

***Universidad de las Ciencias de la Cultura Física  
y el Deporte “Manuel Fajardo”  
Facultad Villa Clara***

***Tesis para optar por el título de Máster en  
Actividad Física en la Comunidad.***

**“Programación de Actividades de Expresión  
Corporal para los jóvenes comprendidos  
entre 15 y 25 años de edad pertenecientes a  
la Comunidad Sandino del municipio de  
Santa Clara”.**

**Autora: Lic. Tania Hernández Díaz  
Tutoras: MsC. Yanet Geagea López  
Dra. Pastora Deler Sarmiento**

**Santa Clara  
2009**

***Universidad de las Ciencias de la Cultura Física  
y el Deporte “Manuel Fajardo”  
Facultad Villa Clara***



***Tesis para optar por el título de Máster en  
Actividad Física en la Comunidad.***

**“Programación de Actividades de Expresión  
Corporal para los jóvenes comprendidos  
entre 15 y 25 años de edad pertenecientes a  
la Comunidad Sandino del municipio de  
Santa Clara”.**

**Autora: Lic. Tania Hernández Díaz**

**Tutoras: MsC. Yanet Geagea López**

**Dra. Pastora Deler Sarmiento**

**Santa Clara**

**2009**

## Dedicatoria



- ❖ **A mi madre:** Porque aunque ya no está para alcanzar mi sueño, que también era el suyo, su ternura y su fuerza siguen conmigo.
  
- ❖ **A mi familia:** Su dedicación y su apoyo han sido mis mejores aliados en este largo camino. Sin su amor no hubiese podido lograrlo.
  
- ❖ **A mis amigos:** Porque en los momentos de dificultad han puesto todo su empeño y su esfuerzo para ofrecerme el ímpetu que necesito.
  
- ❖ **A los jóvenes que participaron en esta investigación:** Cualquier momento es bueno para comenzar a cambiar cada día de sus vidas.

**“A quién te diga que mi agradecimiento es extraordinario, porque ha nacido en circunstancias extraordinarias, responde que cada día, será mi mayor desafío corresponder a ello, con el alma tranquila y las manos dispuestas a la labor y al amor”.**



- ❖ **A mi tutora y amiga Yanet Geagea: Porque supo poner el deber y la amistad por encima de cualquier obstáculo.**
- ❖ **A mi tutora Deler: Por sus consejos y ayuda.**
- ❖ **Mi hermana y sobrinas: Por su ánimo y comprensión.**
- ❖ **Maritza: Por estar conmigo siempre. Por darme toda su fuerza para seguir adelante.**
- ❖ **A Delvis: Por su incondicionalidad.**
- ❖ **Idania: su amistad ha sido un ejemplo de voluntad y entrega.**
- ❖ **Velázquez: Por su ánimo y sonrisas.**
- ❖ **A mis hermanos de la iglesia: Por estar ahí en oración y amor.**

**Gracias**

**“El movimiento del cuerpo, expresa sentimientos, emociones y comunica el alma con sus semejantes. Es un incentivo del hombre y el recurso inagotable de la vida”.**



**Patricia Stoke**

## Resumen

El desarrollo tecnológico en la vida moderna, ha provocado una disminución en la utilización del movimiento. Las personas han dejado de preocuparse paulatinamente por el conocimiento y la educación de sus expresiones corporales. Es una necesidad desarrollar la capacidad expresiva de lo corporal, a través del gesto, la dramatización y la utilización de símbolos corporales, ya que constituye una manifestación comunicativa de la persona.

En la Estrategia de Extensión Universitaria de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara, no existe ninguna acción dirigida a desarrollar la Educación corporal en la comunidad en que está enclavada, constituyendo la universidad el principal centro cultural y pedagógico de su entorno social. La universidad de estos tiempos cuenta con los recursos profesionales necesarios para el trabajo comunitario en este tema.

Este análisis nos lleva a formularnos el siguiente **Problema científico**: ¿Cómo satisfacer las necesidades de expresión corporal para los jóvenes comprendidos entre 15 y 25 años de edad, de la comunidad Sandino del municipio de Santa Clara?

