



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ARAGÓN

TALLER DE DANZA JAZZ PARA MEJORAR LA
PSICOMOTRICIDAD EN NIÑOS Y JÓVENES CON
SÍNDROME DE DOWN DEL PROGRAMA
PICOPEDAGÓGICO DE SERVICIO SOCIAL.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A:

ABRIL MONTSERRAT MEDINA HERNÁNDEZ

ASESORA:

LIC. VERÓNICA SOLÍS SOTO

NEZAHUALCÓYOTL, ESTADO DE MÉXICO 2015





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1. EL SÍNDROME DE DOWN.....	3
1.1 ¿Qué es el Síndrome de Down?	3
1.2 Tipos de Síndrome de Down.....	5
1.3 Etiología del Síndrome de Down.....	9
1.4 Características de las personas con Síndrome de Down.....	10
1.4.1 Características físicas.....	11
1.4.2 Características psicomotrices.....	14
1.4.3 Características intelectuales.....	16
1.4.4 Características sociales.....	17
1.5 Necesidades educativas especiales de las personas con Síndrome de Down.....	18
CAPÍTULO 2. PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO DE SERVICIO SOCIAL.....	21
2.1 ¿Qué es el Programa Psicopedagógico de Servicio Social de la FES Aragón (PPSS)?	21
2.2 Población con Síndrome de Down del Programa Psicopedagógico de Servicio Social.....	23
2.3 Áreas de atención en los niños y jóvenes con Síndrome de Down en el PPSS.....	26
CAPÍTULO 3. LA DANZA COMO INSTRUMENTO PEDAGÓGICO PARA MEJORAR LA PSICOMOTRICIDAD.....	29
3.1 ¿Qué es la danza?	29
3.2 La danza como instrumento pedagógico.....	31
3.3 ¿Qué es la danza jazz?.....	35
3.4 Danza y motricidad en niños y jóvenes con Síndrome de Down.....	37
CAPÍTULO 4. ¡APRENDER BAILANDO! TALLER DE DANZA JAZZ PARA NIÑOS Y JÓVENES CON SÍNDROME DE DOWN EN EL PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO DE SERVICIO SOCIAL.....	40
4.1 Taller de danza jazz para niños con Síndrome de Down.....	41
PLANEACIÓN.....	45
GUÍA DE EJERCICIOS:	52
4.2 Implementación del taller.....	59
4.3 Evaluación del taller.....	64
CONCLUSIONES.....	77
FUENTES DE REFERENCIA.....	82

INTRODUCCION.

El presente trabajo, es el proyecto de tesis para obtener el título de Licenciada en Pedagogía, el cual lleva el nombre de “Taller de Danza Jazz para Mejorar la Psicomotricidad en Niños y Jóvenes con Síndrome de Down del Programa Psicopedagógico de Servicio Social”.

Este trabajo se encuentra constituido por cuatro apartados, los cuales van desde la investigación concerniente para llevar a cabo el taller con la población especificada, hasta la planeación y aplicación del taller de danza.

Es importante mencionar que durante la elaboración del trabajo se utilizó una técnica de investigación diferente, pues no todo el trabajo requería la misma. Para los capítulos uno, dos y tres, se utilizó la técnica de investigación documental, ya que en estos se recopiló la información necesaria para sentar las bases para la elaboración y aplicación del taller.

La técnica de investigación campo se aplicó durante el capítulo final, ya que en este trabajo el taller de danza, directamente con la población con Síndrome de Down.

En el primer capítulo, se presenta la investigación dirigida a la población con la que se va a trabajar el taller, en este caso los chicos que presentan Síndrome de Down (en adelante se abreviará SD). En este apartado se especifican las características de los chicos con SD, sus necesidades educativas y por qué la propuesta sería benéfica para ellos.

El capítulo dos, trata sobre el Programa Psicopedagógico de Servicio Social (PPSS), ya que la población con la que se trabaja el taller, asiste a este programa para recibir la atención pedagógica necesaria para mejorar su calidad de vida. En este capítulo se mencionan los orígenes del programa, con qué población trabajan y, en el caso de los chicos con SD, qué áreas y actividades trabajan con ellos, así como, por qué la propuesta sería innovadora para el programa.

A continuación, en el capítulo tres, se realiza una investigación sobre la danza, de manera general, y en específico, la danza jazz. En esta sección, se explica en qué consiste la danza, cuáles son sus orígenes, qué relación tiene con la motricidad y, desde luego, por qué es un instrumento pedagógico

Finalmente, el capítulo cuatro, se presenta una pequeña explicación de en qué consistirá el taller, cuál será la dinámica de las clases y la planeación de cada una de ellas; adicional a esto se proporcionan ejercicios sugeridos a trabajar en el taller, así como la explicación de cómo realizarlos.

En este último capítulo, se presenta también la descripción y evaluación del taller, además de sugerencias para quienes estén interesados en aplicarlo con otra población.

Se anexan también imágenes de los chicos que participaron en el taller, realizando las actividades correspondientes al taller.

CAPÍTULO 1. EL SÍNDROME DE DOWN.

Empezaremos por conocer qué es el Síndrome de Down (SD), sus características, el origen de ésta condición, qué tipos de SD existen y las necesidades educativas de las personas con SD. Además de revisar porqué la danza puede favorecer en su desarrollo psicomotriz.

1.1 ¿Qué es el Síndrome de Down?

Es importante aclarar que el SD no es una enfermedad, se trata de una condición de vida, por lo tanto no requiere atención médica específica, además de que al ser una alteración genética, no es posible prevenirla.

El SD es un trastorno genético, en el que, quien lo presenta, tiene un cromosoma adicional en cada una de las células de su cuerpo, es decir, posee 47 cromosomas en lugar de los 46 que existen normalmente. Esto ocurre debido a un error en la distribución del material cromosómico: en el momento de dividirse, una de las células recibe un cromosoma de más, lo cual puede suceder en cualquier momento, ya sea durante la formación de células germinales o bien, en las primeras divisiones del huevo fecundado¹

El SD es conocido también como trisomía 21, esto debido a que el cromosoma adicional causante del SD tiene la forma y el tamaño de los cromosomas del par 21; por eso se dice que es trisoma (tres cuerpos) en el cromosoma 21.

El nombre se le dio en honor a John Langdon Down, quien por primera vez hizo una descripción clínicamente apropiada para esta condición de vida. Síndrome se define, en medicina, como el conjunto de signos y síntomas que constituyen una enfermedad.

El apodo “mongolismo” se debe a que cuando se identificó por primera vez, se creyó que era un retraso a un tipo de raza más primitiva como los son los

¹ Cfr. Ortega Támez, Luis Carlos, El Síndrome de Down: guía para padres, maestros y médicos., p. 27

mongoles, ya que las características físicas de las personas con SD eran muy similares a las de éstos.

“El primer informe documentado de un niño con SD se atribuye a Étienne Esquirol en 1838, denominándose en sus inicios “cretinismo” o “idiocia furfurácea”. P. Martin Duncan en 1886 describe textualmente a “una niña de cabeza pequeña, redondeada, con ojos achinados, que dejaba colgar la lengua y apenas pronunciaba unas pocas palabras”.²

En el siglo XX, el SD se convirtió en una forma de hacer notoria la discapacidad intelectual. La mayoría de los individuos con SD fueron internados en instituciones en donde algunos de los problemas médicos asociados a ésta condición fueron tratados.

Hasta mediados del siglo XX, se desconocía la causa del síndrome de Down, sin embargo, se observó la presencia en todas las razas, la asociación de que gran parte de las madres de los niños con SD tenían una edad mayor a los 40 años. Textos médicos asumieron el SD que fue causada por una combinación de factores heredables que no habían sido identificados. Otras teorías se centraron en las lesiones sufridas durante el parto.³

El 7 de marzo de 1959 el doctor Jerome Lejeune, padre de la genética moderna, descubrió la anomalía cromosómica que, desde el primer momento de la formación del feto determina el nacimiento de un niño con Síndrome de Down. Esto lo logra al contar 47 cromosomas en las células de nueve niños, este descubrimiento es importante pues lleva al diagnóstico al análisis del cariotipo.

Lejeune, al querer curar el SD, crea la Fundación Lejeune, la cual está dedicada a la investigación y tratamiento del SD, además de otros Síndromes genéticos.

Actualmente, la perspectiva de vida para las personas con SD es más positiva que en la antigüedad, cuando se creía que vivía pocos años y había que internarlos en

² Cfr. Scheerenberger, R.C., Historia sobre el retraso mental. p.56

³ Cfr. [http://www.news-medical.net/health/Down-Syndrome-History-\(Spanish\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Down-Syndrome-History-(Spanish).aspx) 2012.11.9

alguna institución de salud mental, ahora su expectativa de vida es mayor a los 50 años y se buscan los apoyos para que lleven una vida en conjunto con su comunidad y favoreciendo también su independencia.

1.2 Tipos de Síndrome de Down.

Existen tres tipos de SD: trisomía 21 libre, trisomía 21 mosaico y trisomía 21 por translocación.

- Trisomía 21 libre.

La trisomía 21 libre está caracterizada por la presencia del cromosoma extra, puede estar en el espermatozoide o el óvulo (antes de la concepción) o en la primera división (después de la concepción).

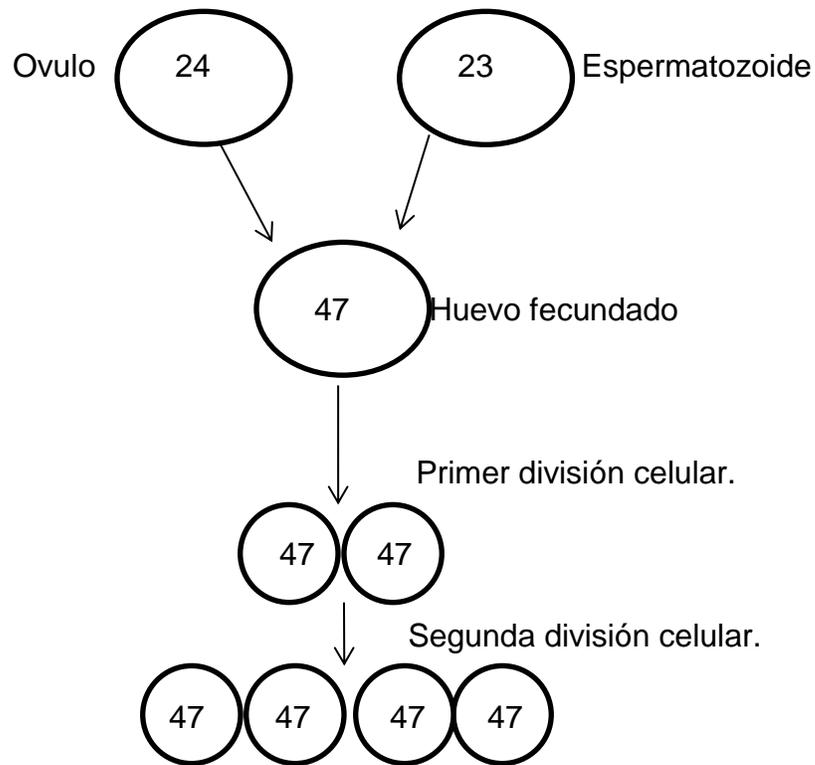
La mayoría de las personas con SD, tienen el exceso cromosómico debido a una alteración que ocurre durante la primera división, en la que los gametos, óvulos o espermatozoides, pierden la mitad de sus cromosomas. El error se debe, en este caso, a la ruptura incompleta del material genético de uno de los progenitores. En la formación habitual de los gametos el par de cromosomas se separa, de modo que cada progenitor sólo transmite la información de uno de los cromosomas de cada par. Cuando no se produce esta ruptura se transmiten ambos cromosomas. No se conocen con exactitud las causas que originan la disyunción errónea. El único factor que presenta una asociación común con el SD, es la edad materna, lo que apoya teorías que hacen referencia al deterioro del material genético con el paso del tiempo.

Cliff Cunnungham menciona que “se han efectuado estudios cromosómicos en personas con SD, los cuales demuestran que entre el 90 y 95% de los casos de SD, son de éste tipo”.⁴

En aproximadamente un 15% de los casos el cromosoma extra es transmitido por el espermatozoide y en el 85% restante por el óvulo.

⁴ Cunnungham, C. El Síndrome de Down: una introducción para padres. P. 80

Figura 1. En la trisomía 21 libre, el cromosoma extra puede aparecer en el óvulo (75% de los casos) o en el espermatozoide (25% de los casos), en este caso se ejemplifica con la presencia del cromosoma adicional en el óvulo.



- Trisomía 21 mosaico

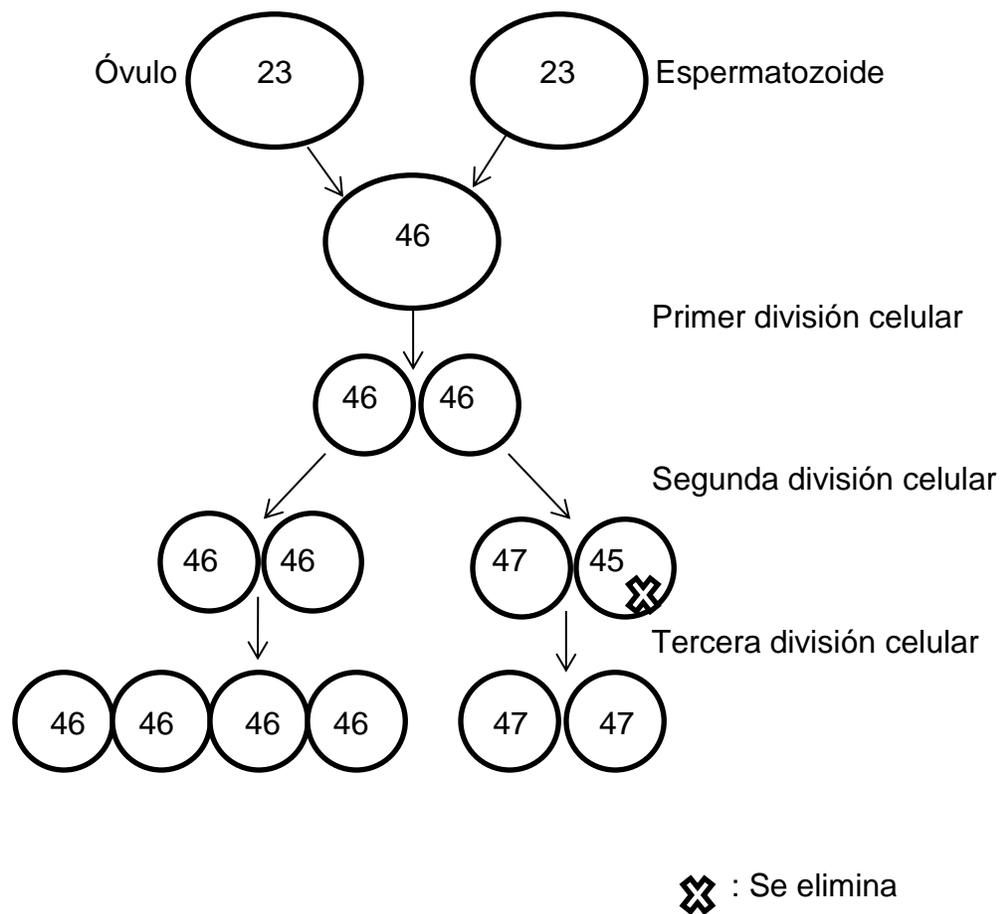
En la trisomía 21 mosaico, la persona tiene una mezcla de células normales y trisómicas. Este error ocurre después de la fecundación. La célula trisómica se divide y forma una población de células trisómicas.

En esta trisomía ocurre que las dos líneas celulares (normal y trisómica) se desarrollan cuando: a) El par de cromosomas no se separa en la segunda división o una posterior, o b) Cuando el cromosoma extra en un huevo trisómico se pierde en una división celular posterior. Esta mezcla puede variar desde un número bajo hasta cerca del 100%, esto dependerá de la división en que se haya producido la

no-disyunción. Estudios revelan que este tipo se presenta de dos a cinco de cada cien casos de SD.

Los niños con ésta trisomía, tienen características de S.D. menos evidentes y su desarrollo cognoscitivo y de lenguaje es ligeramente más alto que quienes tienen trisomía 21 libre.

Figura 2. Trisomía 21 mosaico.



- Trisomía 21 por translocación.

Después de la trisomía libre, la causa más frecuente de aparición del exceso de material genético es la translocación.

