los juegos tradicionales y de piso). En este ejercicio también se notó una diferencia de como disfrutaron hacer cada secuencia planteada, esto es porque ya es algo aprendido e interiorizando que nunca se olvida, a pesar de que no jueguen la golosa todos los días, pues es algo que tienen arraigado en la memoria de manera inconsciente.

El otro 8% de los bailarines tuvieron una calificación de E=5, la coordinación y los movimientos armoniosos fue algo que se pudo reflejar solo en gesto de la caminata y en este caso, después de obtener buenos gestos técnicos que permitieron un mejor desarrollo con más movimientos de mayor complejidad, logrando combinar dos o más movimientos en una misma secuencia, una deportista logra coordinar perfectamente los movimientos y

demostrar, que aunque no se es bueno para unos ejercicios específicos, puede tener más fortaleza en otros.

“La coordinación motriz es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido. Dicha organización se ha de enfocar como un ajuste entre todas las fuerzas producidas, tanto internas como externas, considerando todos los grados de libertad del aparato motor y los cambios existentes de la situación" (Lorenzo Caminero, 2006).

Gráfica 10. Post-test Aros en golosa

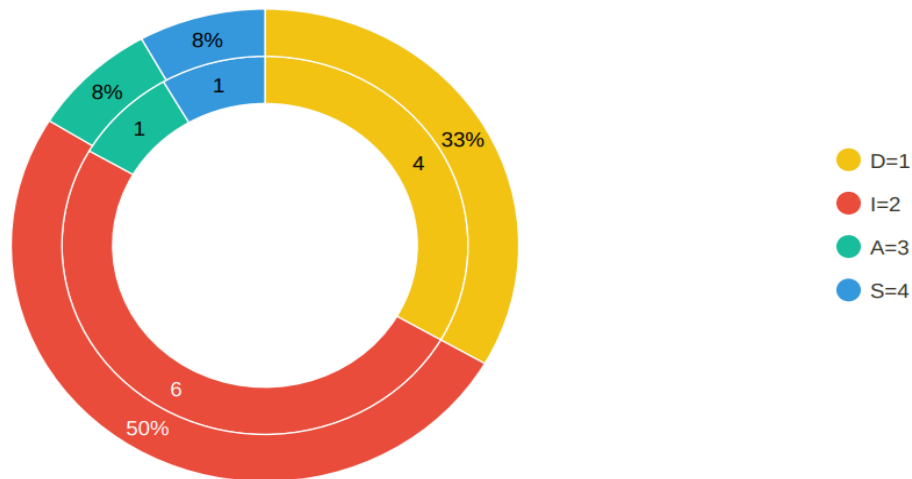


Este fue uno del ejercicio que tuvo más éxito en la parte inicial, pues hubo mayoría del 80% de deportistas que realizaron la actividad planteada con fluidez y coordinación.

De Igual modo el gusto que mostraron por la actividad en el principio se presentó de la misma manera se dio en el test final, pues es un juego tradicional que muchos han jugado y lo han aprendido con movimientos muy rápidos y asertivos, sin embargo, un 20% aun presento dificultades con relación a la coordinación.

Ejercicios de acoplamiento

Gráfica 11. El aro

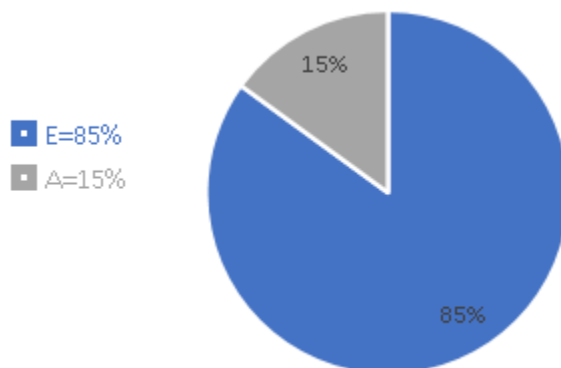


Se observó que el 50% de los deportistas de la academia The Groove Dance presentaron dificultades, no se percibió un nivel de coordinación en el ejercicio en el manejo de la lateralidad con las extremidades del tren inferior, al momento de identificar el ingreso y salida de la partida inicial se observaban confusiones, esta situación se pudo presentar a raíz del cambio en la velocidad al desplazarse corriendo por el espacio y el cambio de reacción al momento de llegar y lograr la estabilidad con el pie contrario, con el cual se había iniciado la actividad, así mismo se analizó que el 33% de los deportistas al iniciar la actividad con facilidad, al momento de desplazarse corriendo perdieron la ubicación, es decir, se les dificulta coordinar los ejercicios.

El cuerpo es perceptivo y es altamente complejo, debido a esta complejidad del entorno, se centró la atención hacia aspectos propioceptivos relacionados con la adaptación al entorno. Se entiende por propiocepción como; la capacidad que permite

discriminar de manera óptima todas las aferencias sensoriales con relación al propio cuerpo –somatognosia- y al entorno –estereognosia. (Castañer & Camerino).