Como **objetivo general** definimos: Diseñar una programación de actividades de expresión corporal para los jóvenes comprendidos entre 15 y 25 años de edad, de la comunidad Sandino del municipio de Santa Clara.

Para dar cumplimiento a los objetivos propuestos seleccionamos diversos métodos de investigación como: el analítico-sintético, el análisis de documentos, la observación, la entrevista, la encuesta, el estadístico-matemático y el criterio de experto.

La expresión corporal como **objeto de estudio**, es un tema que necesita de la acción mancomunada de los diferentes factores que interactúan en la comunidad. El **campo de acción** va dirigido a la programación de actividades para la Comunidad Sandino del municipio de Santa Clara, como elemento básico de la comunicación entre los seres humanos

## Índice

Resumen

Introducción..... 1

Capítulo 1

1.1 Antecedentes del tema que se investiga..... 6

1.2 La expresión corporal vista en la comunidad. Se relación con  
la escuela..... 14

Capítulo 2

2.1 Consideraciones metodológicas de la investigación..... 19

2.2 Análisis de los resultados..... 21

2.3 Programación de actividades para el desarrollo de la  
expresión corporal..... 28

Conclusiones..... 40

Recomendaciones..... 41

Bibliografía

Anexos

## Introducción

El desarrollo tecnológico en la vida moderna, ha provocado una disminución en el conocimiento del cuerpo y el movimiento corporal y además han dejado de preocuparse paulatinamente por el conocimiento y la educación de sus expresiones corporales.

La expresión corporal varios autores la relacionan con un comportamiento exterior espontáneo o intencional, que traduce emociones o sentimientos mediante el lenguaje corporal, con finalidad expresiva, comunicativa y estética en la que el cuerpo, el movimiento y el sentimiento constituyen sus instrumentos básicos de expresión y comunicación.

Al pensar en la expresión corporal, es preciso estar consciente de la necesidad de desarrollar la misma en personas de cualquier edad, pues todas se expresan con el cuerpo o acompañando de la expresión oral. Consideramos importante destacar el cuidado en la armonía de la Expresión Corporal, evitando las agresiones propias y las que se imponen por los paradigmas de belleza preestablecidos en cada época.

En ejemplo lo constituye las competencias motrices que radican en darle sentido a su propia acción, y ello a su vez posibilita regular las poses, las expresiones y el modo de actuar con el gesto.

Algunos investigadores han realizado estudios sobre el tema (Stoke, Egg, 1991). Los autores antes mencionados profundizaron en la importancia de la expresión corporal para nuestro cuerpo, pero aún son insuficientes las investigaciones realizadas sobre el tema considerando la variedad de usos que tiene.

En la actualidad en que el mundo del trabajo, los problemas económicos entre otros provocan la necesidad de la persona de exteriorizar, liberar el estado interior; desarrollar la capacidad expresiva de lo corporal, a través del gesto, la dramatización y la utilización de símbolos corporales, ya que constituye una manifestación comunicativa de la persona.

Una de las responsabilidades sociales que tiene el profesional de la Cultura física es la educación del cuerpo unido a la educación espiritual y aunque varias asignaturas de la carrera de Cultura Física tales como la morfología, la bioquímica, la fisiología y las actividades deportivas, ofrecen conocimientos acerca del cuerpo y sus movimientos desde aristas diferentes, es carente el estudio del cuerpo referido a sus expresiones y posibilidades de educación de las posturas, los gestos, los movimientos alternos simultáneos entre otros aspectos, lo que hace manifiesta una contradicción entre los planteamientos teóricos acerca del estudio del cuerpo y las formas en que se aborda pues lo referido al estudio de sus expresiones es muy limitado tanto en la carrera de Cultura Física, en la Educación Física, en el deporte y algo más tratado pero no suficiente en lo referido a la rehabilitación de algunas necesidades educativas especiales.

Si se tiene en cuenta que esta forma de práctica amplía el aprendizaje de las de cualquier actividad motriz deportiva o cotidiana. Ello indica que se necesitan propuestas que enriquezcan las formas de estudiar, utilizar y cuidar el cuerpo en la población como un aspecto más del mejoramiento de la calidad de vida de las personas de cualquier comunidad.