En la trisomía 21 por translocación, el cromosoma está unido a otro que, a su vez, está partido. El cromosoma extra se ha unido a otro cromosoma, es decir, se trasladó a otro sitio. El cromosoma se une con más frecuencia a uno de los del grupo D (cromosomas 13, 14, 15), generalmente al cromosoma número 14, y con menos frecuencia a los del grupo G (cromosomas 21, 22).

Translocación 14/21 ocurre cuando el cromosoma 14 y 21 se rompen en el punto donde se unen los cromosomas y se funden los brazos. El cromosoma resultante no entra en la escala general de tamaños cromosómicos.⁵

La trisomía 21 por translocación tiende a ser hereditaria. Si uno de los padres es portador de un cromosoma translocado, puede detectarse por un genetista.⁶

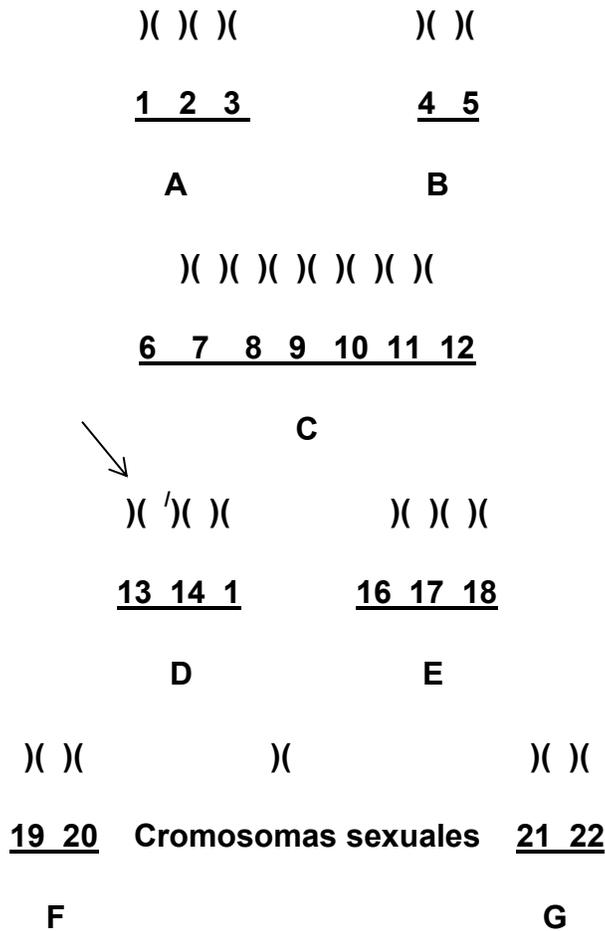
J. Corretger menciona que “la frecuencia de esta variante es aproximadamente de un 3% de todos los casos de SD y su importancia estriba en la necesidad de hacer un estudio genético a los progenitores para comprobar si uno de ellos era portador, sin saberlo, de la translocación, o si ésta se produjo por primera vez en el embrión. (Existen portadores “sanos” de translocaciones, en los que se cuentan 45 cromosomas, estando uno de ellos translocado, o pegado, a otro).⁷

⁵ Cfr. Cunningham, C. Op. Cit., p.82

⁶ Cfr. Carrasco Núñez, José Luis, Sexualidad y Síndrome de Down., p. 19

⁷ Cfr. Corretger, Josep, Síndrome de Down, aspectos médicos actuales., p. 42

Figura 3. Trisomía 21 por translocación.



1.3 Etiología del Síndrome de Down.

Para conocer el origen del SD, es necesario comprender la composición de nuestro cuerpo; el cuerpo está compuesto por células, las cuales se encargan de producir las partes del cuerpo. Los cromosomas se encuentran en el núcleo de la célula.

El SD es causado por la presencia de material genético extra del cromosoma 21. Los cromosomas son las estructuras celulares que contienen los genes.

El SD no fue causado por nada que hubiese ocurrido durante el embarazo. El proceso empezó cuando el óvulo o el espermatozoide estaban en fase de

producción o después de que el óvulo fuese fecundado, durante la producción del espermatozoide o el óvulo, o en la primera división aparece un cromosoma de más.⁸

No se conocen con exactitud las causas que provocan el exceso cromosómico, aunque se relaciona estadísticamente con una edad materna superior a los 35 años.

A veces ocurre una alteración antes de la fertilización. Un óvulo o un espermatozoide en desarrollo pueden dividirse de manera incorrecta y producir un óvulo o espermatozoide con un cromosoma 21 de más. Cuando este espermatozoide se une con un óvulo o espermatozoide normal, el embrión resultante tiene 47 cromosomas en lugar de 46. El SD también se conoce como trisomía 21 ya que los individuos afectados tienen tres cromosomas 21 en lugar de dos.⁹

A pesar de que no se sabe con seguridad por qué ocurre el síndrome de Down y no hay ninguna forma de prevenir el error cromosómico que lo provoca, los científicos saben que las mujeres de 35 años en adelante tienen un riesgo significativamente más alto de tener un niño con esta anomalía, así como que la madre sea muy joven, menor de 20 años. A los 30 años, una mujer tiene una probabilidad de concebir un hijo con síndrome de Down inferior a 1 entre 1.000. La probabilidad aumenta a 1 entre 400 a los 35 años, y a los 42 asciende aproximadamente a 1 entre 60.

1.3 Características de las personas con Síndrome de Down.

Los rasgos físicos y los problemas médicos asociados al síndrome de Down varían considerablemente de un niño a otro. Mientras que algunos niños con síndrome de Down necesitan mucha atención médica, otros llevan vidas sanas.

⁸ Cfr. Cunningham, Cliff, El Síndrome de Down: una introducción para los padres., p. 69

⁹ Cfr. http://www.ferato.com/wiki/index.php/S%C3%ADndrome_de_Down

Cunningham menciona “estudios que indican la posibilidad de que los niños con SD lleguen a ser niños agradables y que no sean más difíciles de manejar que otros niños, a que se desarrollen con problemas de comportamiento”.¹⁰

Las personas con SD, tienen algunas deficiencias en cuestiones sensoriales. El estado de apatía y ausencia que, a veces, manifiestan estas personas y su falta de atención, se debe, a juicio de Lambert y Rondal, a dos factores: las personas con SD necesitan más tiempo para reaccionar ante estímulos; y su capacidad de respuesta, aún después identificar todos los aspectos del estímulo, tiene una mayor frecuencia de error y menor calidad.¹¹

Las características de las personas con SD son muy particulares tanto físicas como intelectuales. Es importante aclarar que no todas las personas con SD presentan las mismas o todas las características que se enuncian a continuación.

1.4.1 Características físicas.

Es fundamental conocer estas características, pues son las más evidentes, en estas es donde identificaremos a quienes presentan ésta condición.

La mayoría de las anomalías físicas del SD son observadas desde el nacimiento, aunque en ocasiones es posible detectarlas desde el desarrollo prenatal, alrededor de la sexta y doceava semana se observa un número menor de neuronas que en un feto que no presente SD.¹²

Algunos niños con SD nacen antes de término (principalmente niñas) y tiene un peso aproximado de 2.5 kilogramos, la longitud de los niños es menor a las niñas.

En su mayoría, los bebés con SD son pálidos, presentan llanto débil, hipotonía muscular, apatía y retardo en el desarrollo motor.

¹⁰ Cunningham, C., Op. Cit. p. 26

¹¹ Cfr. Guerrero López, José Francisco, Nuevas perspectivas en la educación e integración de los niños con Síndrome de Down., p. 136

¹² Cfr. García Escamilla, S. El niño con Síndrome de Down. P. 39

Algunas de estas características más comunes que se distinguen en los niños con SD, son las siguientes:¹³

- Cráneo:

Hipoplasia: La cabeza es más chica de lo normal.

Circunferencia y diámetro ante posterior, más pequeña.

Menor crecimiento en los huesos de la parte media de la cara.

- Ojos:

Colocados en forma oblicua.

Fisura palpebral estrecha.

Hipertelorismo.

Hipotelorismo.

Manchas de Brushfield: Pequeñas decoloraciones blanquecinas o grisáceas que se localizan en el iris del ojo humano, a consecuencia de la acumulación de tejido conectivo. Se consideran un rasgo normal (no patológico), aunque son más habituales en algunos síndromes genéticos como el síndrome de Down. El término de manchas de Brushfield se debe al primer médico en describirlas en 1924, Thomas Brushfield.

- Nariz:

Hundimiento del puente.

Desviación del tabique.

- Orejas:

Tamaño pequeño.

¹³ Cfr. Jasso Gutiérrez, Luis, El niño Down: mitos y realidades. p. 60

Implantación baja.

Sobrepiegamiento de la parte interna de la concha del pabellón auricular.

Ausencia del lóbulo.

- Lengua:

Protruye la boca.

Corteaduras o fisuras.

- Cuello:

Corto y ancho.

- Boca:

Cavidad vocal pequeña, lo cual es causante de que la mayor parte del tiempo tengan la boca abierta y la lengua hacia afuera.

- Tórax:

Pecho excavado.

Pecho carinatum: Deformidad de la caja torácica en la que el pecho sobresale.

- Abdomen:

Separación de los músculos anteriores de éste.

Hernia umbilical.

- Extremidades:

Piernas acortadas.

Manos pequeñas.

Dedos cortos y anchos.

- Piel y cabello:

Piel laxa y marmórea en los primeros años.

Cabello fino y poco abundante.

- Tono muscular disminuido.
- Mayor movilidad de las articulaciones.
- Genitales:

Pene pequeño.

Criptorquidia: El descenso incompleto de uno o ambos testículos a través del canal inguinal hacia el escroto.

Labios mayores en mayor tamaño.

Tamaño aumentado del clítoris.

1.4.2 Características psicomotrices.

Durante los primeros años de vida los niños pasan de ser totalmente dependientes, con los movimientos controlados por reflejos, a ser individuos independientes. Desde los primeros días comienzan a tener experiencias nuevas de posturas y movimientos que les proporcionan sensaciones nuevas como el conocimiento de su propio cuerpo y su relación con el entorno que le rodea.

La mayoría de los niños siguen una secuencia de etapas del desarrollo bastante predecible, sin embargo, existe una amplia variación en la edad a la que se adquieren estas etapas.

En personas con SD existe una variación aún más amplia en adquirir las etapas de desarrollo, igualmente la secuencia no es tan predecible. Podemos afirmar que los niños serán capaces de andar, gatear, etc., pero es necesario tener paciencia

en relación con el orden en que han de conseguir las etapas de desarrollo, siempre que los movimientos y posturas sean correctos.

Una de las características más notables en los niños con SD es el retardo del desarrollo motor. Éste ha sido tema de numerosos estudios y todos coinciden en que los factores más significantes son los siguientes:¹⁴

- Hipotonía y retardo en el desarrollo postural normal, posiblemente causado por un retraso de la maduración del cerebelo. Las respuestas posturales lentas ante la pérdida de equilibrio restan eficacia para mantener la estabilidad. La hipotonía ocurre en casi todos los niños en mayor o menor grado, con tendencia a desaparecer con la edad.
- Retraso en la maduración del cerebro, caracterizado por una persistencia de reflejos primitivos (movimientos controlados por reflejos) por ejemplo el reflejo del susto puede tardar varios meses en desaparecer y en este caso es necesario a veces adaptar algunos de los ejercicios.
- Laxitud de ligamentos, que añadido a la falta de tono muscular (hipotonía) produce hipermovilidad en las articulaciones.
- Otros factores que influyen en este retraso son la prematuridad, la hospitalización, el estado general de salud, la cardiopatía, las dificultades de visión, si las hubiera.
- Los niños mayores con SD tienen dificultades de control viso-motor, de lateralidad y de coordinación ojo-mano.

La característica fundamental del desarrollo motor no consiste en conseguir un determinado hito motor, como sentarse o tenerse de pie, sino en el modo en cómo se incorpora éste al desarrollo general de la función y de la habilidad motora.

Se puede decir que la mayoría de los niños consiguen las diferentes etapas de desarrollo a través de sus propias experiencias y otros necesitan ayuda. El desarrollo motor se inicia desde la cabeza hacia abajo y desde la línea media hacia fuera, así que la primera tarea es conseguir el control de la cabeza. Una vez

¹⁴ Damian, Milagros. Estimulación temprana para niños con Síndrome de Down 1. p. 87

conseguido, el bebé va adquiriendo el control del tronco, inicia el movimiento del cuerpo de un lado a otro y empieza a mantenerse en posición sentado. En este momento pueden aprender a mover sus brazos y piernas hacia fuera y de manera independiente.

El desarrollo de la motricidad fina está asociado con el control de la cabeza y el tronco, la adquisición de una postura firme, estabilidad a nivel de los hombros y los movimientos de los brazos.

Uno de los aspectos a destacar en la estimulación del área motora de los niños que tienen hipotonía es la falta de estabilidad en las posturas, más que la falta de fuerza. Los niños que tienen costumbre de trabajar a diario desde muy pequeños cogen el gusto a moverse y aceptan mejor las sesiones de trabajo.¹⁵

1.4.3 Características intelectuales.

Existe un amplio nivel de discapacidad intelectual y desarrollo psicomotor entre todos los individuos, entre las personas con SD también presentan distintos nivel cognitivos, a pesar de que comparten otras características.

Además de considerar la variabilidad en el desarrollo, pues, aunque en edad cronológica, sea la misma, intelectualmente pueden estar en niveles diferentes de desarrollo.

La mayoría de las personas con SD, presentan dificultades sensoriomotrices que dificultan su aprendizaje y su lenguaje avanza con lentitud.

Al verse afectado el Sistema Nervioso Central de las personas con SD, en ellos podemos detectar algunas características que a nivel cognoscitivo:

Son personas distraídas, presentan dificultad para mantener la atención en algunas tareas, por esta razón, en ocasiones no logran terminar tareas específicas.

¹⁵ Cfr. Burns, Y. Gunn, P. El Síndrome de Down: Estimulación y Actividad Motora. p. 47

Se les dificulta diferenciar estímulos nuevos y antiguos.

Les cuesta trabajo procesar la información es por esto que su memoria a corto plazo se ve afectada. Esta situación también influye en que se dificulte la integración e interpretación de la información

Difícilmente logran un pensamiento abstracto.

Dificultad para llevar a cabo operaciones secuenciales, no siempre saben el orden de las tareas que realizan.

Dificultad en operaciones numéricas.

Troncoso, Del Cerro y Ruiz¹⁶ dicen que la mayoría de las personas con SD presentan un grado ligero de de discapacidad intelectual a diferencia de descripciones antiguas en donde se afirmaba que era un grado severo, cabe aclarar que en cada caso en que se presenta el SD este nivel intelectual es variado.

1.4.4 Características sociales.

La personalidad de cada persona con SD, se configura de acuerdo a aspectos como la familia y su comunidad, entre otras La personalidad puede ir desde agradable hasta difícil, e incluso presentar reacciones imprevisibles.

Mayer-Cross y García, señalan algunas características: Obstinados, imitativos, desorganizados, afectivos, inestables, adaptables, perseverancia.

Algunos rasgos de personalidad de personas con S.D. varían de acuerdo a la edad y en función del medio en que se desarrolle. ¹⁷

Es importante señalar que las personas que presentan SD, en ocasiones pueden ser rechazados por quienes los rodean, lo que puede llegar a afectar su

¹⁶ Cfr. Troncoso, M. v. et. Al. El Desarrollo de las Personas con SD: Un Análisis Longitudinal en Chávez Elizalde, María de los Ángeles. Educación sensorial a través del arte. p. 130

¹⁷ Carrasco Núñez, J.L., Op. Cit. p. 28

autoestima. Ante actitudes de rechazo, las personas con SD pueden responder con actitudes agresivas que desfavorecen, aún más, la concepción que se tiene de ellos.

Para evitar rechazo, lástima, discriminación en niños con SD, es importante inculcar en los niños hábitos acordes al contexto en que se encuentran, para ello es recomendable inducir actitudes tales como las siguientes:

- Tolerancia a la frustración, enseñarles a que deben buscar el éxito en las actividades que realicen pero prepararlos de igual forma a enfrentar situaciones de fracaso de manera positiva.
- Aceptar que no siempre se va a elogiar lo que hagan, que en ocasiones será necesario reprenderlos o hacer alguna crítica.
- Evitar el protagonismo, siempre ponerlos como iguales en situaciones en que convivan con otros niños, no diferenciarlos.
- Fomentar que tengan iniciativa en situaciones de cooperación con otras personas.
- Aprender a escuchar a los demás, que todos tienen derecho de dar su punto de vista y expresar sus emociones.
- Evitar inducir inseguridad ante situaciones de imprevisto.

1.4 Necesidades educativas especiales de las personas con Síndrome de Down.

Al presentar discapacidad intelectual, las personas con SD requieren atención especial en algunos aspectos de su vida, en éste caso de tipo educativo.