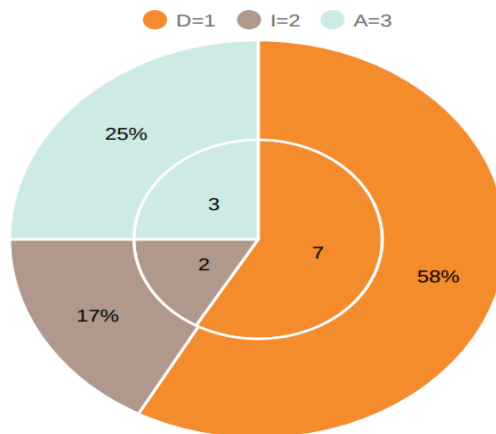
Gráfica 12. Post-test el aro



En este gráfico se observó que el 85 % de los deportistas de la academia The Groove Dance demostraron mejoría, se percibieron avances en el nivel de coordinación en el ejercicio en el manejo de la lateralidad, junto con las extremidades del tren inferior, al momento de identificar el ingreso y salida de la partida, ahora si logro observar más claridad. Al explicarles los ejercicios a realizar, pues ya tenían noción de los movimientos a ejecutar.

Así mismo se analizó el 15 % del deportista sigue demostrando facilidad, al momento de desplazarse corriendo, pero pierden la ubicación, es decir, se le dificulta coordinar los ejercicios.

Gráfica 13. Obedece la figura

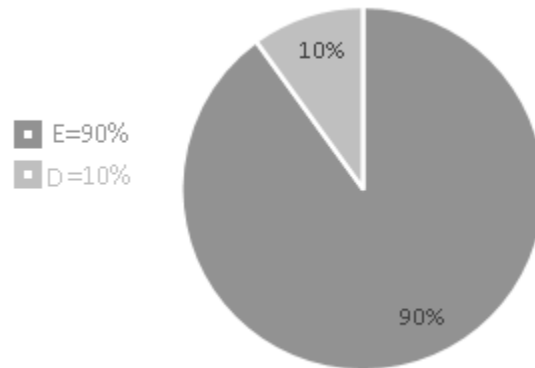


Se observó que el 58% de los deportistas de la academia The Groove Dance presentaron dificultades en la actividad de acoplamiento a los movimientos indicados a través del ritmo y control de ambas extremidades, tanto en tren superior como inferior, no se percibió un nivel de coordinación en el ejercicio, esta situación se pudo presentar por falta de acoplamiento al ritmo y /o refuerzo al trabajo coordinación óculo segmentaria.

Un 25% de los deportistas lograron realizar la secuencia del ejercicio, pero no se alcanzó la velocidad, ni la fluidez deseada y a un 17% se le dificultó completamente los ejercicios establecidos en el test.

“El ritmo es el responsable de organizar una pieza musical confiriendo movimiento a la música, y la mejor manera de aprender a seguir el ritmo es escuchar música interpretándola con el cuerpo a través del movimiento” (Vernia Carraso, pág. 3).

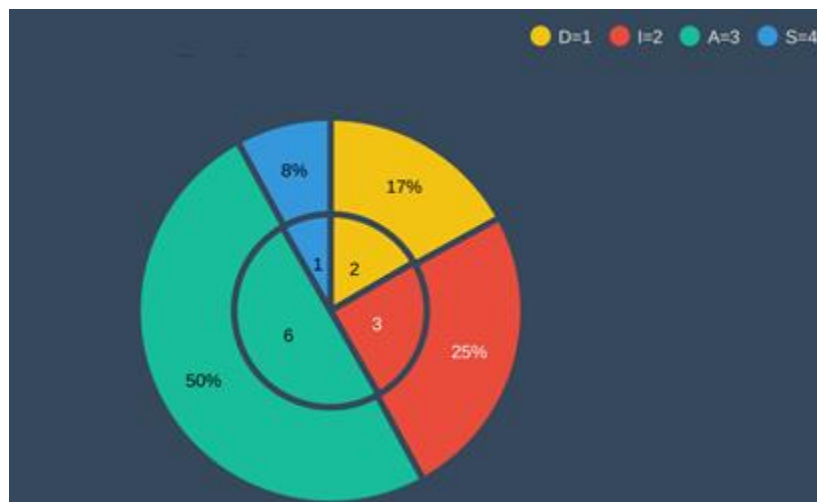
Gráfica 14. Post-test obedece la figura



Se observó que el 90% de los deportistas de la academia The Groove Dance no presentaron dificultades en la actividad de acoplamiento a los movimientos indicados a través del ritmo, se evidencia el avance que han logrado a través del ejercicio propuestos en las intervenciones luego de haber realizado el primer test, además de esto, ya controlan ambas extremidades de tren superior e inferior y a diferencia del primer test, se observa un nivel de coordinación acorde al ritmo y ejercicios de coordinación óculo segmentaria.