En la Estrategia de trabajo extensionista del departamento de Educación Física como parte del proyecto de investigación dirigido al perfeccionamiento de la clase y el deporte participativo, de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara, no existe ninguna acción dirigida a desarrollar la Expresión Corporal en la comunidad, siendo la universidad el principal centro cultural y pedagógico de su entorno social.

En tal sentido se considera que una programación de actividades de expresión corporal que se ofrezca a la comunidad permitirá aumentar las opciones de práctica en este caso de una actividad placentera que fortalezca física y espiritualmente a los participantes, dado que generalmente se acompaña con música, actividades rítmicas, lúdicas y otras en las que prime la iniciativa, creatividad y espontaneidad de los participantes.

La programación parte de un programa y aunque existen muchos que tienen este contenido incluido como son los de Educación Física, escuelas de arte, etc. La facultad de Cultura Física de Villa Clara tiene su programa como resultado del currículo optativo que se oferta a los estudiantes de acuerdo con intereses, necesidades y condiciones del territorio y que ha posibilitado extender este conocimiento creando base y atractivo como para hacer posible hacer una programación para la comunidad.

Por su parte se considera la comunidad un espacio ideal para desarrollar esta programación dado que como espacio físico ambiental con delimitación, posibilita relaciones interpersonales sobre la base de necesidades que están ligadas a tradiciones y que se expresan en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencian al grupo que lo integra de los restantes, solo así se puede desarrollar una programación funcional y atractiva.

Todo este análisis lleva a formular el siguiente **Problema científico**:

¿Cómo satisfacer las necesidades de expresión corporal para los jóvenes comprendidos entre 15 y 25 años de edad, de la comunidad Sandino del municipio de Santa Clara?

Como **objetivo general** se define:

¿Diseñar una programación de actividades de expresión corporal para los jóvenes comprendidos entre 15 y 25 años de edad, de la comunidad Sandino del municipio de Santa Clara?

Se establecen como **objetivos específicos**:

1. Diagnosticar las necesidades en la expresión corporal de los jóvenes entre 15 y 25 años de edad de la Comunidad Sandino del municipio de Santa Clara.
2. Caracterizar una programación de expresión corporal que cumpla los requisitos de ser aplicable a los jóvenes entre 15 y 25 años de edad de la comunidad Sandino del municipio de Santa Clara.
3. Elaborar la programación de actividades de expresión corporal para los jóvenes entre 15 y 25 años de edad de la Comunidad Sandino del municipio de Santa Clara.
4. Valorar metodológicamente la programación de actividades de expresión Corporal para los jóvenes entre 15 y 25 años de edad de la Comunidad Sandino del municipio de Santa Clara.

Para llevar a cabo la investigación se precisan las siguientes **preguntas científicas**:

- ❖ ¿Cuáles son las necesidades de los jóvenes entre 15 y 25 años de edad de la comunidad Sandino en cuanto a la expresión corporal?
- ❖ ¿Qué características debe tener una programación de actividades de expresión corporal?
- ❖ ¿Cómo elaborar las actividades de expresión corporal para los jóvenes entre 15 y 25 años de edad de la Comunidad Sandino?
- ❖ ¿Qué valoración emiten los expertos sobre la programación de actividades elaboradas?

Para dar cumplimiento a los objetivos propuestos fueron seleccionados diversos métodos de investigación como: el analítico-sintético, el análisis de

documentos, la observación, la entrevista, la encuesta, el estadístico-matemático y el criterio de experto.

El objeto de estudio de la investigación se focaliza en la Expresión Corporal y el campo de acción se orienta a la programación de actividades para la Comunidad Sandino del municipio de Santa Clara.

El aporte práctico se materializa en el programa de actividades para el desarrollo de la expresión corporal, donde la comunidad es el entorno social prioritario en la labor extensionista del departamento de Educación Física de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

La novedad científica de la investigación radica en el establecimiento de una programación de actividades de expresión corporal en la Comunidad Sandino del municipio Santa Clara, que contribuya a mejorar el conocimiento del cuerpo, su utilización y cuidado para potenciar la calidad de vida de dicha comunidad.