En la educación del niño con SD interviene tanto la familia, la sociedad y la escuela, cada uno dependiendo del apoyo que pueda brindar y según el sentido que se pretenda dar.

La familia posibilitará la educación moral, apoyando también sus relaciones sociales, así como fomentar hábitos que favorezcan su participación en sociedad. Otro aspecto importante también es evitar una actitud sobreprotectora con el niño, pues dificulta la independencia del mismo.

En la sociedad debe posibilitarse la adaptación del niño, esto apoyando en la integración y participación plena.

La finalidad de la educación en los niños con SD es la misma que la educación en general, es decir, ofrecerles facultades cognitivas y sociales específicas, hasta el grado más alto que sea posible.¹⁸

En el caso de los niños con SD hay que adaptarse al momento de desarrollo del niño y a la situación de cada caso en particular.

Actualmente, se afirma que la mayoría de las personas con SD presentan un grado ligero o moderado de discapacidad intelectual, a diferencia de descripciones antiguas en las que se aseguraba que la discapacidad era de grado severo.

Existe una minoría en la que la discapacidad es tan leve que se encuentra en el límite de la normalidad, y otra en la que la deficiencia es grave, pero suele ser porque se encuentra asociada con alguna patología que puede ser de carácter neurológico, o porque la persona es aislada y privada de toda enseñanza académica.

Es importante, aplicar desde las primeras etapas del niño programas de estimulación temprana, que ayuden al niño a desarrollar sus capacidades motoras, intelectuales y sociales.

Suelen existir en las personas con síndrome de Down, problemas relacionados con el desarrollo de los siguientes procesos:¹⁹

¹⁸ Jasso Gutiérrez, L., Op. Cit. p. 156

¹⁹ <http://www.equiposorientacionlarioja.org/NEE.htm> 2012.11.9

- a) Los mecanismos de atención, el estado de alerta, las actitudes de iniciativa.
- b) La expresión de su temperamento, su conducta, su sociabilidad.
- c) Los procesos de memoria a corto y largo plazo.
- d) Los mecanismos de correlación, análisis, cálculo y pensamiento abstracto.
- e) Los procesos de lenguaje expresivo.

Existe un conjunto de características que son comunes con otras formas de discapacidad intelectual:

- a) Aprendizaje lento.
- b) Necesidad de enseñar habilidades que niños sin discapacidad intelectual aprenden por sí solos.
- c) Es necesario ir paso a paso en el proceso de aprendizaje.

Cuando se tienen en cuenta estas características y se ajustan los métodos educativos, mejorando las actitudes, adaptando los materiales y promoviendo la motivación, las personas con SD pueden adquirir un mayor desarrollo cognitivo y a su vez favorecer las demás áreas de su persona.

CAPÍTULO 2. PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO DE SERVICIO SOCIAL.

En este apartado se hablará sobre el Programa Psicopedagógico de Servicio Social, es importante mencionarlo ya que aquí se aplicará el taller y debe de conocerse cuál es el trabajo que se realiza en este programa y porque un taller de danza, es una propuesta innovadora para el mismo. A continuación se presentará brevemente su historia y la población de personas con SD que atiende.

2.1 ¿Qué es el Programa Psicopedagógico de Servicio Social de la FES Aragón (PPSS)?

El proyecto del Programa Psicopedagógico de Servicio Social comenzó en 1985 al detectar en la comunidad inmediata a la entonces Escuela Nacional de Estudios Profesionales “Aragón” (ahora FES) a muchos niños y jóvenes con necesidades educativas especiales sin recibir atención profesional, puesto que las instituciones dedicadas a proporcionar estos servicios resultan insuficientes o inaccesibles por su alto costo.

El PPSS ha sido un espacio en el que egresados y estudiantes de la carrera de pedagogía se han incorporado a realizar sus prácticas escolares. Estas prácticas permiten el acercamiento directo de los estudiantes con los (as) alumnos (as) del programa, pues a pesar de no pertenecer al equipo de trabajo de prestadores de servicio social, se involucran en las actividades que los prestadores de servicio social trabajan con sus alumnos (as), esto es, en el trabajo directo con los alumnos en sus sesiones de clase, en la elaboración de material didáctico, periódicos murales, propuestas para el diseño de los programas de atención, trabajo en el taller productivo en donde los jóvenes con discapacidad intelectual que asisten al programa realizan diversos productos para su venta como lo son: bisutería, separadores, llaveros y paletas de bombón.

Además, los practicantes pueden trabajar directamente con los alumnos dentro del programa, también se adentran a su entorno, puesto que otra de las actividades a

realizar son las pláticas y talleres de orientación a los padres de los alumnos del programa, en donde se les da la orientación en temáticas referidas al manejo de conductas con sus hijos, características de los mismos, resolución de dudas más frecuentes, por citar algunas.

Tanto la realización del servicio social como la realización de prácticas escolares dentro del PPSS es una oportunidad de enfrentamiento entre la formación académica con la realidad social existente en la educación especial.

Los objetivos generales del PPSS, son:

1. Proporcionar a la comunidad de escasos recursos un servicio de educación especial para niños, jóvenes y adultos que presentan problemas de aprendizaje y discapacidad intelectual.
2. Integrar a los estudiantes y egresados de la carrera de pedagogía a la práctica profesional en el área de la educación especial.
3. Integrar a los estudiantes y egresados de la carrera de comunicación y periodismo a la práctica profesional en el campo de la comunicación educativa.
4. Constituir una alternativa para la realización de prácticas escolares y trabajos de titulación.

El Programa Psicopedagógico de Servicio Social tiene un compromiso social tanto para estudiantes y egresados de la carrera de Pedagogía al ser un espacio de acercamiento al ámbito de la educación especial y al campo laboral en esta área, como para la comunidad que resulta beneficiada con sus servicios. Por ende, al

contar con veintisiete años de servicio y experiencia, ha corroborado que no importa que una institución sea “grande” o “pequeña”, sino que la base del cumplimiento de los objetivos es la organización y características de la misma.

2.2 Población con Síndrome de Down del Programa Psicopedagógico de Servicio Social.

Dentro del programa, se da atención a personas con discapacidad intelectual y problemas de aprendizaje, mediante actividades, juegos, dinámicas, etc., para mejorar el aprendizaje, lenguaje, interacción, entre otros, de los alumnos que asisten al programa.

Una parte de la población con discapacidad intelectual, que asiste al servicio, son los niños y jóvenes con SD, que representa un porcentaje bajo del total de alumnos que asisten al programa.

Al PPSS asisten nueve niños y jóvenes que presentan SD, de los cuales, siete reciben atención grupal y a dos de ellos de manera individual.

Estos chicos, tienen diferentes niveles intelectuales en referencia a las siguientes áreas: lenguaje, motricidad, atención, límites, seguimiento de instrucciones, interacción, entre otras; la cuales no se encuentran precisamente correspondientes a su edad, esto debido a que todos reciben diferentes estímulos desde el hogar.

Dada esta situación, cada alumno debe recibir atención de acuerdo a las necesidades que presente para mejorar su calidad de vida, cuestión que en ocasiones es difícil que los padres asimilen, ya que para la mayoría, la principal preocupación es el área académica, dejando de lado el área básica (atención, seguimiento de instrucciones, conducta, etc.) que es fundamental para lograr avances en todas las áreas.

Los alumnos con SD que asisten al programa, tienen entre 5 y 22 años, para este taller se integrará sólo a los alumnos mayores de 13 años, que son los que asisten

para atención grupal y tienen disponibilidad para asistir a las sesiones del taller de danza, ya que se llevarán a cabo en el horario en que los chicos toman activación física con las prestadoras de servicio del Programa Psicopedagógico de Servicio Social.

Aún cuando los chicos con que se trabajará, tienen similar condición de vida, con cada uno varía el nivel cognitivo, pues hay chicos con los que hay que trabajar desde área básica para de pasar al área académica.

A continuación se presenta a los chicos que serán parte del taller, con las características de cada uno:

Joven de 26 años que presenta SD, asiste al programa desde el año 2013. Es un chico cuyas habilidades lingüísticas se han desarrollado favorablemente y la comunicación verbal es clara. Es un chico que ha vivido situaciones difíciles, las cuales han influido en su carácter y conducta, por lo que en ocasiones es difícil el trabajo. Presenta también conductas violentas y machistas debido a que es el ambiente que vive en casa. En este caso, la danza es un medio por el cual, además de trabajar el área motriz, ayudará en el manejo de emociones y servirá como canalizador para las conductas agresivas.

Joven de 18 años que presenta SD, asiste al programa desde el año 2007. Es un chico que no presenta problemas de conducta, sin embargo, aún no ha desarrollado habilidades lingüísticas, lo cual dificulta la comunicación con él. Con él se trabaja seguimiento de instrucciones, atención, lenguaje y área académica. Ha presentado avances en el trabajo grupal. En cuanto al área académica, logra copiar renglones, identifica vocales y algunas consonantes, cuenta del 1 al 50 y realiza operaciones básicas. En este caso, la danza favorecerá el desarrollo de las habilidades en área básica, en especial en cuanto a atención.

Joven de 21 años con SD, con él se trabaja área académica en lecto-escritura y aritmética. Es un chico que participa en las actividades sin problema y con actitud positiva, no presenta problemas de conducta. En cuanto al área de lenguaje presenta dificultades en la articulación de palabra, aunque se comunica con

facilidad y atiende a las indicaciones que se le dan. En cuanto a aritmética, realiza operaciones básicas sin dificultad. Con este chico, la danza puede ser un apoyo adicional en el trabajo del lenguaje mediante el ritmo, realizando movimientos faciales que estimulen la articulación vocal.

Niño de 14 años con SD, ingreso en el año 2013. Presenta problemas de lenguaje, de seguimiento de instrucciones, atención y no permanece en su lugar por más de 20 minutos. Adicional al programa, asiste al CAM 35. Al ingresar al programa, el trabajo que se realizaba con él era de manera individual, se integra al grupo para apoyar en el desarrollo de todas sus habilidades. En este caso, el taller de danza es un medio para apoyar el trabajo en el área de atención, seguimiento de instrucciones y lenguaje, pues, en el taller, debe realizar los ejercicios que indique el instructor, y dado que es una actividad en la que está en constante movimiento, será más de su interés.

Joven de 22 años, es un chico que tiene actitud positiva ante las actividades que se le presentan, es participativo, se relaciona con facilidad con las personas que lo rodean y es solidario con sus compañeros. No presenta problemas de conducta, es una persona sensible y en ocasiones llora o se niega a participar en actividades, sin razón aparente que influya en este comportamiento. Es un chico que presenta dificultad de articulación aunque comunica, sin dificultad, lo que desea. Con él se trabaja área cognitiva y aritmética, realiza sumas de dos cifras y cuenta los números del uno al 200. Es un chico que disfruta de las actividades físicas, le entusiasma estar en movimiento. En este caso, la danza va a traer beneficios motrices y en el trabajo de emociones, servirá como canalizador de situaciones que le afecten y no pueda o quiera comentar que le sucede.

Joven de 18 años entusiasta, gusta de establecer relaciones sociales con la población en general, cuando se le entrega una actividad, realiza las actividades que se le piden, apoya a sus compañeros cuando así lo requieren. No presenta problemas de conducta. Comunica sus intereses aunque presenta dificultad en la articulación de palabras. Se trabaja área cognitiva, en la sub-área de lecto-escritura y aritmética. Disfruta de los ejercicios de activación física y los realiza sin

problema alguno. Con él, la danza será benéfica para la estimulación vocal mediante movimientos gestuales que se acompañen del ritmo y movimiento del resto del cuerpo.

Jovencita de 20 años, resulta complicado trabajar con ella, ya que se debe insistir en que realice las actividades que se le indican, aun cuando entiende qué es lo que debe hacer. Presenta dificultad al articular palabras, aunque comunica sus gustos y disgustos. Se trabaja el área académica. Cuando se realiza activación física muestra desagrado de inmediato, no realiza los ejercicios de calentamiento ni le agrada jugar con los demás, prefiere jugar sola. No presenta problemas de conducta. En este caso la danza resultará benéfica para trabajar el seguimiento de instrucciones, socialización y articulación vocal.

2.3 Áreas de atención en los niños y jóvenes con Síndrome de Down en el PPSS.

El programa brinda atención a niños, jóvenes y adultos que presenta discapacidad intelectual, problemas de aprendizaje y dificultades en el lenguaje. El programa da atención individual y grupal, en el caso de los chicos con SD que participan en el taller, trabajan de manera grupal ya que no asisten a otra institución educativa.

En la clase grupal se da atención en las áreas académicas en lecto-escritura y aritmética, de socialización al interactuar entre compañeros de grupo y maestros en las actividades escolares y convivios especiales, de productividad en un taller de elaboración bisutería, separadores y paletas de bombón, los cuales venden a la comunidad de la facultad; también realizan activación física y talleres didácticos en los que realizan actividades de cocina, cine, etc.

Dentro del grupo, se divide el trabajo según los niveles en que se encuentren los alumnos, ya que hay chicos con los que debe de trabajarse desde área básica, otros que trabajan identificando colores, formas, tamaños, etc., hasta los más avanzados que ya trabajan lecto-escritura y aritmética, áreas que se trabajan

martes y jueves dentro del PPSS mediante ejercicios escritos y dinámicas impartidas por las prestadoras de servicio encargadas del grupo.

Dentro de las actividades de grupo, dado que los chicos no realizan actividades extras a la asistencia al PPSS, el mismo programa, da talleres didácticos en días que no hay clase, en estos talleres, los chicos han realizado actividades como:

- Visitas al cine, en donde los chicos tienen la oportunidad de convivir con los compañeros y maestros de grupo, fuera del áreas escolar, esta es una opción para que los alumnos tengan la experiencia de realizar esta actividad alejados de sus padres, ya que dada su condición, difícilmente se les permite realizar actividades sin l presencia de los padres, por el temor de que no sean capaces de realizarla sin problema.

Esta actividad sirve también, para que los chicos aprendan el manejo de dinero, ya que se les da la oportunidad de que ellos realicen, con la menor ayuda posible, la compra de boletos y golosinas. Además de que eligen qué es lo que quieren ver.

- Talleres de cocina, en donde los prestadores de servicio, enseñan a los alumnos a preparar bocadillos sencillos y que no requieren el uso de estufa ni objetos que representen peligro para ellos. Esta actividad, además de ser divertida para los participantes, tiene como finalidad el que los chicos aprendan que pueden alimentarse aún cuando sus padres no estén presentes.
- Talleres de fotografía, en los que los chicos recorren la facultad y fotografían los objetos que llaman su atención y las presentan a los compañeros explicando qué es y porqué les gustó.

Se trabajan también talleres productivos, en los que se enseña a los chicos a elaborar manualidades que puedan vender a la comunidad universitaria, y así aprender actividades que les ayuden a obtener un ingreso, por sus propios medios, pues, por su condición, les es difícil obtener empleo en empresas, es por

eso que se buscan alternativas para que los chicos logran cierta independencia, empezando por el aspecto económico.

El programa, realiza actividades de activación física, en el que los chicos juegan, hacen rally, deportes, etc., estas actividades son fundamentales para cualquier persona, pues favorecen la salud física y mental, es por esto que se implementa este taller tras la detección de que los chicos no realizan actividades activas fuera del programa.

Como parte del programa, el taller de danza es un proyecto innovador, ya que no se ha implementado una actividad en la que los chicos desarrollen el aspecto artístico y sensible de su persona.

A pesar de que participan en activación física, el taller de danza es diferente porque no sólo se trabajan habilidades motrices de los niños y jóvenes, mediante el uso de la música la actividad neuronal es mayor, además de trabajar autoestima, emociones, sensibilidad y expresión; esta población difícilmente tiene acceso a actividades culturales, y son realmente benéficas para su total desarrollo.

La danza es diferente de las actividades que se brindan en el servicio, ya que es una actividad

El programa debe buscar la forma en que se apliquen talleres culturales, en donde los alumnos tengan la oportunidad de establecer este diálogo con su lado sensible, el cual se expresa libremente en las artes. Sería importante que se iniciaran talleres de teatro, danza, música, pintura, etc., en donde los alumnos tuvieran la oportunidad de elegir el que les gustaría practicar, y de esta forma enriquecer el trabajo que se realiza en el PPSS.

CAPÍTULO 3. LA DANZA COMO INSTRUMENTO PEDAGÓGICO PARA MEJORAR LA PSICOMOTRICIDAD.

En este capítulo, se abordará lo referente a qué es la danza, pues para implementar el taller, no sólo es necesario conocer al sujeto a quién se le aplicará, sino también el método que se utilizará, en éste caso la danza.