Solo un 10 % de los deportistas no lograron realizar la secuencia del ejercicio, ni la velocidad y mucho menos la fluidez deseada.

Gráfica 15. Acopla el ritmo

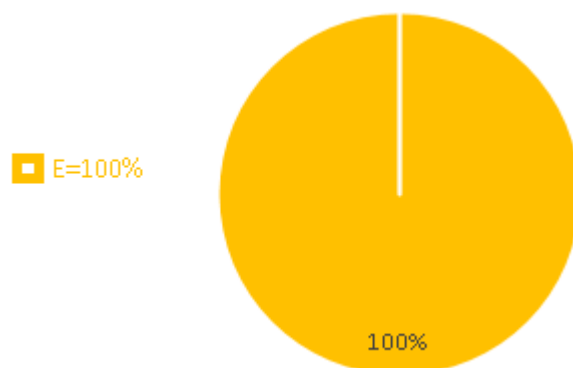


Se observó que el 50% de los deportistas de la academia The Groove Dance lograron acoplar los movimientos al ritmo indicado, realizaron la secuencia del ejercicio, pero no alcanza la velocidad y la fluidez esperada, 5 estudiantes que corresponden a un 25% y un 17% de los deportistas presentaron dificultades en la ejecución y coordinación del movimiento, también con el manejo de lateralidad y confusiones, no se percibió un nivel de coordinación en el ejercicio, en algunos casos, se le dificultó coordinar los ejercicios en el orden de los pasos, esta situación se pudo presentar a raíz de los cambios en la velocidad y continuidad de algún movimiento, lo cual en si podemos relacionarlo con la coordinación y lateralidad, para el presente análisis se buscó el apoyo de los siguientes autores:

Khupard (1976) define a la coordinación del movimiento, como la ejecución afinada y, en lo posible económica, de músculos, nervios y sentidos con el fin de producir acciones cinéticas precisas y equilibradas, habilidad que el niño va desarrollando en el proceso de su evolución; ya que se observa que este, desde su nacimiento va mostrando indicios de movimientos aún muy básicos y primitivos y al ir avanzando en su madurez se van mejorando. (Gómez Chumpitaz, 2019, pág. 28)

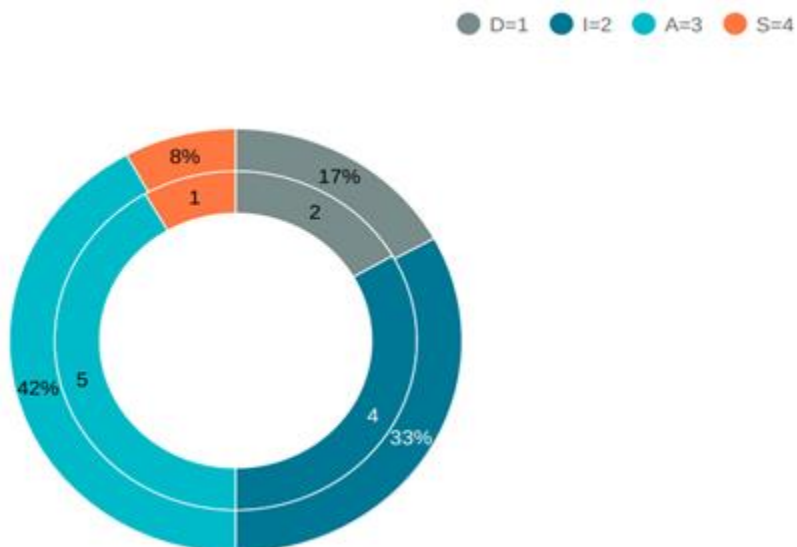
La lateralidad según Le Boulch (1990) “es el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, manifestándose en la preferencia de los individuos de servirse selectivamente de un miembro determinado para realizar operaciones que requieren de precisión y habilidad” (Garzón Palomino, 2018)

Gráfica 16. Post-test acopla el ritmo



Se observó que el 100 % de los deportistas de la academia The Groove Dance lograron acoplar los movimientos al ritmo indicado, Realizaron la secuencia de los ejercicios, alcanzando la velocidad y la fluidez esperada, a diferencia del primer test ya no presentan dificultades en la ejecución ni en la coordinación del movimiento, ni en el manejo de lateralidad y se evidencias la mejoría en los niveles de coordinación.

Gráfica 17. Mi cuerpo

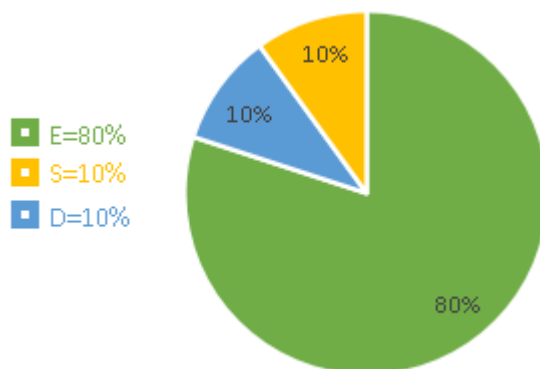


Se observó que el 42% de los deportistas de la academia The Groove Dance lograron acoplar los movimientos ya que realizaron la secuencia del ejercicio, pero no alcanzan la velocidad y la fluidez esperada.