En las actividades de la Cultura Física, la expresión corporal juega un papel importante ya que en estos momentos es una de las asignaturas optativas, donde los estudiantes tienen la posibilidad de optar por ella, ejerciendo una influencia social en la formación multilateral del estudiante.

Es necesario con esta programación de actividades diseñadas para estos jóvenes despertar la aspiración por mejorar sus posturas, los movimientos de su cuerpo así como estimularlos a que se comporten de manera creadora en las diferentes actividades planificadas y mantener una conducta justificada desde el punto de vista corporal.

Las aspiraciones a la hermosura del cuerpo, a la hermosura de los movimientos corporales y a la fuerza de expresión en la manifestación de los sentimientos no deben ser episódicas, sino constantes y tienen que ser consideradas completamente lógicas y naturales. Estas aspiraciones son tan comprensibles como la aspiración a la belleza de la expresión corporal, la belleza de estilo, como lo son en general todas las aspiraciones del hombre sobre lo hermoso.

## **Capítulo 1**

### **Marco Teórico Referencial.**

#### **1.1 Antecedentes del tema que se investiga.**

La expresión corporal hizo su aparición durante la década de los años 60, sustentada en la búsqueda de una comunicación espontánea. Al escuchar y poner atención al cuerpo, esta manifestación era identificada como la danza y la gimnasia rítmica, actividades eminentemente femeninas, al ubicarse en este periodo su aparición fue antes; Jacques Coplan, 1923 empleó el término al incluir la danza clásica y moderna, el jazz, el teatro y la pantomima; se trataba de actividades para comunicarse a través del cuerpo en una búsqueda de creatividad.

En Estados Unidos e Inglaterra, la educación física se alimentaba del arte dramático, y específicamente, de la danza moderna, su pedagogía se centraba más en la exploración del movimiento que en el aprendizaje de movimientos rígidos y esquemáticos. Desde los años 50 en Estados Unidos se trabajaba en el desarrollo de la danza y la improvisación corporal entre los muchachos, así como se introdujo en los grandes deportistas profesionales de fútbol americano, básquetbol, lucha, etc. Actividades como la danza, la expresión corporal y otras para lograr una mayor fluidez en sus movimientos, mejorar coordinación y flexibilidad.

En los años 70 se estimuló la expresión corporal con una postura de franca oposición al deporte, se buscaba romper con la primacía de la competición, con la rigidez y mecanización del movimiento, a partir de estas experiencias, otros países como Francia y España, se dieron a la tarea de revisar detenidamente las propuestas que regían la práctica escolar de la Educación Física; la preocupación surgió al intentar presentar opciones a los alumnos que los ayudaran a vivenciar con su cuerpo el movimiento.

El movimiento corporal fue el instrumento que el hombre utilizó como primer medio de comunicación, y aún se continúa utilizando sin diferencia de sexos, credos o culturas. En sus expresiones corporales el hombre puede manifestar dolor, hambre, insatisfacción, enojo, alegría, sorpresas, etc. expresión o lenguaje que es innato, instintiva e involuntaria dejando en la mayoría de las personas al descubierto cosas que no se externalizan verbalmente. La conducta corporal en los miembros de una comunidad se conoce como expresión o lenguaje corporal siendo esta un medio de comunicación ya que abarca aspectos psicológicos, sociales y educativos por lo que todo movimiento ya sea de carácter mecánico o simbólico está cargado de una manifestación expresiva que nos proyecta nuestra forma de ser y sentir.

Según Le Baron (2003), se establecen cuatro modalidades de la expresión corporal, ellas son la expresión corporal espectáculo o escénica, la corriente psicoanalítica, la corriente metafísica y la corriente pedagógica orientada a buscar la concientización y la máxima disponibilidad corporal en los niños y adolescentes.