Conoceremos también, los tipos de danza que se implementarán específicamente, así como dar una explicación de por qué ayudará en la psicomotricidad de los niños y jóvenes con SD, así como conocer la labor del pedagogo en ésta área.

3.1 ¿Qué es la danza?

Alberto Dallal menciona que *“El arte de la danza consiste en mover el cuerpo guardando una relación consciente con el espacio e impregnando de significación al acto o acción que los movimientos desatan”*²⁰

Dada esta definición, encontramos que la danza es un arte donde, por medio del movimiento del cuerpo, el ser humano se expresa e interactúa. De esta manera, la danza, también es una forma de comunicación, ya que se usa el lenguaje no verbal entre los seres humanos. Generalmente se utiliza música, aunque puede hacerse igualmente de manera acústica.

Requiere de recintos especiales para poder transmitir y producir el efecto deseado en el público, de igual manera, recibir la actitud y emoción esperada.

La danza nace junto con la humanidad siendo, es por esto que está presente en todas las culturas, en todas las razas y en todas las civilizaciones. Es considerada generalmente, como la expresión de arte más antigua.

La danza es, en cierto modo, un lenguaje. A través de ella lloramos, reímos, nos manifestamos, el lenguaje de los gestos es fácil de entender, incluso que el de las

²⁰ Dallal, A. Cómo acercarse a la danza. p.37

propias palabras, los movimientos implican una necesidad de expresar. El conflicto que puede encontrarse es la interpretación que cada persona puede hacer de lo que se presenta en escena.

La danza es un arte compleja, pues representa dificultades para todos los involucrados, cada quien puede dar una explicación diferente sobre qué es la danza según cómo la viva.

La danza existe con o sin música, pero dado que pretendemos lograr un desarrollo cognoscitivo, la música es un gran auxiliar para lograrlo, pues con la adecuada selección de la misma, se crean conexiones y se estimula al cerebro para lograr el cometido.

El lenguaje dancístico combina cuatro factores primordiales:²¹

- Técnica (conjunto de procedimientos)
- Actitud estética (desarrollo del arte)
- Conjunto de temas idóneos
- Visión del mundo (historia y realidad)

Los principales elementos de la danza, que deben darse en el acto para que sea significativo:

- Cuerpo: Nuestro instrumento, con el manifestaremos lo que queremos.
- Espacio: El lugar donde se desenvuelve el sujeto, sin importar el tamaño del mismo.
- Movimiento: En este es donde se verán explícitamente las emociones.
- Sentido o significación del movimiento: Dar un sentido real de lo que se quiere expresar.
- Tiempo/ritmo:
- Espectador

²¹ Cfr. Adsehead-Lansdale, Janet. Layson, June. Historia de la danza. p. 105

Es importante que el pedagogo conozca qué es la danza y sus elementos, y así destacar su sentido pedagógico, ya que son herramientas indispensables para implementar el taller dancístico.

3.2 La danza como instrumento pedagógico.

La labor del pedagogo es favorecer a los individuos en el desarrollo pleno de sus capacidades y ayudar en la formación de sujetos íntegros, en el caso del SD, puede intervenir al brindar los apoyos necesarios para que se desenvuelva y logre un mayor desarrollo cognoscitivo acuerdo a su condición.

Cabe mencionar que la formación integral de la persona, se entiende como un todo que abarca el desarrollo físico, intelectual, ideológico, estético, artístico, emocional; es aquí cuando entra la pedagogía y apoya el desarrollo de las mismas, valiéndose del apoyo de las disciplinas que traigan consigo herramientas para lograr este objetivo. Es por eso, que la danza apoya a la pedagogía en desarrollo físico, intelectual, artístico y emocional.

Para dar una idea más general sobre la relación que hay entre la danza y pedagogía, Angel Luis Fuentes, en su trabajo El Valor Pedagógico de la Danza (2006) describe este vínculo desde su perspectiva de actividad y experiencia educativa, he aquí una reseña de estos²²:

- La danza se relaciona directamente con la educación física, por la cual, el ser humano adquiere habilidades motrices básicas que influyen en su desarrollo personal.
- A través de la práctica dancística, se puede apoyar al proceso de aspectos trabajados por medio de actividades aplicadas en educación física, tales como

²² Fuentes, A.L, El Valor Pedagógico De La Danza, 2006 en <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9711/fuentes.pdf>

- adquisición y desarrollo de tareas motrices básica y específicas
 - desarrollo de cualidades físicas básicas
 - desarrollo de capacidades de coordinación
 - adquisición y desarrollo de habilidades perceptivo-motoras
 - conocimiento y control corporal
 - pensamiento, atención y memoria
 - creatividad
 - aumento de las habilidades expresivas y comunicativas
 - favorecer la interacción e integración entre los individuos
- La danza fomenta el sentido artístico a través creación, desarrollando movimiento y coreografías propias, y la sensibilización y apreciación hacia la danza vista en los otros, e incluso de otras actividades artísticas tales como música, teatro, etc.
 - La danza incide directamente en la socialización del individuo, al bailar, no hay diferencias, por lo cual, el acercamiento al otro se facilita.

Estos puntos nos brindan una perspectiva en la cual la danza se relaciona, en específico, con educación física, ambas influyen en el desarrollo motriz de la persona, agregando que la danza trae consigo mayores beneficios al área cognitiva al hacer uso de la música.

Aunado a esto, es importante mencionar que parte del proceso de aprendizaje se encuentra el movimiento corporal, por medio del cual, el sujeto adquiere conocimientos, experiencias, sensaciones; es por esto que la danza sigue siendo un mediador en este proceso, además, de que al agregar melodías se trabajan expresiones y emociones, situación que para algunas personas, presenten o no discapacidad intelectual, es difícil mostrar y trabajar.

La danza es una actividad humana que favorece al desarrollo pleno del ser humano, con o sin discapacidad; las artes en general apoyan al sujeto a encontrarse a sí mismos y descubrir el lado sensible de su persona, y mejorar como personas. En este sentido, las artes, en particular la danza, son herramientas de las que la pedagogía puede hacer uso para apoyar el desarrollo en el aspecto humano de cualquier individuo.

Al ser un ejercicio en que el cuerpo está en constante movimiento, ayuda a mejorar el sistema cardiovascular de los chicos, situación que influye directamente en la adquisición de conocimientos y habilidades, lo cual es una de las principales tareas del pedagogo, indagar para identificar las actividades que favorezcan el aprendizaje de cualquier individuo. En la danza encuentra una herramienta para que la adquisición de conocimientos sea significativa.

Las personas con SD requieren un apoyo especial para lograr habilidades académicas y sociales, el pedagogo debe buscar los medios necesarios para que se llegue a este objetivo, puesto que parte de la labor humana del de éste, es apoyar a los individuos viéndolos como un todo, no sólo un objeto que va a manipular y moldear para que sea funcional, la danza es un método que favorece en el área académica y social sin descuidar el lado humano y sensible de la persona con SD.

Además de favorecer en su desarrollo humano, es importante mencionar que el pedagogo llevará a cabo una planeación detallada de cada una de las sesiones que aplicará; en ésta planeación se manejarán tiempos, técnicas, dinámicas, quién estará a cargo de cada una, etc.

En un taller dancístico, el pedagogo será el responsable, al tener conocimiento de la misma y las características de los niños con SD, de elegir las estrategias adecuadas para llevar a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje de la danza.

En la planeación, el pedagogo deberá establecer el objetivo principal del programa, así como los objetivos específicos en cada una de las sesiones. Dentro de esta planeación se mencionarán también los recursos didácticos de los que se

hará uso (pelotas, aros, música, etc.) y qué aspecto psicomotriz se verá favorecido al utilizarlos.

Al implementar un taller dancístico, el pedagogo va intervenir valiéndose de la danza, una herramienta artística y humana, en la que el niño con SD podrá desarrollarse en varios aspectos: psicomotriz, cognitivo, emocional, entre otros.

Utilizando la danza, se hace uso de la pedagogía del cuerpo, la cual menciona que el cuerpo es el templo de cada persona, con el que se identifica y puede ser transformado según lo que se quiera expresar, el cuerpo es sometido a múltiples cambios. Así el cuerpo es un elemento que al pedagogo le compete conocer y de igual manera encontrar formas para educarlo.²³

Agregando el hecho de que en pedagogía del cuerpo se menciona que una de las formas de educar al sujeto es a través del cuerpo, para que éste, pueda comunicar sus anhelos. Además de que la persona que ha sido educada desde su cuerpo, tiene mayor conciencia del mismo, lo conoce, situación que es benéfica para las personas que presentan SD, pues dada su condición, se presentan situaciones en las que se les reprime este conocimiento con la creencia de que por su discapacidad es mejor que no lo conozcan y así no hagan uso “inadecuado” de él.

La danza es un elemento que apoya al conocimiento del cuerpo sin que se sea un acto de perversión, sino sólo tener conciencia de qué es y que esto ayude a aceptarlo como es, sin prejuicios, ayudando a la autoestima de los chicos con SD.

Al hacer referencia a esta pedagogía, podemos ver que la danza es una herramienta de gran importancia para educar al cuerpo, en el caso de los niños con SD no sólo eso, sino también ayudar a su desarrollo psicomotriz, ayudar a transformarlo.

El pedagogo ayudará a que el niño con SD establezca un diálogo corporal, que establezca conexiones y conozca su cuerpo en su totalidad. A la vez el niño con

²³ <http://manuela1121.wordpress.com/2010/07/23/pedagogia-del-cuerpo/>

SD tendrá el apoyo para establecer vínculos afectivos y alcanzar una madurez emocional.

3.3 ¿Qué es la danza jazz?

La danza es una manera de expresarse a través del movimiento, pero para hacerlo, no existe una sola forma.

Dentro de la danza existen diversos tipos, cada uno tiene técnicas, música y movimientos diferentes, es por eso que a continuación se da una explicación de en qué consiste la danza jazz, terapéutica y educativa, pues son de las que nos valdremos para elaborar el taller.

Janet Adsehead-Lansdale y June Layson hacen la siguiente división dancística:²⁴

Según grupos sociales:

- Autóctonas
- Populares, las cuales a su vez pueden separarse según dónde provengan:
 - Folklóricas o regionales
 - Populares urbanas.

Según las técnicas, pueden ser los siguientes géneros:

- Clásica
- Moderna
- Contemporánea.

La danza va evolucionando, actualmente, las danzas populares ocupan el mayor número de representaciones de este arte, sirven para intercambios, convivencia, comunicación entre personas del mismo grupo, comunidad, región así como con quienes no pertenecen a la misma.

²⁴ Cfr. Adsehead-Lansdale, Janet. Layson, June. Op. Cit. p.219

Las danzas populares urbanas, nacen a partir de impulsos colectivos de sectores sociales de la urbe, en la vida citadina, surgen ideas dancísticas, que con el paso del tiempo se convierten en un género dancístico. Algunas nacen en pleno anonimato, en otras se puede conocer a su creador.

Estas danzas llegan a convertirse en danzas ingeniosas, complejas y complicadas, aún cuando en sus inicios fueron espontáneas y sin un gran trabajo coreográfico y técnico.

Las danzas populares urbanas tienen un avance lento pero veloz, pues cuando aún no termina de conocerse o imponer moda un ritmo ya está otro que ayuda a la prolongación u olvido del anterior.

Dentro de las danzas urbanas, se encuentra la danza jazz, la cual es una clasificación compartida por una amplia gama de estilos de baile. Los distintos tipos de jazz son: el tradicional, el góspel, el funk y el primitivo afrocaribeño.

La danza jazz tiene su origen en las danzas negras del siglo XIX, cuando ciertas formas diluidas de danzas sociales negras fueron adoptadas por blancos. Con el paso del tiempo ha tomado elementos del ballet, así como de otros bailes más modernos. Tiene influencias de bailes tales como el charlestón, el big apple y el jitterbug.

En este estilo la movilidad del torso es muy importante. La flexibilidad es un elemento muy significativo. Los elementos de la música para danza jazz son la síncopa, el estilo individual y la improvisación.

La danza jazz no tiene una técnica concreta; sin embargo, son necesarios conocimientos de danza clásica (ballet) así como de danza moderna. Como el jazz se ha auxiliado en la danza clásica para enriquecer sus movimientos, posiciones, es necesario tener conocimientos básicos de ballet para practicar este tipo de danza.

3.4 Danza y motricidad en niños y jóvenes con Síndrome de Down.

Como parte de este capítulo, es importante mencionar cuál es la relación que existe entre danza y motricidad, esto es necesario para entender el porqué se hace uso de este arte para favorecer al niño con SD en el área psicomotriz.

El desarrollo motriz es algo que se lleva a cabo desde que se encuentra en el vientre, esto a través del movimiento, con lo cual el niño conoce también el medio que lo rodea; cuanto más movimiento, mejor será el desarrollo motriz y sensorial del niño.

Desde la infancia se estimula el desarrollo psicomotriz por medio de actividades y juegos acordes a la edad, la danza es un medio que se utiliza de manera informal y resulta ser de gran beneficio para mejorar el nivel en el desarrollo motriz de todos los niños.

Por medio de la danza, se ejercitan todos los músculos del cuerpo lo cual favorece en la tonicidad del mismo; con la danza se ve beneficiado el niño en cuanto a la coordinación motora y el equilibrio, aspectos que son importantes para desarrollar en la infancia y que prevalezcan hasta la vida adulta.

La danza ayuda a los niños a desarrollar diversas habilidades y aspectos cognitivos, emocionales, comunicativos, socioafectivos, etc., es una herramienta que favorece a la formación integral del sujeto de una manera espontánea, creativa y que resulta más interesante para el niño.

La danza estimula la percepción, el conocimiento, la imaginación, la creatividad, la expresión, la sensibilidad, la memoria, atención, entre otras. Mediante técnicas de improvisación, relajación, expresión corporal, se logran estimular las áreas mencionadas.

La danza hace más libres a los niños y jóvenes con SD, el movimiento les permite mejorar su comunicación verbal y corporal. Exteriorizan más sus emociones y sentimientos, sus músculos son reforzados, se benefician física, mental y

emocionalmente. Logran exteriorizar su gran capacidad de expresión, a través del movimiento creativo. Adquieren mayor ubicación espacial y sienten mayor confianza en sí mismos. El cuerpo encuentra en la danza un medio para expresar sin limitaciones sus sentimientos, creando un lenguaje auténtico y espontáneo, que permite encontrar un sentido de identidad. Se trata de una herramienta ideal para su desarrollo.²⁵

La danza es un medio para mantener una buena salud física y mental, facilita el movimiento muscular y disfrutar del movimiento del cuerpo de manera inconsciente, es una terapia para el alma. Al unir el mundo de la danza y la discapacidad intelectual permite establecer nuevas relaciones y apoyar a superar la timidez y a su vez desarrollar una buena autoestima.

Maro Wejebe y sus colaboradoras mencionan que “en las personas con SD existe una aportación más específica de la danza, la cual se manifiesta en las siguientes áreas:”²⁶

- Desarrollo perceptivo motor.
- Capacidad de atención y concentración.
- Percepción auditiva.
- Descarga de la tensión.
- Autocontrol.
- Desarrollo de los procesos del pensamiento.
- Refuerzo de la información aprendida.
- Desarrollo social.
- Capacidades físicas.

En la danza las personas con SD encuentran un lugar donde pueden expresarse libremente, conectarse con sus emociones y mostrarse tal y como son. Para algunas personas con SD, dada su condición, les cuesta trabajo comunicarse, por

²⁵ Wejebe, M. et al. Danza Educativa para Niños con Síndrome de Down. p. 132

²⁶ Wejebe, M. et. al. Op. Cit. p.77

lo que la danza resulta ser un medio idóneo por el cual pueden hacerlo, aun cuando sea con los movimientos más simples y sencillos.

Además de los aspectos que la propia persona con SD estimula al bailar, es importante mencionar también que al ser una actividad en la que hay espectadores, a las personas con SD les resulta cautivador el recibir un aplauso, tener una mirada de aprecio y admiración, lo cual va a influir directamente en su autoestima.

Con esto podemos dar cuenta de que la danza trae consigo múltiples beneficios para el sujeto, es un excelente apoyo para el desarrollo integral y armónico del mismo. La danza es una actividad artística que ayudará al niño con SD, no sólo a mejorar su psicomotricidad, sino también a nivel intelectual y emocional.

CAPÍTULO 4. ¡APRENDER BAILANDO! TALLER DE DANZA JAZZ PARA NIÑOS Y JÓVENES CON SÍNDROME DE DOWN EN EL PROGRAMA PSICOPEDAGÓGICO DE SERVICIO SOCIAL.