Según las indicaciones brindadas en el momento de la práctica de la actividad, lo que fue un resultado un poco alentador y poco positivo; ya que realizaron la secuencia del ejercicio pero no alcanzaron la velocidad y la fluidez esperada, ahora un 33% y un 17% de los deportistas presentaron inconvenientes en la práctica apoyadas en el ritmo e indicaciones de desplazamientos, esta situación se pudo presentar a raíz del control corporal y la coordinación de los movimientos, no se percibió un nivel de coordinación en el ejercicio o se le dificultó coordinar los ejercicios. para brindar un mayor apoyo a la interpretación y en análisis de la 9 actividad se tuvo apoyo con el siguiente autor:

“El Control corporal es la capacidad de controlar el cuerpo de uno mismo de diferentes maneras, lo cual puede permitir varios usos posibles dependiendo el rango en el que uno pueda modificar su propio cuerpo” (FANDOM, s.f.).

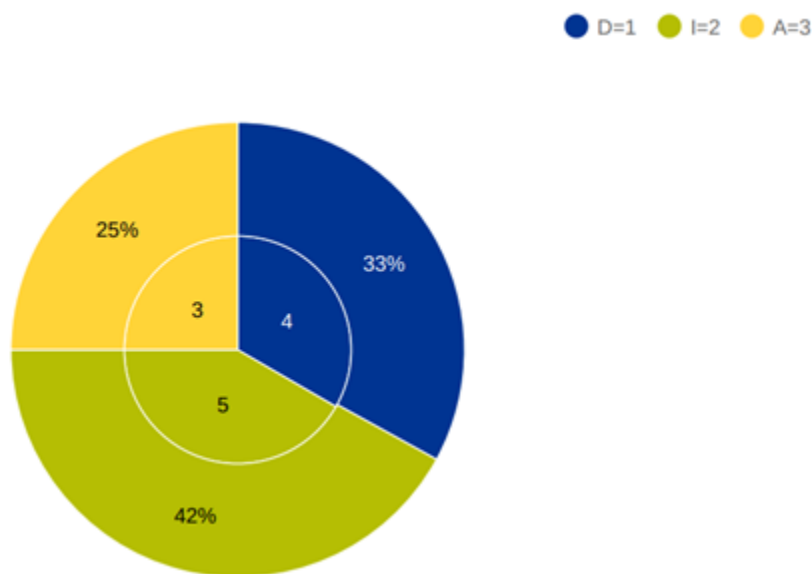
Gráfica 18. Post-test mi cuerpo



Se observó que el 80% de los deportistas de la academia The Groove Dance lograron acoplar los movimientos ya que realizaron la secuencia del ejercicio, alcanzado la velocidad y la fluidez esperada.

Por otro lado, un 10% con las indicaciones brindadas en el momento de la práctica de la actividad, tuvieron un resultado muy alentador y positivo; ya que realizaron la secuencia del ejercicio alcanzando la velocidad y la fluidez esperada y se invita a mantener el control corporal en este ejercicio ya que es un poco complejo. Sin embargo, es notorio el avance a los anteriores resultados; ahora el ultimo 10% de los deportistas presentaron inconvenientes en la práctica apoyadas en el ritmo e indicaciones de desplazamientos, esta situación se pudo presentar a raíz del control corporal, la coordinación de los movimientos, no se percibió un nivel de coordinación en el ejercicio.

Gráfica 19. Baila Baila

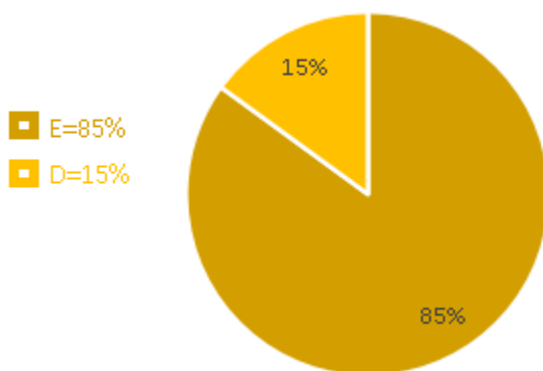


Se observó que el 42% de los deportistas de la academia The Groove Dance presentaron dificultades en el manejo de la lateralidad. Se le dificultó coordinar los ejercicios con las extremidades del tren inferior, al momento de identificar el ingreso, el giro, su salida y su aterrizaje se percibieron confusiones, esta situación se pudo presentar a raíz de la ubicación espacial, luego de realizar un giro con un solo pie de base y al llegar para lograr el equilibrio con ambos pies, analizando los resultados observamos que un 33% de los deportistas. No se percibió un nivel de coordinación en el ejercicio lo que nos orienta a la ubicación y control total del cuerpo, para brindar un mayor apoyo a la interpretación y análisis de la novena actividad hubo apoyo de los siguientes autores.