Según Stoke (2000) se crea el movimiento de expresión corporal en Argentina, que pasa más tarde a otros países de América Latina, sobre la base de la creatividad y la utilización de la música en el trabajo corporal. En su libro "Lenguaje del cuerpo", agrega: "los sentimientos, imágenes, ideas y emociones que este entretenimiento despierta en cada persona, la posibilidad de traducir esas experiencias internas en movimientos, gestos y actitudes, es lo que llamamos nuestra particular manera de bailar..."

En el sistema de expresión corporal podemos apreciar que los ejercicios se concentran fundamentalmente en la búsqueda del equilibrio y la armonía entre la vertiente física y la psíquica. La didáctica en general tiende hacia un equilibrio psíquico-físico donde se incorpora el método de los ejercicios principales como educación postural, danza, expresión corporal y entre otros deportes no reglados. Es decir que nuestro cuerpo realizando movimientos

simples es capaz de manifestar un sin fin de emociones, deseos e intereses, por lo que es una de las creaciones más perfectas que se pueda conocer.

La expresión corporal persigue el desarrollo armónico de las cualidades corporales y psíquicas del individuo, para la buena organización de su soporte físico, para mantenerse erecto no es suficiente quererlo hacer, hay que motivar e incentivar la conciencia.

¿Cómo equilibrar su propio cuerpo?, nuestras ocupaciones diarias nos obligan a esfuerzos más o menos intensos, sin poder dosificarlos, adoptando una postura viciosa, que se caracteriza sobre todo, por una falta de organización equilibrada de la postura corporal que es una llave para ennoblecerse a sí mismo profundamente, es la base del movimiento preciso y eficaz. Por ejemplo, un cantante se apoya durante el canto, en la correcta colocación de la voz, como un deportista se apoya en la postura correcta para conseguir un nivel técnico y unos resultados profesionales y la postura equilibrada en el movimiento de un ser humano.

Según Salzer (2001) la expresión corporal es "... "Espectacular" (Danza, Yoga, Ballet, Mimo, Fiestas, Formas Inhabituales), "Cotidiana" (Revivir la manera cotidiana de expresarse), centrada en uno mismo (Conocimiento y desarrollo personal, encuentro del sentido de uno mismo), es la relación entre dos personas (aparición del discurso interior, fuentes de simpatía y antipatía)..."

Entre las características de las actividades de expresión tenemos la expresión corporal y la creatividad son indisociables del desarrollo de la creatividad, del pensamiento y la acción divergente, la expresión corporal y la comunicación captada por otra persona e interpretada, se traduce en comunicación, la expresión es un hecho inseparable de la corporeidad del ser humano por lo que los medios expresivos que nos van a interesar son aquellos que parten del cuerpo humano, la Expresión Corporal y el juego.

Tanto el juego simbólico o de fantasía, las danzas espontáneas del niño son acontecimientos lúdicos, libres de toda motivación extrínseca. Para Barreau y col. (1991) la expresión corporal es inseparable de la actividad lúdica.

Las actividades físicas son un medio ideal para producir las experiencias estéticas en los individuos, sobre todo las actividades expresivas, pues el cuerpo se convierte en el vehículo de creación y en el producto de dicho proceso.

Según Arnold (1991), la Educación Estética mediante las actividades corporales, debe en primer lugar dar la ocasión de que los individuos acometan las prácticas estéticas como agentes, y no sólo como meros espectadores.

La expresión corporal se contempla como un medio educativo que mejora las posibilidades expresivas y comunicativas, relacionando los factores motrices y cognitivos, teniendo una importancia fundamental las vivencias y sensaciones que el individuo experimenta y extrae de los procesos de investigación a través del movimiento en los que está inmerso, es toda acción, gesticulación, palabra o sentimiento desarrollados por nuestro cuerpo, cualquier acto o gesto realizado para comunicarse con los demás o también con uno mismo.

La Educación Física contribuye al desarrollo integral de la persona. La misma aspira a tres objetivos fundamentales como es el conocimiento y desarrollo de las cualidades expresivas de nuestro cuerpo y sus potencialidades, el desarrollo de la creatividad y la espontaneidad, además de mejorar la relación social entre las personas.