La normalización e integración de las personas con Síndrome de Down se basa en gran medida en el logro de sus niveles mínimos de independencia y autonomía personal, que les permitan en un futuro, la consecución de una integración social e incluso laboral. Todo programa educativo dirigido a personas con Síndrome de Down debe preparar para su futura integración en la sociedad y por tanto, dicho objetivo ha de estar, de manera más o menos implícita, presente en el quehacer educativo.

Existen muchas terapias para ayudar a mejorar las condiciones de vida de estas personas, para ayudar a niños y jóvenes con SD a desarrollar, no sólo capacidades motrices e intelectuales, sino también ayudar a que tengan una mejor integración en sociedad, se presenta este taller de danza.

La danza puede favorecer en el desarrollo psicomotriz, pues al bailar realizan ejercicios que mejoran su coordinación, y en la socialización, al intercambiar experiencias con niños y jóvenes de su misma condición y también con quienes no padecen ninguna discapacidad.

Los problemas psicomotrices que presentan los niños con SD, pueden afectar aún más su proceso de aprendizaje de, con la danza, pondrán en práctica ejercicios en los que los chicos van a mejorar su coordinación y memoria, además de que es una actividad en la que podrán expresarse y desenvolverse libremente.

Al emplear la danza se pretende favorecer principalmente la psicomotricidad de los jóvenes con SD y que a su vez ayuden a sus actividades cognitivas. Se espera que al finalizar este taller se observen avances en la motricidad de los niños y jóvenes con SD.

El taller se llevará a cabo con niños y jóvenes con Síndrome de Down que asisten al Programa Psicopedagógico de Servicio Social de la FES Aragón.

La propuesta va dirigida a maestros de danza, pedagogos, psicopedagogos, psicólogos, padres de niños y jóvenes con Síndrome de Down, y a personas en general que les interese conocer otras propuestas de terapia, ya sea sólo por conocer, o para ponerlas en práctica.

Para finalizar, en este capítulo se presentarán los programas que se aplicarán durante el taller, así como la planeación de las sesiones.

4.1 Taller de danza jazz para niños con Síndrome de Down.

El objetivo del taller es diseñar e implementar un taller de danza para mejorar la psicomotricidad en niños y jóvenes con Síndrome de Down.

El taller se implementará en un período de dos meses, en los cuales, se darán dos clases semanales con una duración de una hora a máximo una hora y treinta minutos.

Es importante mencionar, que al inicio de cada sesión, que todos los participantes deben saludar a los compañeros y maestro. De igual manera, al finalizar la sesión, los participantes ayudarán a dejar el salón limpio y el material en el lugar donde lo tomaron. Todos se despedirán de cada uno de los compañeros y del maestro.

Se trabajaran en cada clase cuatro programas, que favorecerán al desarrollo de habilidades psicomotrices de los participantes. A continuación, se presentan los programas de las áreas a trabajar en las sesiones, seguido de la planeación detallada de las sesiones y las actividades sugeridas con la explicación correspondiente para realizar el ejercicio:

- **Programa de Relaciones Espacio-Temporales.**

Objetivo: El alumno establecerá relaciones espacio-temporales de objetos respecto a él mismo (arriba, abajo, izquierda, derecha, dentro fuera, etc.).

Área: Salón.

Material:

- Aros
- Paliacates
- Listones
- Pelotas
- Sombreros
- Música rítmica

PROCEDIMIENTO

Fase 1: Con ayuda de aros y listones se trabajarán los conceptos de izquierda-derecha.

Fase 2: Con los aros y paliacates se trabajarán los conceptos de adelante-atrás.

Fase 3: Con apoyo de aros, paliacates, listones y pelotas se trabajarán conceptos de arriba-abajo.

- **Programa de Motricidad.**

Objetivo: El alumno mejorará la motricidad.

Área: Salón.

Material:

- Aros
- Telas
- Pelotas
- Música rítmica

PROCEDIMIENTO

Fase 1: Brincos.

Fase 2: Desplazamientos en espacios delimitados.

Fase 3: Manipular objetos de diferentes formas y tamaños.

- **Programa de Coordinación.**

Objetivo: El alumno realizará más de dos actividades a la vez, utilizando su esquema corporal.

Área: Salón.

Material:

- Listones
- Pelotas
- Globos
- Cascabeles
- Música rítmica

PROCEDIMIENTO

Fase 1: Coordinación de manos y brazos.

Fase 2: Coordinación de piernas y pies.

Fase 3: Coordinación de manos y pies.

Fase 4: Coordinación de brazos y piernas.

- **Programa de Técnica.**

Objetivo: El alumno aprenderá técnicas básicas de danza jazz.

Área: Salón

Material:

Música Rítmica.

Fase 1: Posiciones de brazos y piernas.

Fase 2: Diagonales.

PLANEACIÓN.

Es importante mencionar que antes de implementar la sesión, debe consultarse la guía para realizar ejercicios de calentamiento, flexibilidad, técnica y tono muscular.

Contenido de la Sesión	Responsable de la Sesión	Técnica	Actividades	Material de Apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Clase 1	Abril Medina	Presentación	En un círculo, el maestro se presentará y explicará a los participantes en que consiste el taller. A continuación, los participantes se presentarán ante el grupo (mencionando nombre, edad, si les gusta bailar, y qué género prefieren).	*Música Rítmica *Música Instrumental	20 min.	70 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Se trabajarán ejercicios de flexibilidad para tocar las puntas de los pies sin doblar las rodillas, ya sea de pie o sentados. Para realizar los ejercicios de flexibilidad, adicional al calentamiento previo, deberán realizarse ejercicios para calentar las piernas, especialmente parte posterior de muslos y rodillas, e ingles.		20 min.	
		Relajación	Los participantes formarán un círculo y realizarán movimientos para relajar los músculos.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
Clase 2	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Música Rítmica *Música Instrumental *Aros	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Se realizarán ejercicios de flexibilidad para tocar las puntas de los pies, con piernas abiertas y sin doblar las rodillas, esto estando sentados o de pie.		15 min.	
		Desarrollo	Cada participante tomará un aro y lo pondrán en el piso, al ritmo de la música bailarán y se pedirá a los participantes que se coloquen dentro, fuera, adelante, atrás, etc. en posición del aro. <i>Ej.: Bailamos libremente moviendo los brazos dentro del aro.</i>		15 min.	
		Diagonales	Los participantes se formarán en una de las esquinas del salón y cada uno cruzará el salón realizando el movimiento que se le pida. <i>Ej.: Avanzamos saltando con los pies juntos.</i>		15 min.	
		Relajación	Los participantes se tomarán de la mano en un círculo y realizarán ejercicios para relajar el cuerpo al ritmo de la música.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	

Contenido de la Sesión	Responsable de la Sesión	Técnica	Actividades	Material de Apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Clase 3	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Música Rítmica *Música Clásica *Listones de dos colores diferentes (ej. rojo y azul).	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad para poder realizar splits (pegado al piso, abrir las piernas lo más posible, una pierna hacia enfrente y otra hacia atrás).		15 min.	
		Desarrollo	Los participantes tomarán dos listones (rojo y azul) y los atarán, el listón rojo a su muñeca izquierda y el listón azul en la muñeca derecha. Al ritmo de la música, los participantes harán movimientos con brazos y manos en la dirección indicada. <i>Ej.: Movemos el brazo derecho con listón azul hacia arriba.</i>		15 min.	
		Diagonales	Para iniciar, se les enseñará a los alumnos las posiciones de brazos. Los alumnos cruzarán el salón intercalando las posiciones de brazos que pida el profesor. <i>Ej.: Damos tres pasos con brazos en primera posición, después damos tres pasos en segunda posición, ahora tres pasos en primera posición...</i>		15 min.	
		Relajación	Los participantes se recostarán en el piso y cerrarán los ojos, se pondrá música clásica. Pasado un tiempo, los participantes empezarán a mover lentamente cada parte del cuerpo, siguiendo las instrucciones del maestro para incorporarse posteriormente.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
Clase 4	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Música Rítmica *Música Instrumental *Pelotas	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad para poder abrir en segunda (las piernas se abran lo más posible, una hacia el lado izquierdo y otra al lado derecho).		15 min.	
		Desarrollo	Con la pelota los participantes realizarán baile improvisado, al dar la instrucción el maestro, deberán realizar con la pelota el movimiento que se les indique. <i>Ej.: "Baile improvisado" Chicos, lanzamos la pelota hacia arriba y la cachamos.</i>		15 min.	
		Diagonales	Se enseñará a los alumnos las posiciones de pies. Los participantes cruzarán el salón intercalando las posiciones de pies. <i>Ej.: Chicos, vamos a dar cuatro pasos, nos detenemos y ponemos los pies en primera, segunda y tercera posición (se repite hasta terminar de cruzar el salón).</i>		15 min.	
		Relajación	Los participantes se tomarán de la mano en un círculo y realizarán ejercicios para relajar el cuerpo al ritmo de la música.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
Clase 5	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Música Rítmica *Música Instrumental *Cuerdas *Aros	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Se realizarán ejercicios de flexibilidad para realizar pececitos (recostados boca abajo, los chicos deben intentar tocar la cabeza con la punta los pies).		15 min.	
		Desarrollo	Cada alumno tomará una cuerda y saltará 10 veces (con pies juntos, pies alternados, sobre un pie). Cada alumno tomará un aro, siguiendo la música saltarán dentro y fuera del aro (con pies juntos, pies alternados, con un solo pie).		15 min.	
		Diagonales	Los participantes cruzarán el salón alternando posiciones de brazos y pies. <i>Ej.: Chicos, daremos tres pasos, nos detenemos y ponemos brazos y pies en primera posición (se repite hasta cruzar el salón).</i>		15 min.	
		Relajación	Los participantes se sentarán en círculo y cerrarán los ojos, y se irán incorporando siguiendo las instrucciones del maestro.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	

Contenido de la Sesión	Responsable de la Sesión	Técnica	Actividades	Material de Apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Clase 6	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Música Rítmica *Música Clásica *Máscaras de animales	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		15 min.	
		Desarrollo	Los alumnos llevarán una máscara que represente a algún animal (ellos la elaborarán en casa). Los alumnos se pondrán la máscara e imitarán los sonidos y movimientos del mismo, andarán libremente por el salón imitando, al darse la señal intercambiarán las máscaras con sus compañeros y actuarán como el nuevo animal.		15 min.	
		Diagonales	Se les enseñará a los alumnos los rompimientos de brazos. Los participantes cruzarán el salón realizando los rompimientos que indique el maestro. <i>Ej.: Avanzamos haciendo rompimiento hacia adentro y hacia afuera.</i>		15 min.	
		Relajación	Los participantes se recostarán en el piso y cerrarán los ojos, se pondrá música clásica. Pasado un tiempo, los participantes empezarán a mover lentamente cada parte del cuerpo, siguiendo las instrucciones del maestro. para incorporarse posteriormente.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
Clase 7	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Música Rítmica *Música Instrumental	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		15 min.	
		Desarrollo	En parejas, los participantes realizarán las siguientes actividades: -Espejo -Desplazamientos -Reconocer al compañero. Al ritmo de la música, los participantes bailarán libremente, al detener la música formarán grupos según el número de personas que indique el maestro		15 min.	
		Diagonales	Se enseñará a los alumnos a hacer slides (desplazamientos). Los participantes deberán cruzar el salón mediante slides, ya sea a la derecha o izquierda.		15 min.	
		Relajación	Los participantes se sentarán en círculo y cerrarán los ojos, y se irán incorporando siguiendo las instrucciones del maestro.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
Clase 8	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Música Rítmica *Música Instrumental	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		15 min.	
		Desarrollo	En parejas, los participantes improvisarán un baile según el ritmo que se ponga, la música irá cambiando y los chicos deberán cambiar de pareja.		15 min.	
		Diagonales	Los participantes cruzarán el salón con slides e intercalando posiciones de brazos y piernas. <i>Ej.: Chicos, hacemos slide a la derecha, nos detenemos y ponemos brazos y pies en segunda posición, hacemos slide a la izquierda, nos detenemos y ponemos brazos y pies en tercera posición.</i>		15 min.	
		Relajación	Los participantes se recostarán en el piso y cerrarán los ojos, se pondrá música clásica. Pasado un tiempo, los participantes empezarán a mover lentamente cada parte del cuerpo, siguiendo las instrucciones del maestro. para incorporarse posteriormente.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	

Contenido de la Sesión	Responsable de la Sesión	Técnica	Actividades	Material de Apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Clase 9	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Música Rítmica *Música Clásica *Brazaletes con cascabeles	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios para dar flexibilidad a piernas en posición cerrada.		15 min.	
		Desarrollo	Los participantes tomarán cuatro brazaletes de cascabel, se los pondrán en muñecas y tobillos. Se pedirá a los participantes que realicen movimientos simbólicos con brazos y piernas. <i>Ej. Chicos, movemos las manos como si nos sacudiéramos agua. Movemos los pies como si fuéramos gigantes.</i>		15 min.	
		Diagonales	Se enseñará a los alumnos cómo realizar pirouettes sobre ambos pies y sobre un solo pie. A continuación se cruzará el salón con el movimiento aprendido. <i>Ej. Avanzamos tres pasos, nos detenemos y damos un pirouette sobre pie izquierdo.</i>		15 min.	
		Relajación	Los alumnos se acomodaran en posición fetal y se relajarán realizando movimientos suaves con la parte del cuerpo que se vaya indicando.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
Clase 10	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Música Rítmica *Música Instrumental *Sombreros	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		15 min.	
		Desarrollo	Se realizarán ejercicios con sombreros según lo indique el maestro, esto al ritmo de la música. <i>Ej. Mientras bailamos, nos ponemos y quietamos el sombrero al ritmo de la música...ponemos el sombrero en el piso, y bailamos alrededor de él.</i>		15 min.	
		Diagonales	Los alumnos cruzarán el salón realizando plié.		15 min.	
		Relajación	Los participantes se recostarán en el piso y cerrarán los ojos, se pondrá música clásica. Pasado un tiempo, los participantes empezarán a mover lentamente cada parte del cuerpo, siguiendo las instrucciones del maestro, para incorporarse posteriormente.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
Clase 11	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Música Rítmica *Música Instrumental *Tapete	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		15 min.	
		Desarrollo	Se realizarán ejercicios para dar tono muscular: -Brazos -Abdomen		15 min.	
		Diagonales	Se enseñará a los chicos a realizar el movimiento llamado pas de bourré.		15 min.	
		Relajación	Los participantes se recostarán en el piso y cerrarán los ojos, se pondrá música clásica. Pasado un tiempo, los participantes empezarán a mover lentamente cada parte del cuerpo, siguiendo las instrucciones del maestro, para incorporarse posteriormente.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	

Contenido de la Sesión	Responsable de la Sesión	Técnica	Actividades	Material de Apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Clase 12	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Musica Rítmica *Música Instrumental *Tapete	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		15 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		15 min.	
		Desarrollo	Ejercicios para dar tono muscular: -Piernas -Abdomen		15 min.	
		Diagonales	Se cruzará el salón realizando pas de bourré		15 min.	
		Relajación	Los participantes se sentarán en círculo y cerrarán los ojos, y se irán incorporando siguiendo las instrucciones del maestro.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
		Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.		5 min.	
Clase 13	Abril Medina	Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.	*Musica Rítmica *Música Instrumental *Tapete	15 min.	80 min.
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		15 min.	
		Desarrollo	Se realizarán ejercicios para dar tono muscular: -Brazos -Abdomen		15 min.	
		Diagonales	Se repasarán todos los ejercicios trabajados en las sesiones anteriores.		15 min.	
		Relajación	Los participantes se sentarán en círculo y cerrarán los ojos, y se irán incorporando siguiendo las instrucciones del maestro.		10 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
		Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.		5 min.	
		Clase 14	Abril Medina		Calentamiento	
Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.			15 min.		
Desarrollo	Se realizarán ejercicios para dar tono muscular: -Piernas -Abdomen			15 min.		
Diagonales	Se repasarán todos los ejercicios trabajados en las sesiones anteriores.			15 min.		
Relajación	Los participantes se recostarán en el piso y cerrarán los ojos, se pondrá música clásica. Pasado un tiempo, los participantes empezarán a mover lentamente cada parte del cuerpo, siguiendo las instrucciones del maestro, para incorporarse posteriormente.			10 min.		
Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.			5 min.		
Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.			5 min.		