“La orientación espacial es una habilidad natural en los seres vivos que permite conocer y determinar la posición del propio cuerpo en relación con el espacio. Esto nos permite movernos con libertad por el mundo y realizar actividades como escribir o movernos por una ciudad” (STIMULUS, s.f).

Portellano Pérez (2005) se refiere a la lateralidad como el predominio funcional de un lado del cuerpo sobre el otro, que se manifiesta en la utilización preferente de mano, pie, ojo y oído por el sujeto (Brusasca, Libiano, & Portellano Pérez, 2011).

Gráfica 20. Post-test Baila Baila



Se observó que el 85% de los deportistas de la academia The Groove Dance no presentaron dificultades en el manejo de la lateralidad, ni de coordinación, los ejercicios con las extremidades utilizadas son clave para estos buenos resultados, se observaron algunas dificultades con función al momento de identificar el ingreso, giro, salida y aterrizaje, sin embargo, la secuencia utilizada en el primer test fue recordada y las intervenciones durante el proceso ayudaron a mejorar la secuencia y resultado de este post-test.

Se obtuvo constancia de que el 15% de los deportistas tuvieron problemas para coordinar los ejercicios, se debe reforzar el trabajo de ubicación y control corporal, sin embargo, es importante resaltar los grandes avances que se observan a través de las que se intervino.

CONCLUSIONES

En este trabajo se aplicaron los elementos de danza a las capacidades de ritmo y acoplamiento en los bailarines de la academia The Groove Dance de la ciudad de Medellín en el año 2021. Con el fin de identificar el desarrollo de las capacidades en el grupo de estudio.

Lo más importante de la aplicación de los elementos de la danza a través del test y pos-test fue lograr resultados positivos y evidencias los avances es las deportista en un 80 % mejoraron en las capacidades de ritmo y acoplamiento , mientras el otro 20% de los deportistas no lograron a la perfección los ejercicios propuestos sin embargo, demostraron un avance significativo al momento de la realización del test y post-test.

La aplicación del test, facilitó identificar el estado en el cual se encontraron las deportistas para poder seguir realizando planeaciones y ejecuciones de manera acorde a las dificultades observadas y evaluadas inicialmente, finalmente al realizar el post-test para lograr los mejores resultados y avances en cada una de las deportistas.

Lo que mas ayudó a lograr los avances en el trabajo fue la disposición de las deportistas y contar con un gran centro de prácticas como lo fue la academia The Groove Dance, así mismo recordarles a las deportistas la importancia de conocer en primer momento su cuerpo y lo que la danza logra a través de su práctica con el cuidado adecuado, a través de actividades y ejecuciones de esquemas básicos de coreografía, buscando desarrollar en este sentido las capacidades de ritmo y acoplamiento.

Las capacidades del ser humano se desarrollan a través del tiempo y con ayuda de actividades, juegos o ejercicios, que conllevan a su desarrollo, mejora o perfección, recordando que todos tienen diferentes formas de aprender y entender, por eso este trabajo dio inicio bajo una metodología exploratoria y observación la cual previamente en conjunto a la evaluación de las diversas actividades, mediante la danza se logró evidenciar poco recorrido con respecto a la temática centrada, directamente en las capacidades de ritmo y acoplamiento.

Se dejaron bases significativas para la formación artística, en componentes proporcionales al desarrollo motriz y coordinativo, logrando dejar evidencia sobre falencias y capacidades en los deportistas, contemplado que este trabajo se centró en categorías que inician sus capacidades y siendo con bases más innatas y no prácticas tan forjadas por la experiencia.

Se busca que los elementos de ritmo y acoplamiento gracias a estas actividades, tengan más reconocimiento para la formación de los deportistas y poder fortalecerlas de manera más "dinámica y creativa" desde la infancia, cómo se pudo evidenciar en los post-test, los deportistas se sentían identificados con algunos juegos y tenían mejores habilidades en estos gracias a su conocimiento previo y prácticas de manera recreativa.

Concluimos finalmente que en este trabajo hubo un resultado positivo en las deportistas de la academia The Groove Dance, analizando el desarrollo de las capacidades de ritmo y acoplamiento, permitiendo que a través del diseño de un plan de trabajo de danza, se viviera la experiencia de disfrutar, aprender y reconocer la importancia de la danza en el desarrollo de dichas capacidades, demostrando un mejor manejo corporal y desarrollo en cada actividad.