Existen varias técnicas que son útiles para trabajar en esta esfera, las cuales analizaremos en cuatro ámbitos de trabajo, lo Físico – Corporal, mediante la potenciación del desarrollo corporal y con el objetivo de concienciarse de los límites y las posibilidades del movimiento, la imagen y la postura, Psíquico, trabajando la imagen corporal y la percepción de uno mismo, e incidiendo en

las actitudes y sentimientos que se pueden expresar, lo comunicativo lo cual lleva implícito una expresión y por último lo técnico o artístico lo cual es expresado mediante técnicas corporales relacionadas con la relajación, la salud, la corrección postural; a partir del trabajo del cuerpo en un medio especial.

Para potencial la Expresión Corporal que debemos tener en cuenta son las técnicas teatrales y de arte dramático, la gimnasia rítmica, educando el sentido del ritmo musical a través del movimiento corporal, intentando conjuntar imaginación, audición y ritmo, el aeróbic para el desarrollo y el mantenimiento de la forma física general del individuo, en base a ejercicios aeróbicos y actividades deportivas reglamentadas, en base a su adaptación mediante una estructura musical en alguna de sus modalidades.

Las técnicas de relajación y la respiración son dos herramientas que nos ayudan a mantenerse en buenas condiciones nuestras facultades físicas y, sobre todo, nuestras capacidades psíquicas y nuestra memoria, también nos libera de las tensiones de la vida diaria, dosificando mejor los estados anímicos y emocionales, como la agresividad, la ansiedad y el estrés proporcionando un equilibrio físico y mental adecuado, elimina la tensión corporal que acumulamos a diario en nuestro interior. Con la relajación se toma conciencia del propio cuerpo, equilibrio ante las agresiones que genera la sociedad del estrés, concentración mental, se recupera un buen estado de equilibrio después de un esfuerzo.

Algunas características de la Expresión Corporal tenemos la preparación física, psíquica y fisiológica a partir del desarrollo de la imaginación creadora, el dominio de la expresividad corporal y de la utilización del tiempo, el espacio y la energía, la utilización de diferentes estímulos en función de elementos corporales de la música y de imágenes inducidas de forma libre, espontánea, individual y colectiva con las distintas partes del cuerpo o este en su totalidad.

Un cuerpo mejor entrenado será más eficaz para dar vida al sentimiento, pero el propio cuerpo, sus potencialidades ofrecen la posibilidad de decir: “Estoy vivo, puedo moverme, y este simple hecho constituye una fuente de emociones y sentimientos que impulsan a la danza”. La valoración que hace Ezequiel Ander con relación a la expresión corporal cita a Patricia StoKe compartiendo que la misma es “una batalla contra la rigidez”, ello por sí mismo tiene hondas y profundas implicaciones para el trabajo cultural.

Esta flexibilidad psicofísica (incluye tanto lo físico como lo psicológico – mental) es absolutamente necesaria para adquirir esa capacidad de captación de las nuevas situaciones que se producen como consecuencia de las vertiginosas e incontenibles transformaciones que suceden en nuestra sociedad.

Este autor señala las contribuciones fundamentales que ofrece la expresión corporal al individuo (persona – ser humano), para su realización personal donde ofrece la oportunidad de acercarse un poco más aun “sí mismo” mas sensible, saludable y creativo, desarrollar la capacidad de concentrarse, de percibir la realidad corporal y de abordar su cambio, enseña a mantener en un estado de mayor equilibrio psicofísico, regular el tono muscular; usar con inteligencia y regenerar la energía; armonizar la postura, los ademanes, gestos y movimientos en general procurando mantener todas las articulaciones móviles del cuerpo en estado de óptima lubricación, siguiendo el principio de lograr la máxima eficiencia con el mínimo de esfuerzo, en una práctica que disminuye el “stress” por evitar las exigencias desmedidas y basarse en un cambio corporal regular y paulatino ofreciendo la posibilidad de desplegar gestos y movimientos en un ámbito de contención y comprensión para de esta manera sentir deseos de vivir la misma propone un camino hacia el encuentro de uno mismo en un lenguaje tan antiguo como el ser humano.