Contenido de la Sesión	Responsable de la Sesión	Técnica	Actividades	Material de Apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Clase 15	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Musica Rítmica *Música Instrumental *Tapete	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		10 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		10 min.	
		Desarrollo	Se realizarán ejercicios para dar tono muscular.		15 min.	
		Diagonales	Se cruzará el salón intercalando los ejercicios trabajados en las sesiones anteriores.		15 min.	
		Coreografía	Se montará una coreografía a los alumnos, la cual presentarán a familiares a migos al finalizar el taller. La música a la que se le pondrá coreografía, se elegira en el grupo.		15 min.	
		Relajación	Los participantes se sentarán en círculo y cerrarán los ojos, y se irán incorporando siguiendo las instrucciones del maestro.		5 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
Clase 16	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Musica Rítmica *Música Instrumental *Tapete	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		10 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		10 min.	
		Desarrollo	Se realizarán ejercicios para dar tono muscular.		15 min.	
		Diagonales	Se cruzará el salón intercalando los ejercicios trabajados en las sesiones anteriores.		15 min.	
		Coreografía	Se montará una coreografía a los alumnos, la cual presentarán a familiares a migos al finalizar el taller. La música a la que se le pondrá coreografía, se elegira en el grupo.		15 min.	
		Relajación	Los participantes se sentarán en círculo y cerrarán los ojos, y se irán incorporando siguiendo las instrucciones del maestro.		5 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
Clase 17	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Musica Rítmica *Música Instrumental *Tapete	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		10 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		10 min.	
		Desarrollo	Se realizarán ejercicios para dar tono muscular.		15 min.	
		Diagonales	Se cruzará el salón intercalando los ejercicios trabajados en las sesiones anteriores.		15 min.	
		Coreografía	Se montará una coreografía a los alumnos, la cual presentarán a familiares a migos al finalizar el taller. La música a la que se le pondrá coreografía, se elegira en el grupo.		15 min.	
		Relajación	Los participantes se sentarán en círculo y cerrarán los ojos, y se irán incorporando siguiendo las instrucciones del maestro.		5 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	

Contenido de la Sesión	Responsable de la Sesión	Técnica	Actividades	Material de Apoyo	Tiempo	
					Parcial	Total
Clase 18	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Musica Rítmica *Música Instrumental *Tapete	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		10 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		10 min.	
		Desarrollo	Se realizarán ejercicios para dar tono muscular.		15 min.	
		Diagonales	Se cruzará el salón intercalando los ejercicios trabajados en las sesiones anteriores.		15 min.	
		Coreografía	Se montará una coreografía a los alumnos, la cual presentarán a familiares a migos al finalizar el taller. La música a la que se le pondrá coreografía, se elegira en el grupo.		15 min.	
		Relajación	Los participantes se sentarán en círculo y cerrarán los ojos, y se irán incorporando siguiendo las instrucciones del maestro.		5 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
Clase 19	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Musica Rítmica *Música Instrumental *Tapete	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		10 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		10 min.	
		Desarrollo	Se realizarán ejercicios para dar tono muscular.		15 min.	
		Diagonales	Se cruzará el salón intercalando los ejercicios trabajados en las sesiones anteriores.		15 min.	
		Coreografía	Se montará una coreografía a los alumnos, la cual presentarán a familiares a migos al finalizar el taller. La música a la que se le pondrá coreografía, se elegira en el grupo.		15 min.	
		Relajación	Los participantes se sentarán en círculo y cerrarán los ojos, y se irán incorporando siguiendo las instrucciones del maestro.		5 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	
Clase 20	Abril Medina	Presentación	Los compañeros se saludan entre sí.	*Musica Rítmica *Música Instrumental *Tapete	5 min.	80 min.
		Calentamiento	En círculo, los niños y jóvenes realizarán el calentamiento corporal, iniciando de la cabeza a los pies, esto acompañados con música rítmica del gusto de los participantes.		10 min.	
		Flexibilidad	Los participantes realizarán ejercicios de flexibilidad.		10 min.	
		Desarrollo	Se realizarán ejercicios para dar tono muscular.		15 min.	
		Diagonales	Se cruzará el salón intercalando los ejercicios trabajados en las sesiones anteriores.		15 min.	
		Coreografía	Se montará una coreografía a los alumnos, la cual presentarán a familiares a migos al finalizar el taller. La música a la que se le pondrá coreografía, se elegira en el grupo.		15 min.	
		Relajación	Los participantes se sentarán en círculo y cerrarán los ojos, y se irán incorporando siguiendo las instrucciones del maestro.		5 min.	
		Cierre	Los participantes se despiden de todos los compañeros.		5 min.	

GUÍA DE EJERCICIOS:

- **Calentamiento**

Los ejercicios para el calentamiento pueden variar cada sesión, sin embargo, se recomienda que en todas las sesiones se trabajen los siguientes:

- El calentamiento se inicia haciendo movimientos con la cabeza, comenzando con círculos, movimientos de izquierda a derecha, movimientos hacia arriba y hacia abajo, de cada movimiento debe repetirse ocho veces.
- A continuación se realizan movimientos con los hombros, intercalando hombro izquierdo y derecho, se realiza el movimiento haciendo un círculo hacia enfrente y después hacia atrás, posteriormente se realiza movimiento circular hacia enfrente y hacia atrás, en ésta ocasión ambos hombros al mismo tiempo. Se repite cada ejercicio ocho veces.
- En seguida se colocarán las manos en puño y se realizarán movimientos circulares con las muñecas, iniciando con los círculos hacia la derecha y después a la izquierda. Este ejercicio se repetirá 16 veces hacia cada lado. Después se abrirán y cerrarán las manos, esto al menos en 20 repeticiones.
- El siguiente ejercicio será realizar movimientos circulares con la cadera hacia izquierda y hacia la derecha. Se repetirá 16 veces el movimiento hacia cada lado.
- A continuación, con las piernas juntas y sujetando las rodillas ligeramente flexionadas, se realizarán movimientos circulares hacia derecha e izquierda, 16 repeticiones hacia cada lado.
- Para finalizar, se pone los pies en punta y se realizará un movimiento circular con los tobillos hacia izquierda y hacia derecha, posteriormente se realizará un movimiento de pies hacia arriba y hacia abajo. Se repite cada ejercicio ocho veces.

Adicional a estos ejercicios, es importante continuar con los siguientes para calentar lo suficiente para no sufrir lesión alguna al realizar los ejercicios de flexibilidad:

- Mariposas, en este ejercicio debe de estar sentados las piernas se doblan de tal forma que las plantas de los pies queden juntas. En seguida se rebotan las piernas simulando el vuelo de una mariposa. Se repite este movimiento al menos 30 veces.
 - Se separan las piernas colocando pierna derecha hacia enfrente y pierna izquierda hacia atrás, a continuación se flexiona la pierna derecha y se rebota sin flexionar la pierna izquierda, en cada rebote se debe bajar el tronco de tal manera que los antebrazos toque el suelo. Se repiten los rebotes al menos 30 veces, se repite el ejercicio con pierna izquierda hacia enfrente y derecha hacia atrás.
 - Con piernas separadas, iniciando con pierna derecha flexionada hacia enfrente e izquierda estirada hacia atrás y manos en el piso, se realiza un intercalan las piernas para colocarse en posición frontal flexionada una y hacia atrás estirada la otra, esto sin separar las manos del suelo. Se repite este ejercicio al menos 40 veces.
 - Con las piernas abiertas hacia izquierda y derecha, según corresponda y los más separado posible, con brazos estirados hacia enfrente, se realizarán balances alternados hacia izquierda. Por ejemplo, al balancear hacia la izquierda se flexionará esa pierna mientras que la derecha queda estirada, se realiza el mismo movimiento con la pierna contraria. Se repite este ejercicio al menos 40 veces.
- **Flexibilidad:**
 - Manos a puntas de los pies con piernas estiradas en posición cerrada, ya sea estando de pie o sentados. Este ejercicio se realiza: sentados en el piso, con piernas estiradas y juntas, pies en puntas y espalda recta, en seguida se baja el torso hacia las piernas, sin doblar las rodillas, de tal

forma que las manos toquen las puntas de los pies y el pecho las piernas. En este ejercicio se puede apoyar a cada uno de los participantes empujando el torso suavemente para que logren bajar lo más posible. De pie, se colocan las piernas en juntas y espalda derecha y se realiza el mismo movimiento para tocar puntas de los pies y juntar torso y piernas. Para regresar a la posición inicial, ya sea sentados o de pie, se regresa el torso lentamente encorvando la espalda ligeramente hasta volver a estar derecha.

- Manos a puntas de los pies con piernas estiradas en posición abierta, ya sea de pie o sentados. Sentados, las piernas se separaran lo más posible, estiradas con pies en punta, espalda derecha. Con brazos estirados hacia los lados se baja el torso sin flexionar rodillas, de tal forma que las manos toquen las puntas de los pies y el pecho quede lo más cerca del suelo. De pie, se colocan las piernas separadas y espalda derecha y se realiza el mismo movimiento para tocar puntas de los pies y bajar el torso lo más posible. Para regresar a la posición inicial, ya sea sentados o de pie, se regresa el torso lentamente encorvando la espalda ligeramente hasta volver a estar derecha.
- Para realizar splits, las piernas deben separarse, una hacia enfrente, otra hacia atrás y pies en punta, la separación debe realizarse para bajar hasta formar una línea recta en el suelo.
- Para bajar a segunda, las piernas deben separarse hacia los lados lo más posible, de manera que se llegue al suelo y forme una línea recta.
- Para realizar arcos, se realizará el movimiento desde el suelo. Recostados boca arriba con las piernas flexionadas sin separar los pies del suelo, con los brazos flexionados y las manos en el suelo a la altura de la cabeza y los dedos apuntando a los hombros, impulsándose con brazos y piernas se levantará el torso de manera que se forme un arco con la espalda

- **Técnica:**

- Posiciones de brazos:

Brazos en reposo: los brazos se colocan por debajo del ombligo, de manera redondeada en los codos. La posición de la manos debe ser relajada, cuidando que los dedos estén agrupados, el dedo medio curvado ligeramente hacia adentro, el dedo pulgar debe tocar el dedo medio (esta posición de manos debe permanecer en todas las posiciones de brazos).

1° Posición: Los brazos se colocan hacia enfrente en forma oval (como si sujetara una pelota grande). Los codos se sostienen apenas por debajo de la altura de los hombros.

2° Posición: Ambas extremidades se sitúan simétricas una de la otra, separadas hacia los costados en línea recta. Los hombros deben permanecer relajados de tal forma que la espalda continúe derecha.

3° Posición: La 3° colocación superior corresponde a la conjunción de dos posiciones básicas: 2° y 5° posición de brazos. Cada brazo ejecuta una de ellas, pudiendo hacerse tanto con derecha como con izquierda arriba. La segunda de brazos es la explicitada en el punto anterior, mientras que

4° Posición: Un brazo se levanta hasta llegar a la 1° colocación de brazos. El otro brazo es llevado a la 5° posición, el brazo en alto debe atender a un levantamiento por encima de la cabeza, con los codos arqueados.

5° Posición: Los brazos se levantan sobre la cabeza, manteniendo una forma oval, los hombros deben permanecer relajados y los codos se abren hacia afuera.

- Posiciones de pies:

1° Posición: Con piernas cerradas, desde la cadera deben rotarse las piernas de tal forma que los talones se junten y las puntas de los pies apunten hacia afuera, formando una línea recta con ellos.

2° Posición: Con los talones, tal como en la 1° posición, sólo que los pies se presentan distanciados hacia el costado, a misma distancia uno del otro, con las piernas ligeramente abiertas, cuidando que los pies queden a la altura de los hombros.

3° Posición: Los pies se posicionan uno adelante del otro sin tapar del todo al pie ubicado posteriormente. Se ubica el talón de la pierna anterior apoyado contra el arco interno, a la altura de la mitad del pie que se encuentra detrás. Los dedos señalan para el lado externo. Esta posición puede hacerse tanto con la pierna izquierda como con la derecha adelante.

4° Posición: La 4° posición se ejecuta poniendo un pie exactamente adelante del otro, cruzadas ambas piernas y separados por un pie distancia, como mínimo.

5° Posición: En esta posición los pies no se separan sino que están juntos por sus caras laterales, se hace colocando el pie izquierdo o el derecho adelante.

- Pirouette: Una vuelta completa del cuerpo con un pie en media punta. Las piruetas puede realizarse dando vuelta al interior, hacia la pierna soporte, o dando vuelta hacia fuera, en la dirección de la pierna levantada. La colocación correcta del cuerpo es esencial en todas las clases de piruetas. El cuerpo debe estar bien centrado para que la pierna soporte, con la parte posterior sostenga fuertemente el cuerpo; y las caderas y los hombros alineados. La fuerza es equipada por los brazos, que están inmóviles durante la vuelta. La cabeza es lo último en moverse con los ojos enfocados en un punto definido (spot) que debe estar en el nivel de los mismos. Las piruetas se pueden realizar en cualquier posición dada.
- Pas de Bourrée: Es un movimiento en el que se dan tres pasos, en el cual se transferirá el peso de pie a pie tres veces como transición a otro movimiento, este movimiento se realiza cruzando un pie frente o detrás del otro, puede ser con izquierdo o derecho delante o atrás. Este paso puede realizarse para avanzar o sobre el mismo lugar, a su vez que puede dirigirse hacia cualquier dirección (frente, atrás, derecha o izquierda)

- Demi-plié: Este movimiento se realiza colocando pies en primera o segunda posición, realizando una flexión de rodillas sin bajar mucho, manteniendo la espalda derecha y la posición de pies.
 - Port de bras o rompimientos: En la ejecución del port de bras, los brazos deben moverse desde el hombro y el movimiento debe de ser suave y ligero. Cuando se elevan los brazos de una posición a otra, estos deben partir de una posición conocida.
 - Slide: Este movimiento consiste en deslizarse por el piso de una posición de piernas cerradas a una abierta y de regreso a la posición cerrada.
- **Tono muscular:**
 - Brazos:

Flexiones: Colocados boca abajo en el suelo con las manos colocadas directamente debajo de los hombros con las piernas extendidas detrás. Se levanta el cuerpo sobre las manos y los dedos de los pies; con las piernas, espalda y cabeza, formando una línea recta. Doblar los codos lentamente, bajando el torso hasta que el pecho toque el suelo.

Flexiones en la silla: Sentados en el borde de una silla resistente con los pies apoyados en el suelo y las manos a ambos lados de los muslos con los dedos envueltos alrededor del borde de la silla. Se mueven las pompas fuera de la silla mientras se doblan los codos a 90 grados. Sujetándose brevemente y extendiendo los brazos como si volviera a la posición inicial.

Flexiones de bíceps: Sujetando dos botellas de agua, de al menos un litro, una en cada mano permanece de pie con los pies ligeramente separados y los brazos colgando delante, con las palmas hacia adelante. En un movimiento lento y controlado, lleva la botella en la mano derecha hacia el hombro derecho, apretando el músculo bíceps en la parte superior. Se baja la botella derecha y se repite con el brazo izquierdo. Para agregar variación, se puede comenzar con los brazos colgando de manera natural a los lados con las palmas hacia el cuerpo. Se coloca la botella hacia el hombro sin girar la muñeca.

Extensiones de tríceps: De pie con los hombros y pies separados sosteniendo una botella detrás de la cabeza con ambas manos. Se extienden los brazos elevando la botella por encima de la cabeza.

- Piernas:

Elevación de talones: En posición de puntillas, se empieza con los talones a nivel del suelo. Se levanta el cuerpo tan alto como sea posible, se sostiene unos segundos y baja despacio. Posteriormente puede hacerse intercalando piernas, de manera que el peso quede en una sola pierna.

Sentadillas: Con piernas abiertas ligeramente y con pies hacia enfrente, se flexionan las piernas hasta que la rodilla forme un ángulo de 90 grados. Debe tardar dos a tres segundos en bajar y uno en subir.

Step: Utilizando un escalón (más bajo que la rodilla), trabajando un lado a la vez, se coloca una pierna y sube lentamente, hasta que la pierna esté casi extendida, sin llegar a bloquear la rodilla. Baja hasta el punto de partida de una forma controlada. Después cambia de pierna.

Zancada: De pie con las piernas juntas, las manos en la cintura y la espalda y cabeza rectas. Se adelanta uno de los dos pies y flexiona ambas piernas poco a poco hasta que se forme un ángulo de 90 grados. Se intenta mantener esta posición durante dos o tres segundos y regresa a la posición inicial y se repite ahora con el otro pie.

El puente: Apoyando la espalda en el suelo, se doblan las rodillas y se colocan los pies en el suelo. Se debe levantar la pelvis hasta lograr una postura de puente recto, esperar 30 segundos y bajar.

- Abdominales:

Crunch: Recostado boca arriba con las piernas flexionadas sin separar los pies del suelo, se colocan los brazos cruzados en el pecho y se hacen elevaciones de torso concentrando la fuerza en el abdomen.