BIBLIOGRAFÍA

- arias, F. G. (1997). El Proyecto De Investigación. epimeste.
- Bonilla, M. D. (11 de 2005). FILOMUSICA. Obtenido de FILOMUSICA:
<http://www.filomusica.com/filo70/danza.html>
- definiciona. (2020). definiciona. Obtenido de definiciona:
<https://definiciona.com/bailarin/>
- Diaz, V. C. (2013). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. barcelona: efdeportes.com.
- Falcon, D. R. (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. efdeportes.com, 1.
- H, F. (2009). el juego como estrategia alternativa para mejorar la adquisicion de lecto-escritura en alumnos de primer grado de educacion primaria de la escuela "Manuel Jose Othon". Tangamanga: tesis de licenciatura Universidad Tangamanga de Mexico.
- Ucha, F., 2021. Definición de Baile. [en línea] Definición ABC. Disponible en:
<<https://www.definicionabc.com/general/baile.php>> [Consultado el 19 de noviembre de 2008].
- innovacion en formacion profesional. (5 de 3 de 2021). La importancia del juego en la educacion infantil. Obtenido de innovacion en formacion profesional:
<https://www.ifp.es/blog/la-importancia-del-juego-en-la-educacion-infantil>
- jazzdance. (2015). danzas urbanas. medellin.
- London, j. (2004). hearing in time. En j. london, hearing in time (pág. 4). londres: oxford university press.
- Lorenzo Caminero, F. (Febrero de 2006). efdeportes. Obtenido de
<https://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>
- martin, l. l. (24 de 06 de 17). centro psicoeducar. Obtenido de centro psicoeducar:
<https://centropsicoeducar.com.ar/psicologia-de-la-danza-alcances-practicos/>
- Selltiz, C., S, L., & Cook, S. W. (1980). Metodos de la investigacion en las relaciones sociales. madrid.
- wikipedia. (05 de 08 de 2021). wikipedia. Obtenido de wikipedia:
<https://es.wikipedia.org/wiki/Danza#Historia>
- wikipedia. (05 de 08 de 2021). wikipedia. Obtenido del ritmo:
https://es.wikipedia.org/wiki/Ritmo#cite_ref-London_6-0

Redacción. (Última edición: 8 de febrero del 2021). Definición de Ritmo. Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/ritmo/>. Consultado el 19 de octubre del 2021

El movimiento en el desarrollo de la persona Jean Le Boulch Paidotribo, 1997. ISBN 84-8019-304-2

jazzdance. (2015). danzas urbanas. Medellín.

Durán Ramírez, F. (s.f). Consultorio didáctico. Colombia: Grupo latino. El niño y el desarrollo desde el nacimiento. (1976). Paris: UNESCO.

Berger. (2016). Psicología del desarrollo infancia y adolescencia. Colombia: Panamericana.

Bécquer, Gladis (1999). Desarrollo de la motricidad en la actividad programada de Educación Física en la educación preescolar. Tesis presentada en opción a Título académico de Doctor en Ciencias Pedagógicas I. S P Enrique José Varona. La Habana. 2001. p.38

Bembibre, C., 2021. *Definición de Tempo*. [en línea] Definición ABC. Disponible en: <<https://www.definicionabc.com/audio/tempo.php>> [Consultado el 20 de marzo de 2011].

(s.f.). Ramos Argoti, E. F. (2015). Obtenido de [http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17829/1/INFORME%20FINAL%20DE%20PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI% c3%93N.pdf](http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/17829/1/INFORME%20FINAL%20DE%20PROYECTO%20DE%20INVESTIGACI%c3%93N.pdf)

Barrantes, R. (2014). Investigación, Un camino al conocimiento, Un Enfoque Cualitativo, Cuantitativo y Mixto. San José, Costa Rica, Editorial EUNED.

Brusasca, C., Libiano, M., & Portellano Pérez, J. (2011). Rev.%chil.%neuropsicol. Obtenido de file:///C:/Users/dani_/Downloads/Dialnet-LateralidadYVariablesDePersonalidad-5753651.pdf

Castañer, M., & Camerino, O. (s.f.). Obtenido de <https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/64570/009597.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

FANDOM. (s.f.). Obtenido de https://ficción-sin-limites.fandom.com/es/wiki/Control_Corporal#:~:text=El%20Control%20Corporal%20es%20la,pueda%20modificar%20su%20propio%20cuerpo.

Garzón Palomino, Y. (Junio de 2018). Obtenido de <https://repositorio.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17617/afianzamiento%20de%20la%20lateralidad%20mediante%20la%20expresion%20corporal.docx.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gomes Gonzales, D. C. (2011). Obtenido de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/5982/GomezGonzalezDianaCarolina2011.pdf?sequence=1>

Gómez Chumpitaz , R. A. (2019). Obtenido de http://200.1.180.228:8080/bitstream/ensfjma/115/1/TI_MONOGRAFIA%20_GOMEZ_CH_RODOLFO.pdf

Lorenzo Caminero, F. (Febrero de 2006). efdeportes. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>

Silva Aguilar, J. M. (22 de Noviembre de 2018). Obtenido de <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/2051>

Sinaluisa Sagba, A. I. (2016). Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/1668/1/UNACH-FCEHT-TG-E.PARV-000018.pdf>