Autores como Ezequiel Ander y Egg refieren: “...la experiencia de trabajo con Patricia Stoke me ha permitido constatar que el descubrimiento de las posibilidades expresivas del cuerpo y su consiguiente desbloqueo, contribuyen a que cada uno vaya tomando conciencia vivencial del propio cuerpo, y a partir

de ello una mayor vivencia de sí mismo...”, por lo que esto hace de la persona un ser animado, animoso y animador que, si es capaz de unir esa actitud a un proyecto existencial, se transforma en alguien capaz de dar ganas de vivir.

Según Patricia Stoke existe una necesidad de descubrir las posibilidades expresivas del cuerpo, demostrado en literatura como: “La Expresión Corporal y el niño” (1991) y “La Expresión Corporal” (1999). Además plantea que los seres humanos utilizan la expresión corporal a través de las diferentes actividades para comunicarse a través del cuerpo en una búsqueda de creatividad y nuevas maneras de expresarse.

Después de un análisis realizado sobre los diferentes conceptos de expresión corporal nos afiliamos al de la autora Patricia Stoke (1991), ya que podemos transmitir nuestras emociones, representar nuestros estados anímicos a través del movimiento del cuerpo, liberar miedos, preocupaciones, a recobrar la espontaneidad y la libertad del movimiento, así como mejorar nuestra calidad de vida.

La expresión corporal según Villada Hurtado (2000),...”es la exteriorización de la emoción, que nos producen aquellos estímulos internos o externos, que motivan nuestros movimientos”.

Según refiere la Enciclopedia interactiva autodidacta, la expresión corporal es toda acción, gesticulación, palabra, desarrollado por nuestro cuerpo, cualquier acto o gesto realizado para comunicarse con los demás, o también con uno mismo. Es concebido también como un medio de la expresión física que contribuye al desarrollo integral de la persona y le adjudica como objetivo: conocer y desarrollar las cualidades expresivas del cuerpo, desarrollar la creatividad y la espontaneidad del individuo y mejorar las relaciones sociales.

La expresión corporal puede desarrollarse desde diferentes ámbitos, según Patricia Stoke:

- Físico – Corporal: Mediante la potencialización del desarrollo corporal y la conciencia de los límites y las posibilidades del movimiento, la imagen y la postura.
- Psíquico: Cuando la imagen corporal y la percepción de uno mismo incide en las actitudes que se pueden expresar.
- Comunicativo: Toda comunicación clara implica una expresión. Estas expresiones se toman a partir de hechos cotidianos, sociales y de la propia espontaneidad.
- Técnico – Artístico: Mediante técnicas corporales, relacionadas con la relajación, la salud, la conexión postural, a partir del trabajo del cuerpo en un medio especial: música, danza, teatro, gimnasia, deporte, pantomima.

El Dr. Alejandro López Rodríguez, del ISCF “Manuel Fajardo”, señala que existen tres tendencias dominantes en la expresión corporal.

1. La terapéutica: que tiene como objeto la liberación de tensiones en el individuo mediante la práctica corporal.
2. La escénica: en relación tanto al teatro como a la danza.
3. La pedagógica: cuyo objeto es la educación del individuo.

La expresión corporal proporciona beneficios y bondades a la integridad armónica del cuerpo. Proporciona el equilibrio y la armonía entre la vertiente física y la psíquica, permite exteriorizar sentimientos y emociones a través de movimientos realizados con el cuerpo y hace posible la contracción y relajación del cuerpo, de acuerdo al ritmo manteniendo una adecuada postura.

Por lo que el contacto humano valida la universalidad del hombre en la vida social con el trabajo y la naturaleza, etc. que deben tomarse en cuenta para evaluar la expresión corporal de un individuo que no solo se debe ver desde un paradigma físico, material, sino esencialmente a un paradigma espiritual, a la condición integral de su personalidad, a la riqueza de su espectro sensitivo, el

universo de sus conocimientos, a la unidad de su hacer con su pensar, al carácter creador de sus acciones.