Plancha frontal: Boca abajo, se eleva el cuerpo en forma recta colocando en el suelo los antebrazos a la altura de los hombros y las puntas de los pies con las piernas separadas ligeramente. Se mantiene este puente por al menos 30 segundos. Se debe cuidar la postura, manteniendo la espalda recta y el abdomen contraído para evitar dolores y lesiones.

Bicicleta: Boca arriba, se colocan los brazos cruzados en el pecho y se elevan las piernas lo más posible, a continuación se realiza el movimiento de piernas como si pedaleara una bicicleta.

Elevación de piernas: Boca arriba, se colocan las manos con palmas hacia abajo en la espalda baja, a continuación se elevan las piernas, juntas y rectas, de manera que queden a 90°, al bajar se cuida que no toquen el suelo, se sostienen en esa posición y vuelven a subirse. Esto se realiza con el vientre contraído sin hacer fuerza en la espalda.

4.2 Implementación del taller.

Para el taller, se planearon un total de 20 sesiones, las cuales tendrán una duración de aproximadamente 60 a 75 minutos, dos veces por semana. Se realizó esta planeación abierta a modificaciones, se especificó este número de sesiones para cubrir los aspectos técnicos sugeridos, pensando que pueden cumplirse en un período mínimo de tres meses.

El taller se aplicó en las instalaciones de la Facultad de Estudios Superiores Aragón, dado que para los padres era difícil trasladarse para otro lugar por cuestiones de trabajo, tiempo, dinero, etc. Para esto, se solicitó la autorización de la jefatura de pedagogía para hacer uso de uno de los salones de la carrera de pedagogía. Puesto que durante el semestre los salones se encuentran ocupados para las clases de los alumnos universitarios, el momento en que se podía autorizar el uso de algún salón, era a final de semestre, lo cual era perjudicial para el taller pues sólo tendría un mes para ser aplicado y no es tiempo suficiente para

cubrir el programa ni para observar grandes avances en la motricidad de los chicos.

El taller se autorizó para trabajarse los lunes, martes y jueves, los horarios en que se aplicó fueron: lunes de 10:00 a 12:00 del día, y, en sustitución de las actividades de activación física que los chicos realizan en el PPSS, los martes de 9:00 a 10:00 y jueves de 10:00 a 11:00 de la mañana.

El taller se inició el 26 de mayo y finalizó el 26 de junio de 2014. Para cada semana de trabajo, se nos asignó un salón diferente, ya que los alumnos de la facultad se presentaban a cursos intersemestrales en este período.

Para iniciar oficialmente el taller, fue necesario charlar con los padres de los jóvenes con los que se trabajaría el taller, así, se les explicó en qué consistiría el taller, cómo se llevarían a cabo las sesiones, cuál sería el área de trabajo, en qué horario debían presentarse y desde luego, los beneficios que traería el taller a sus hijos. Además, se pidió a los padres que asumieran el compromiso de ser constantes con la actividad y evitar, en lo posible, las faltas.

Para comenzar el taller, se realizó una evaluación inicial a los alumnos, esto para saber si los alumnos tienen conocimiento de relaciones espacio-temporales, cómo es su coordinación corporal, si identifican las partes de su cuerpo, para de esto partir con los programas que se diseñaron para el taller y hacer las modificaciones necesarias a las planeaciones.

Durante el curso de las sesiones se observaron pocos avances en los movimientos cotidianos de los alumnos; en donde fue más notable ver cambios en sus movimientos, fue en los ejercicios de calentamiento y flexibilidad que realizaban en cada sesión, pues, al iniciar el taller, los chicos presentaban dificultad para realizar movimientos para el calentamiento, tales como mover la cabeza en círculos, realizar movimientos con los hombros, entre otros.

Las clases no se realizaron exactamente de acuerdo a lo planeado, pues en las cuestiones de técnica, es necesaria más de una sesión para que los chicos aprendan mejor el movimiento técnico que deben aprender.

Los participantes tuvieron actitud positiva la mayoría de las actividades, las realizaban con gusto y en ocasiones jugaban con las actividades que se les pedía que realizaran. A pesar de esto, hubo ocasiones en que algunos de los chicos no tenían interés en participar de las actividades porque sentían algunas molestias físicas, como dolor estomacal, dolor de cabeza, etc., o se encontraban fatigados, por lo que se les motivaba a participar, lo cual funcionaba en la mayoría de las ocasiones.

Las actividades en las que presentan mayor dificultad realizar, son aquellas en las que deben sostener todo el peso de su cuerpo sobre un solo miembro o en una postura que requiere un esfuerzo mayor, por lo que, los ejercicios de tonicidad, aún son difíciles para la mayoría, en especial los ejercicios que sirven para fortalecer brazos (ej. lagartijas), pues no logran sostener su peso más de diez segundos.

La mayoría de los alumnos participó en todas las actividades que se les pedía, lo cual, en principio, era una preocupación, pues en las actividades de activación física que realizan con las maestras de grupo del Programa Psicopedagógico de Servicio Social, hay algunos chicos que se reusan a realizar las actividades; fue una satisfacción que los participantes no pusieran trabas para trabajar en el taller de danza, ya que eso significó que éstas actividades fueron más de su interés.

Dado que, para trabajar el taller, nos proporcionaron salones de clases de la carrera de pedagogía, situación que facilitó la aplicación del mismo, no fue el espacio más adecuado, ya que, aunque era un área grande, tenía distractores para los alumnos, y que incluso podrían presentar peligro para ellos (como las bancas, el pizarrón, etc.)

Aun cuando a los padres se les reiterara el hecho de que el taller traería beneficios en la condición de vida de sus hijos y que, los mismos, requieren aún más

constancia dada la condición que presentan, pues es necesario reforzar continuamente lo enseñado en las sesiones anteriores, no siempre están dispuestos a dedicar un momento más a actividades que mejoren la condición de vida de los chicos, y que, al mismo tiempo, es diferente de las actividades que realizan a diario en casa y en la escuela.

Respecto al compromiso por parte de los padres de familia, no se tuvo en su totalidad, puesto que, el día extra que debía asistir, hubo chicos que se ausentaron, algunos porque sus padres tenían algún compromiso o simplemente por pereza de asistir un día más a la escuela, fueron pocos los padres que asistían a todas las clases sin problema alguno.

El trabajo tuvo atrasos debido a la poca asistencia de los lunes, día que los chicos no tienen clase en el PPSS y los papás no consideraban importante asistir sólo dos horas, esto resultó perjudicial para el trabajo porque las actividades se modificaron, tanto en el curso del taller como en el cierre del mismo.

Adicional al hecho de que un día de la semana había poca asistencia, otro aspecto que perjudicó enormemente, fue el que en la semana del nueve al doce de junio, sólo asistieron dos chicos a las sesiones, esto debido a que el PPSS interrumpió sus actividades pues los maestros debían presentarse a un curso de capacitación, por lo que la mayoría de los padres decidió no asistir al taller de danza, lo cual fue frustrante pues lo que se había avanzado con los chicos fue una pérdida, además que fue claro que los papás no estaban comprometidos completamente con el proyecto.

La semana que faltaron los alumnos, trajo como beneficio el que, el único chico que asistió, tuviera un mayor avance pues se trabajó individualmente con él, y de esta manera realizó mejor las actividades, pues cuando está en grupo se dispersa con facilidad y en algunas ocasiones no hace el ejercicio que se le pide; por ese lado, el que no asistieran todos los alumnos, fue algo positivo.

Las actividades planeadas tuvieron considerables modificaciones; en primera instancia el desarrollo de las clases, en las que se hizo la planeación de ciertas

actividades que debían cubrirse en una clase y la mayoría necesito más de dos sesiones para lograr mayor retención en los chicos, además que no se cubrieron todos los aspectos técnicos que se plasmaron en la presentación dado el poco tiempo con que se contó para aplicar el taller; el segundo punto que se cambió debido a la poca constancia de los alumnos, fue el cierre del taller, en la planeación, se propuso que para terminar el taller, se montara una coreografía a los chicos en la que se colocaran pasos en los que se plasmara la técnica aprendida en las sesiones, este punto se modificó puesto que no en todas las ocasiones estaban los mismos alumnos, por lo cual, se optó por que en la última sesión se presentará a los papás lo que sus hijos estuvieron haciendo en las sesiones, esto en una clase abierta a padres de familia de los chicos que participaron en el taller.

Esta clase final, se llevó a cabo el 26 de junio de 2014 en un horario de 10:00 a 11:00 de la mañana, los padres entraron a observar el trabajo que los chicos estuvieron realizando durante el mes de aplicación. Esta clase fue interesante, ya que no asistieron dos alumnos, uno de ellos no fue extraño, ya que asistió como máximo a cuatro clases; el otro chico que no asistió, si fue sorpresa que se ausentara, ya que él se presentó a la mayoría de las sesiones y su padre se encontraba comprometido con el taller; aún con esta situación, la clase pudo llevarse a cabo sin problemas mayores.

Durante el curso de la clase abierta, los padres permanecieron pasivos a las situaciones que se presentaban, sólo uno de los familiares intervenía constantemente en las actividades, esto ocurrió, debido a que su nieto (uno de los participantes) no realizaba todas las actividades e intentaba llamar la atención de la encargada del taller, ante esto, la reacción de su abuelo era ponerse de pie e intentar ayudar al chico a realizar los ejercicios o llamarle la atención respecto a su conducta. Respecto a esta situación, se le pidió al señor que permaneciera en su lugar y dejara que el chico trabajara a su ritmo y que permitiera que la encargada manejara la situación.

Con esto, el señor permaneció en su lugar, aunque desde su sitio continuaba llamando la atención a su hijo cuando presentaba algún problema de conducta aun cuando la encargada ya manejaba la situación.

Exceptuando esta situación, las actividades se realizaron con la participación de todos los alumnos y la presencia de los padres, no perjudicó el desempeño de los chicos, lo cual era una preocupación al iniciar la sesión.

Al finalizar la clase, se dieron los comentarios finales del taller, en los que los padres de familia comentaron que se encontraban satisfechos con el trabajo realizado y que les gustaría que se aplicara permanentemente en el PPSS, ya que los chicos, difícilmente, tienen acceso a este tipo de actividades que son diferentes a lo que realizan en su vida cotidiana.

Algunos de los padres externaron que en estas actividades el compromiso de los padres debe ser total y no todos participaron como debía ser, ya que ésta situación causa molestia en los padres que fueron constantes en todas las sesiones y consideraban una falta de respeto al trabajo de la encargada del taller y afección al trabajo y avances de los chicos que asistían regularmente.

4.3 Evaluación del taller.

Las actividades que se realizaron fueron benéficas para la motricidad de los alumnos, aspecto que no fue estrechamente notorio dado el poco tiempo en que se llevó a cabo el taller; y a su vez, fueron dinámicas, de tal forma que estas fueran atractivas para los chicos y no perdieran el interés en asistir a las clases y así no se viera perjudicado el avance presentado en las sesiones anteriores.

El lugar no fue el más adecuado para llevar a cabo el programa dado que no tenía las condiciones para aplicar un taller dancístico. A pesar de esto, no se presentaron grandes dificultades en el desarrollo de las clases pues era un espacio grande, los chicos tuvieron suficiente espacio para desenvolverse.

En algunas sesiones, durante el calentamiento, se le pedía a alguno de los chicos que indicará a sus compañeros los ejercicios que debían realizar, esta actividad

fue interesante, ya que los chicos trabajaban su memoria, pues las actividades de calentamiento son básicamente las mismas en cada sesión, los chicos realizaban las actividades, no siempre en el orden exacto, pero tenían noción de qué es lo que debían hacer al inicio de la clase.

Este tipo de ejercicios son de gran beneficio para los chicos, pues afecta directamente en las habilidades cognitivas de los chicos que es, para algunos padres de familia, el área que más preocupa que los chicos desarrollen. Es por al término de cada sesión y al inicio de la siguiente, se preguntaba a los chicos qué es lo que trabajaron en la sesión, qué hicieron la clase anterior y qué se dejó de trabajo en casa.

Otra forma en que trabajamos la memoria, fue en los aspectos técnicos, se les mencionaba a los chicos el nombre de algún movimiento, ya enseñado, y se les pedía que mostraran cómo se realizaba, la mayoría de las veces tenían noción de cómo se realizaba el movimiento, no siempre lo realizaban exacto a como se les había enseñado, pero era importante que al menos tuvieran la idea de lo que se les pedía.

Los ejercicios para dar tonicidad fueron complejos para los chicos, dado que, en su mayoría, no están acostumbrados a realizar ejercicio en casa; por esta razón, ejercicios como lagartijas, abdominales, sentadillas, entre otros, les era difícil realizarlos pues no aguantaban el peso de su cuerpo por mucho tiempo, es por esto que se recomendó a los padres continuar con este tipo de ejercicios para fortalecer su cuerpo.

En los ejercicios de tonicidad, la mayoría de las sesiones, los participantes se reusaban a realizarlos, eran pocos los chicos que hacían el esfuerzo por realizarlos. En esta actividad pudimos darnos cuenta de que estos ejercicios no eran de su total agrado, por lo que es importante buscar la forma de trabajar la tonicidad con ejercicios y juegos que sean más atractivos para los participantes y no sea tedioso realizarlos.

Cabe mencionar, que debe tomarse en cuenta que los chicos no siempre asisten a sus actividades con la mejor actitud y eso se refleja en que no quieren participar en las actividades o presenta una actitud negativa para con sus compañeros y se mostraban irritables ante cualquier situación.

Hubo ocasiones durante el taller, que alguno de los participantes se dispersaba o trataba de llamar la atención de los compañeros o el instructor mediante juegos, lo cual en ocasiones irritaba a otros participantes y la reacción ante esta conducta era una respuesta agresiva hacia el chico alborotador, lo cual generaba una situación de tensión en la clase. Estas situaciones son difíciles de manejar, y en el taller, la forma que se buscó para resolver el conflicto era cambiando de actividad, tomar un breve descanso o tratar de que los chicos arreglaran sus diferencias.

Fueron mínimas las ocasiones en que se presentaban conflictos pero siempre se encontró una solución para el problema no llegara a mayores.

Una de las actividades que los chicos disfrutaban, era la parte de la relajación, la cual se llevaba a cabo al finalizar la sesión, en la cual se les pedía a los chicos que se recostaran o sólo se sentaran, que cerraran los ojos y dejaran reposar su cuerpo, durante esta actividad se ponía música clásica o sonidos ambientales.

La parte de la relajación trajo consigo reacciones de los alumnos que no eran esperadas, tales como que los chicos lloraran sin razón aparente, situación que llamaba la atención de los compañeros y buscaban ayudar a su compañero o simplemente consolarlo.

Otra situación que llegó a presentarse, era que al finalizar la relajación, algunos de los participantes no querían incorporarse para continuar con las actividades del día, para lo cual era necesario a que el alumno estuviera listo para levantarse y dirigirse al PPSS para continuar sus actividades. Esta situación se presentó con mayor frecuencia ya que esta actividad incluso provocaba que los chicos durmieran por un momento y les diera pereza continuar con las actividades académicas.

Sugerencias

La danza es una actividad constante, por lo que es recomendable tener las clases al menos dos veces a la semana, sin interrupción, y al término de cada sesión asignar a los participantes actividades, de las trabajadas en clase, que practiquen en casa para reforzar lo aprendido y conseguir una mayor retención, y mejores resultados en los movimientos motrices de los chicos.

Es importante que los alumnos asistan a las sesiones con gusto y de esta manera siempre tengan la disposición para realizar todas las actividades que se les asignen, es por esto, que no deben imponerse castigos si los chicos no quieren participar en las actividades sino que hay que buscar la forma de que los ejercicios llamen su atención, ya sea por medio de juegos, darles la oportunidad de que elijan la música con que quieren trabajar, que dirijan el ejercicio según recuerden cómo se realiza, etc. Hay que tomar en cuenta que al trabajar con población que presenta Discapacidad Intelectual, la paciencia es fundamental, pues los chicos no siempre tendrán el ánimo para trabajar y habrá casos en los que difícilmente externen qué es lo que está pasando y poder hacer algo al respecto.

En este es proyecto, es esencial contar con el apoyo y compromiso de los padres de familia, puesto que dada la condición de los participantes, los responsables de que los chicos asistan, son los padres de familia, ya que difícilmente los chicos se trasladan solos a la escuela, no tienen la total independencia para desplazarse de un lugar a otro. Es por esto que se debe reiterar a los padres este punto y convencerlos de los beneficios que esta actividad traerá a sus hijos, la motivación por la mejora en la calidad de vida de los chicos es lo que apoyará en que los padres asuman este compromiso.