STIMULUS. (s.f.). Obtenido de <https://stimuluspro.com/blog/la-orientacion-espacial/#:~:text=La%20orientaci%C3%B3n%20espacial%20es%20una,o%20movernos%20por%20una%20ciudad.>

Vernia Carraso, A. M. (s.f.). Obtenido de http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/153011/QuadernsDigitals_78_VerniaAM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Apéndice A

Juegos para la capacidad de ritmo

AROS EN LINEA	AROS DOBLE	EL SALTO DE RANA	AROS EN CUADRADO	EL ARO EN GOLOSA
<p>Consiste en ubicar los aros en el piso formando una sola línea intercalando dos colores, cada pie irá en un color ejemplo: verde.</p> <p>Derecho Amarillo. Izquierdo La idea es pasar toda la línea de los aros manteniendo el ritmo del trabajo y según el color</p>	<p>Consiste en ubicar los aros en el piso en parejas es, decir uno al lado del otro. Los dos primeros serán amarillos y los siguientes serán verdes, los aros verdes corresponden al pie derecho y los amarillos al pie izquierdo, deberán pasar la secuencia de los aros hasta el final.</p>	<p>Consiste en ubicar los aros en el piso formando una sola línea con colores intercalados, verde y amarillo en el aro verde ambos pies irán por dentro y las manos tocando el piso por fuera, en el amarillo los pies irán por fuera y las manos irán ubicadas por dentro del aro. El objetivo será cruzar todo el camino de los aros manteniendo el ritmo e intercambio en cada aro según el color.</p>	<p>Consiste en ubicar cuatro aros en el piso, Dos al iniciar, en la mitad se deja un espacio y se ubican otros dos aros más adelante, así deberá estar formado el cuadrado. Los alumnos deberán realizar tres saltos por aro, es decir saltar con ambos pies y quedan paralelos, segundo salto queda cruzados y para el tercero queda nuevamente paralelos, saltan a la mitad con el pie dominante, siguen los últimos dos aros, los cuales llevan la misma secuencia del primero.</p>	<p>Consisten en ubicar los aros formando la golosa, los estudiantes deberán mantener el ritmo al pasar, teniendo presente que se debe intercalar el apoyo de los pies.</p>

Apéndice B

Juegos para la capacidad de acoplamiento

EL ARO	OBEDECE LA FIGURA	ACOPLA EL RITMO	MI CUERPO	BAILA BAILA
<p>se ubicara un aro en el piso frente a cada deportista, la actividad consiste en pisar con pie derecho luego con izquierdo para quedar por dentro del aro, luego salir con pie derecho e izquierdo para quedar fuera del aro, deberá salir corriendo al rededor del aro por fuera y dar dos vueltas , al llegar deberá repetir la secuencia de ingresar a los aros en esta ronda ingresara primero con izquierdo y luego derecho para quedar por dentro del aro , al salir será con pie izquierdo, luego derecho, para finalizar la secuencia deberá salir corriendo al rededor del aro por fuera y dar dos vueltas.</p>	<p>los estudiantes llevando el ritmo, guiándose de las bases que están pegadas en el piso, ellos deberán realizar movimientos según observan. Estas indicaran mano derecha, izquierda, pie derecho e izquierdo y cada estudiante deberá pasar por todo el camino de las guías.</p>	<p>Consiste en poner a sonar La canción "yeah" la cual deberá ir acompañada de movimientos que se realizara una secuencia coreográfica corta , y con un tiempo establecido de 30 segundos deberá acoplarlo a la música</p>	<p>El juego consiste en caminar por el salón, mientras se les indica a las deportistas que segmento del cuerpo deberá mover Ejemplo: solo cabeza debe seguir caminando, luego continua con los hombros y debe ser caminando y así sucesivamente con cada parte de su cuerpo, y al final deberán lograr unir 4 segmentos de su cuerpo en movimiento.</p>	<p>Consiste en dibujar un rectángulo en el piso , los deportistas deberán ubicarse en posición bípeda fuera del rectángulo, debe pisa con el pie derecho adentro del rectángulo y girar a la izquierda 360 ° al realizar el aterrizaje se apoyara sobre el pie izquierdo al finaliza deberá saltar con ambos pies para quedar fuera del rectángulo e iniciar nuevamente la secuencia pero apoyando el pie izquierdo el cual gira por la derecha 360° y al llegar ahora el derecho y salta con ambos pies fuera del rectángulo para adoptar la posición inicial</p>