Una de las recomendaciones más importantes para los interesados en aplicar este taller, es el contar con el espacio ideal, el cual es, un salón de tamaño grande en el que no haya objetos extra (mesas, sillas, bancas, etc.) a los que se ocupen para el desarrollo de la clases, con espejos en al menos una de las paredes, y de ser posible piso de madera y barras en alguna de las paredes. Todos estos elementos

serán facilitadores para que los chicos adquieran las habilidades dancísticas que ayudarán a su motricidad.

Se recomienda que el salón sea amplio para que los chicos tengan suficiente espacio para desplazarse a través de él, para esto también es importante que el espacio se encuentre libre de obstáculos, ya que estos, además de ser distractores, pueden representar peligro para los participantes dado que se encuentran en constante movimiento.

Los espejos ayudan a que los alumnos observen los movimientos que hace el maestro y los compare como él los hace y así pueda modificarlos y perfeccionarlos. Los espejos también son importantes para ayudar a que los chicos conozcan su cuerpo y trabajar lateralidad y coordinación. A la vez que es un elemento que facilita su expresión y les permite identificar cómo lucen sus emociones.

Las barras en las paredes, apoyan a los chicos a trabajar posiciones de brazos y pies, trabajar flexibilidad, equilibrio, mejorar la postura de los chicos, entre otras. Estas no son imprescindibles, pero si se tiene acceso a ellas, son una herramienta muy útil para trabajar los elementos motrices de los alumnos, así como los aspectos dancísticos del taller.

Los pisos de madera, al igual que las barras, no son indispensables, estos se sugieren ya que es un tipo de piso que facilita el que los chicos practiquen piruetas, deslizamientos, entre otros ejercicios que requieren un espacio en donde no se atoren los pies o zapatos y que no cree conflicto al realizar el movimiento.

Para el desarrollo de las clases, se sugiere que para el calentamiento, se dé la oportunidad a los chicos de que elijan la música con que quieren trabajar, ya que esto puede ayudar a que su desempeño durante la sesión sea más participativo; esta dinámica puede trabajarse pidiendo por turnos a los participantes que para sesión próxima traigan dos canciones que disfruten e incluso de darles la oportunidad de que en la misma sesión, dirigir el calentamiento, desde luego apoyándolos cuando lo requieran.

Para trabajar el calentamiento, tonicidad, flexibilidad y tonicidad, es recomendable utilizar música rítmica, pueden ser temas populares y que agraden a los chicos, debe ser música que anime a los participantes y los incite a participar en las actividades.

Para trabajar improvisación, relaciones espacio-temporales, expresión, creatividad, es recomendable hacer uso de implementos diversos que apoyen las actividades planeadas. A continuación se enlistan algunos objetos que pueden funcionar, estos pueden cambiarse según las actividades a realizar:

- Sombreros
- Pelotas (de diferentes tamaños y texturas)
- Aros
- Listones
- Telas
- Máscaras
- Cobijas
- Instrumentos musicales de percusiones (panderos, tambores, claves, cascabeles, etc.)
- Paliacates

En cuanto a la parte final, la relajación, se sugiere que se lleve a cabo con música clásica (Mozart, Beethoven, Schubert, etc.), instrumental (new age) o sonidos ambientales (playa, lluvia, etc.), ya que ayudan a que los chicos se relajen y puedan continuar con sus actividades con una actitud positiva, además que la música clásica ayuda a establecer conexiones neuronales que favorecen directamente el desarrollo cognitivo de las personas.

Es necesario que al manejar la dinámica de trabajo con los padres de familia, se establezcan las condiciones bajo las que se llevará a cabo el trabajo, dar las fechas, horarios y lugar en que se llevará a cabo el taller, para que desde un principio los padres organicen sus horarios y de esta manera evitar, en lo posible,

retardos y ausentismo, ya que ambos, afectan el trabajo constante que realizan los chicos.

Para participar en el taller, los participantes deben presentarse puntuales, aseados, con ropa cómoda, calcetines de preferencia oscuros pues algunos ejercicios se recomienda realizarlos sin zapatos, una toalla pequeña para limpiar el sudor, agua y haber ingerido alimentos al menos una hora antes del curso, esto para evitar que los chicos presenten una molestia porque su ingesta de alimentos sea reciente o nula.

El tiempo mínimo que se recomienda para observar avances en los chicos, es de al menos seis meses, periodo que puede reducirse o ampliarse de acuerdo a las condiciones que se den durante el desarrollo del taller, ya que, pueden presentarse situaciones ajenas a la planeación que lleguen a ocasionar que se interrumpa el curso sin preverlo; así como el hecho de que el taller sea del agrado de los participantes y los padres de familia y se implemente formalmente, haciendo las planeaciones correspondientes para continuarlo, tomando como base las que se proporcionan en este proyecto.

Es importante estar preparado para hacer las modificaciones necesarias a la planeación, dado que no todos los chicos aprenden igual y deben realizarse actividades que sean apropiadas para todos los participantes, aún cuando no este plasmadas en la planeación.

Aun cuando este trabajo está dirigido a personas que presentan SD, cabe señalar que pueden aplicarse con cualquier población que presente Discapacidad Intelectual, ya que, aun cuando no se presenten dificultades motrices, trae beneficios a diferentes áreas de la persona con DI. Además que es un proyecto en el que pueden participar personas, en conjunto, personas con Discapacidad Intelectual y personas que no presenten discapacidad alguna, por lo que a su vez puede ser un medio de integración para las personas con discapacidad.













CONCLUSIONES.

La elaboración de este proyecto ha sido una gran satisfacción, ya que el tema surgió de la inquietud de relacionar una actividad artística, que en lo personal me ha llenado de buenas experiencias y grandes satisfacciones, con la licenciatura cursada, pedagogía, por lo tanto, fue que comencé buscando en qué áreas de la pedagogía era posible utilizar la danza para favorecer en la formación de los sujetos.

En primera instancia se pensó en la posibilidad de utilizar la danza para trabajar conductas agresivas en niños en edad preescolar, pero al empezar a tomar clases con el profesor José Luis Carrasco Núñez, es cuando comienza el acercamiento al trabajo que se realiza con las personas que presentan Discapacidad Intelectual y comienzo a investigar los beneficios que puede traer la danza al desarrollo de esta población.

Adicional a esta situación, tuve la oportunidad de observar un grupo de danza folclórica del Estado de Oaxaca conformado por niños con Síndrome de Down, es de este grupo que nace la idea de aplicarlo con esta población, aunque en un inicio tenía bien claro que tipo de danza es de la que haría uso.

Cuando inicio la unidad de “Taller de Apoyo a la Titulación”, es cuando defino cómo se aplicará el taller, la población y es cuando decido que será con danza jazz, ya que es un área de la que tengo conocimiento y creí que sería una actividad que gustaría a los chicos con los que se aplicaría el taller.

Durante la unidad de Apoyo a la Titulación, empecé a desarrollar el proyecto de tesis, en el que plasme los objetivos, justificación, metodología, capitulado, etc.

Para el desarrollo del proyecto de tesis fue muy importante el apoyo del profesor José Luis Carrasco Núñez, ya que me orientó a encaminar mi trabajo en la dirección correcta y que el objetivo de la investigación fuera preciso. Este proyecto fue terminado en dos semestres, lo cual fue un gran avance pues de esta forma

tuve un año para avanzar en el desarrollo de la investigación antes de concluir la licenciatura.

Durante el séptimo semestre inicié con la investigación del primer capítulo, “El Síndrome de Down”, en el que se explican cuáles son las características de las personas que presentan esta condición. Para el desarrollo de esta investigación fue necesaria la visita a diversas bibliotecas de la ciudad, ya que era importante recaudar suficiente información, la cual no se encontraba en sólo una biblioteca, y de esta manera tener un mayor conocimiento sobre el SD, y así, desarrollar el programa de acuerdo a las características de la población.

En el último semestre de la carrera, realicé la investigación correspondiente al capítulo tres, referente a la danza y su relación con la pedagogía, ya que durante la unidad de conocimiento, aún se desconocía el lugar en el que se aplicaría el taller, por lo que se presentó el proyecto de tesis con sólo tres capítulos.

Para desarrollar el capítulo tres, de nuevo se visitaron bibliotecas y así recaudar la información referente a la danza; también fue necesario el uso de internet que el capítulo se enriqueciera con fuentes a las que no se tiene acceso en todas las bibliotecas, especialmente en lo relacionado a la investigación pedagógica, ya que sobre el trabajo pedagógico en la danza, se han hecho investigaciones en universidades extranjeras, por lo que la forma de acceder a ellos, es por este medio. Esta investigación fue corta ya que sólo consistió en explicar qué es la danza y por qué es pedagógico implementar un taller de danza con personas que presenta Discapacidad Intelectual.

El desarrollo de ambas investigaciones fue un proceso interesante, ya que pude profundizar en dos áreas que son de gran interés para mi formación personal y profesional.

Al terminar con la carrera, y por ende la unidad de conocimiento de “Taller de Apoyo a la Titulación”, mi proyecto para continuar con el proceso de titulación, era solicitar al profesor José Luis Carrasco Núñez que siguiera siendo el asesor de mi trabajo, ya que con él, tuve grandes avances en el proyecto y su manera de

trabajar es muy agradable. Adicional al hecho de que es un excelente maestro y tiene gran conocimiento sobre educación especial. Desafortunadamente el profesor se retiró de la facultad y ya no pudo continuar con el seguimiento de este trabajo.

Aun cuando no fue posible que me asesorara el profesor que deseaba continuara con mi trabajo, solicité a la profesora Verónica Solís Soto, quien es actualmente coordinadora del Programa Psicopedagógico de Servicio Social, quien también tiene conocimiento sobre educación especial y apoyaría igualmente el trabajo realizado.

Es con la profesora Verónica, cuando se plantea la idea de que el taller se aplique con los chicos que asiste al PPSS, pues esta población no tiene acceso a este tipo de actividades y aparte de la asistencia al programa no realizan más actividades. Es por esta razón, que se modifica el proyecto de investigación, agregando el capítulo en que se habla del PPSS.

Para elaborar el capítulo dos, acerca del PPSS, se investigó directamente en el programa la historia del mismo y a qué población dan atención, esta información fue proporcionada por la coordinadora del programa, la profesora Verónica Solís, quien dio una breve reseña de cómo es que surgió el programa, quienes son los fundadores, a qué población se da atención y que tipo de actividades se realizan con los chicos. Esta investigación fue sencilla de llevar a cabo pues básicamente fue mediante entrevista con la profesora y la información impresa que se proporciona a los prestadores de servicio durante la inducción que reciben al ingresar al programa.

En este segundo capítulo, también tuve el apoyo de la prestadora de servicio titular de Grupo 1, ya que los chicos que participarían en el programa, forman parte de este círculo de jóvenes, y aun cuando pude trabajar con ellos, requería las características de cada uno de los chicos y saber la forma de trabajo en las áreas académicas y de activación física, esto para estar preparada para cualquier situación que se presentara durante el desarrollo del taller.

La elaboración de este capítulo fue principalmente la planeación de las sesiones del taller, en este apartado sólo se plasmaron las áreas que se trabajarían esto para iniciar con el desarrollo del taller.

Al tener la planeación terminada fue posible iniciar con la búsqueda de un espacio, dentro de la facultad, para aplicar el taller y de esta manera platicar con los padres de familia de los chicos que asisten al taller. Esta parte del proceso se complicó dado que la facultad cuenta con un salón para actividades dancísticas que sólo puede ser utilizado por los talleres de danza de la facultad, por lo que el espacio fue negado.

Con esta situación, se buscó la opción en la jefatura de pedagogía para solicitar autorización de hacer uso de alguno de los salones de la carrera de pedagogía, esta opción era posible pero sólo si el salón se utilizaba a final de semestre, ya que durante el semestre las aulas se encuentran ocupadas con las clases del semestre.

Para aplicar el taller se dio la autorización de utilizar los salones de pedagogía al terminar el semestre, sólo se aplicaría el taller por un mes, así que se modificó el trabajo sobre la planeación ya elaborada.

Los padres accedieron a ser parte del proyecto y se acordó el compromiso por ambas partes para cumplir con las actividades del taller, aunque algunos de los padres cumplieron con la asistencia de sus hijos a todas las sesiones, se observaron algunos avances en los movimientos de los chicos y algunas actividades cognitivas, como la memoria.

El taller fue una experiencia muy interesante, todas las sesiones fueron diferentes y en cada una aprendí nuevas cosas sobre los chicos, a mejorar las clases y aplicar nuevas técnicas para que no perdieran el gusto por el taller.

Fue gratificante el que los padres de familia se sintieran contentos con las actividades que se realizaron e incluso pidieran que se continuaría en el PPSS, lo

cual sería grandioso continuar pero es difícil por el hecho de que iniciaría la vida laboral.

El desarrollo del proyecto fue una experiencia interesante y satisfactoria, ya que es un paso que me acerca más a la titulación, mi objetivo a corto paso. Considero que elaborar una tesis es realmente enriquecedor para la formación profesional de cualquier persona, por lo que creo que he tenido un crecimiento en este aspecto y que influirá en toda mi vida personal y profesional.

El trabajar con la población que presenta Discapacidad Intelectual es una experiencia realmente enriquecedora puesto que no sólo se aprende como brindarles la atención necesaria para mejorar su condición de vida, sino que ayuda a la formación como ser humano, se adquiere amor y valor por la vida.

Este trabajo fue la mejor elección para finalizar la licenciatura en pedagogía y el inicio para el resto de mi vida profesional.

Esta tesis es el proyecto inicial para abrir una escuela de educación especial en la que no sólo se trabaje área básica, académica, etc., sino que adicional a esto se trabaje el lado artístico de los chicos con Discapacidad Intelectual, implementando talleres de danza, música, teatro, pintura, y así, complementar su formación y mejorar su calidad de vida.

El objetivo, es que este taller no quede como una propuesta de unos meses y lograr un solo objetivo, sino que sea el inicio de un proyecto que se aplique permanentemente con toda la población que guste de practicarlo.

Agradezco infinitamente a todas las personas involucradas en este proyecto, mi familia, profesor José Luis, profesora Verónica, padres de familia del PPSS, jefatura de pedagogía, entre otros más.

FUENTES DE REFERENCIA.

Bibliografía

- Burns, Yvonne. Gunn, Pat. El Síndrome de Down: Estimulación y actividad motora. Ed. Herder. Barcelona, 1995. pp. 300
- Carrasco Núñez, José Luis. Sexualidad y Síndrome de Down. Ducere. México, 2004. Pp. 134
- Corretger, Josep M. Síndrome de Down, aspectos médicos actuales. Masson Editores. México, 2005. pp. 40
- Cunningham, Cliff. El Síndrome de Down: una introducción a los padres. Paidós. México, 1990. pp. 230
- Damian, Milagros. Estimulación temprana para niños con Síndrome de Down 1. Trillas. México, 2007. pp. 194
- Fuentes, A.L, El Valor Pedagógico De La Danza, 2006 en <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9711/fuentes.pdf>
- García Escamilla, Silvia. El niño con Síndrome de Down. Editorial Diana. México, 2002. pp. 242
- Guerrero López, José Francisco. Nuevas perspectivas en la educación e integración de los niños con Síndrome de Down. España, 1995. Pp. 307
- Jasso Gutiérrez, Luis. El niño Down: mitos y realidades. Manual Moderno. México, 2001. Pp. 341
- Ortega Tamez, Luis Carlos. El Síndrome de Down: guía para padres, maestros y médicos. Trillas. México, 1997. Pp. 186
- Chaiklin, Sharon, Wengrower, Hilda. La Vida es Danza: El Arte y la Ciencia de la Danza Movimiento Terapia. Editorial Gedisa Mexicana. México, 2008.pp. 382

- Dallal, Alberto. Cómo Acercarse a la Danza. Plaza y Valdes Editores. México, 2001. pp. 154

- Wejebe, Maro. Ayala, Mireya. Montes, Mercedes. Danza Educativa para Niños con Síndrome de Down. Conaculta, México, 2003. pp. 235

-Scheerenberger, R.C., Historia del retraso mental. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co. 1983. Pp. 311

Cibergrafía

-http://www.ferato.com/wiki/index.php/S%C3%ADndrome_de_Down 2012.10.7
19:06

-[http://www.news-medical.net/health/Down-Syndrome-History-\(Spanish\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Down-Syndrome-History-(Spanish).aspx)
2012.11.9 19:35

-<http://www.equiposorientacionlarioja.org/NEE.htm> 2012.11.9 22:14

-<http://www.adta.org/> 2013.04.13 18:35

-<http://manuela1121.wordpress.com/2010/07/23/pedagogia-del-cuerpo/>
2013.05.14 19:23