Apéndice C

Rejilla sobre ejercicios de ritmo

EJERCICIOS DE RITMO										
EMILY	AROS EN LINEA	D=1	AROS DOBLE	I=2	EL SALTO DE RANA	A=3	AROS EN CUADRADO	D=1	EL ARO EN GOLOSA	S=4
JULIETA	AROS EN LINEA	A=3	AROS DOBLE	A=3	EL SALTO DE RANA	A=3	AROS EN CUADRADO	A=3	EL ARO EN GOLOSA	E=5
CELESTE	AROS EN LINEA	I=2	AROS DOBLE	A=3	EL SALTO DE RANA	A=3	AROS EN CUADRADO	I=2	EL ARO EN GOLOSA	A=3
ISABELLA VELEZ	AROS EN LINEA	I=2	AROS DOBLE	S=4	EL SALTO DE RANA	D=1	AROS EN CUADRADO	A=3	EL ARO EN GOLOSA	S=4
JULIAN	AROS EN LINEA	D=1	AROS DOBLE	D=1	EL SALTO DE RANA	D=1	AROS EN CUADRADO	I=2	EL ARO EN GOLOSA	I=2
ANTONIA VARCO	AROS EN LINEA	A=3	AROS DOBLE	A=3	EL SALTO DE RANA	A=3	AROS EN CUADRADO	A=3	EL ARO EN GOLOSA	S=4
LUCIANA	AROS EN LINEA	D=1	AROS DOBLE	I=2	EL SALTO DE RANA	D=1	AROS EN CUADRADO	I=2	EL ARO EN GOLOSA	I=2
ANTONIA GUERRA	AROS EN LINEA	E=5	AROS DOBLE	D=1	EL SALTO DE RANA	D=1	AROS EN CUADRADO	D=1	EL ARO EN GOLOSA	D=1
SOFIA CHICA	AROS EN LINEA	D=1	AROS DOBLE	I=2	EL SALTO DE RANA	D=1	AROS EN CUADRADO	I=2	EL ARO EN GOLOSA	S=4
ISABELLA CHICA	AROS EN LINEA	I=2	AROS DOBLE	I=2	EL SALTO DE RANA	D=1	AROS EN CUADRADO	D=1	EL ARO EN GOLOSA	D=1
MARIA FERNANDA	AROS EN LINEA	D=1	AROS DOBLE	A=3	EL SALTO DE RANA	A=3	AROS EN CUADRADO	A=3	EL ARO EN GOLOSA	S=4
MARIANA HERNANDEZ	AROS EN LINEA	D=1	AROS DOBLE	I=2	EL SALTO DE RANA	I=2	AROS EN CUADRADO	S=4	EL ARO EN GOLOSA	A=3

Apéndice D

Rejilla sobre ejercicios de acoplamiento

EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO										
EMILY	EL ARO	I=2	OBEDE CE LA FIGURA	D= 1	ACOPLA EL RITMO	A= 3	MI CUERPO	I=2	BAILA BAILA	I= 2
JULIETA	EL ARO	S=4	OBEDE CE LA FIGURA	A= 3	ACOPLA EL RITMO	S=4	MI CUERPO	S=4	BAILA BAILA	A =3
CELESTE	EL ARO	I=2	OBEDE CE LA FIGURA	D= 1	ACOPLA EL RITMO	A= 3	MI CUERPO	A= 3	BAILA BAILA	A =3
ISABELLA VELEZ	EL ARO	I=2	OBEDE CE LA FIGURA	D= 1	ACOPLA EL RITMO	I=2	MI CUERPO	I=2	BAILA BAILA	I= 2
JULIAN	EL ARO	D=1	OBEDE CE LA FIGURA	D= 1	ACOPLA EL RITMO	I=2	MI CUERPO	I=2	BAILA BAILA	I= 2
ANTONIA VARCO	EL ARO	I=2	OBEDE CE LA FIGURA	A= 3	ACOPLA EL RITMO	A= 3	MI CUERPO	A= 3	BAILA BAILA	A =3
LUCIANA	EL ARO	D=1	OBEDE CE LA FIGURA	D= 1	ACOPLA EL RITMO	I=2	MI CUERPO	I=2	BAILA BAILA	D =1
ANTONIA GUERRA	EL ARO	D=1	OBEDE CE LA FIGURA	D= 1	ACOPLA EL RITMO	D= 1	MI CUERPO	D= 1	BAILA BAILA	D =1
SOFIA CHICA	EL ARO	I=2	OBEDE CE LA FIGURA	I=2	ACOPLA EL RITMO	A= 3	MI CUERPO	A= 3	BAILA BAILA	I= 2
ISABELLA CHICA	EL ARO	D=1	OBEDE CE LA FIGURA	D= 1	ACOPLA EL RITMO	D= 1	MI CUERPO	D= 1	BAILA BAILA	D =1
MARIA FERNANDA	EL ARO	I=2	OBEDE CE LA FIGURA	I=2	ACOPLA EL RITMO	A= 3	MI CUERPO	A= 3	BAILA BAILA	I= 2
MARIANA HERNANDEZ	EL ARO	A=3	OBEDE CE LA FIGURA	A= 3	ACOPLA EL RITMO	A= 3	MI CUERPO	A= 3	BAILA BAILA	D =1

Apéndice E

Clase de *danza urbana* en The Groove Dance



Apéndice F

Categoría Youth Stone



Apéndice G

Calentamientos y concentración



Apéndice H

Trabajo coreográfico



Apéndice I

Continuación de trabajo coreográfico