## **1.2 La expresión corporal vista en la comunidad. Se relación con la escuela.**

El término de Comunidad ha sido objeto de tratamiento por varios autores con diversos objetivos por lo que en la literatura no se aprecia consenso en cuanto a su definición, algunos la definen de forma simplista atendiendo al área geográfica su determinación histórica, social o étnica, otros la consideran un grupo social vinculado a la fuerza interna que regula el desarrollo del mismo a sus intereses, necesidades y potencialidades materiales y espirituales.

La comunidad puede ser entendida como un grupo humano con una fuerte cohesión interna que posee una organización propia. Según el grupo ministerial para el Trabajo Comunitario (1995). La comunidad se conforma objetivamente y a partir de ello puede ser definida como: "... El espacio físico ambiental geográficamente delimitado donde tienen lugar una serie de interacciones Socio – Políticas y Económicas que producen un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de las necesidades..."

Según González Rodríguez (2005) estima que el trabajo comunitario: "...No es solo trabajo para la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad, soñado, planificado, ejecutado y evaluado por la propia comunidad..."

Según Caballero Rivacoba (2004) señala que: "... la comunidad es el agrupamiento de personas concebido como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo común, intereses, objetivos, funciones, con sentido de pertenencia, situado en una determinada área geográfica, en cual la pluralidad de personas interactúan intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno..."

Según González Rodríguez (2005) plantea que: "...no solo trabajo para la comunidad, ni en la comunidad, ni siquiera con la comunidad; en un proceso de transformación desde la comunidad: soñado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad. (p.10).

Después analizado todos los conceptos en las diferentes bibliografías consultadas nos afiliamos al de Caballero Rivacoba (2004) ya que la comunidad tiene como objetivo potenciar los esfuerzos para lograr un desarrollo orientado a una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas mentes, tener un sentido de pertenencia, en ellas está también las necesidades sociales como la salud, cultura, deporte, recreación entre otras.

Es muy importante que la comunidad logre ir elaborando saberes a partir de las herramientas que el profesional pueda brindar, como producto de la sistematización que este haga de los elementos que la propia comunidad aporta.

Considerando así que la expresión corporal es de suma importancia llevarla a la comunidad a pesar de que son reflejos innatos que trae el individuo al nacer y que se van a desarrollar, educar continuamente en dependencia que la ejercitemos a través de acciones vistas desde la labor extensionista de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara siendo este un centro ubicado en esta comunidad y teniendo un personal altamente calificado para realizar este tipo de actividad donde se va ha recuperar e integrar los elementos de libertad de expresión corporal a las capacidades coordinativas.

La expresión corporal también es utilizada como una técnica terapéutica donde tienen posibilidades todas las personas de la comunidad en la cual se realiza, a través de ella podemos expresar lo que sucede en el fondo de uno mismo, los mimos desarrollan de manera óptima la comunicación en nuestro cuerpo explorando movimientos que normalmente no realizamos por lo que se puede vincular al trabajo en la comunidad con el objetivo de no solo mejorar nuestra calidad de vida sino para relajar nuestra mente cargada de preocupaciones, de

estrés entre otras cosas, además ayuda a romper con aquellos movimientos que realizamos cotidianamente que son rígidos y antinaturales. Ella es manifestada en todas las personas cuando corren, caminan, saltan, se sientan, acuestan, hablan, ríen y que, si observamos con detenimiento podemos detectar su estado de ánimo, su carácter y sentimientos, entre otras cosas.

La escuela y la comunidad, tienen una estrecha relación y forman una unidad indisoluble, al constituir la comunidad el entorno social por excelencia para la realización de la labor comunitaria del centro escolar.

Según Arias Herrera (1995) “la comunidad es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Está influido por la sociedad de la cual forma parte y a su vez funciona como un sistema organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior, las familias, los individuos, las organizaciones e instituciones que actúan con sus características e interacciones. Define el carácter material en dependencia de su organización y su posición activa o pasiva respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad”.

Las escuelas se encuentran insertadas en la comunidad donde realizan sus funciones los profesores de Educación Física constituyendo un potencial importante para la labor comunitaria. Los mismos involucran el uso del cuerpo humano a través de cualquier actividad, lo cuál responde a la expresión corporal. Por ejemplo: podemos apreciar la expresión corporal al jugar fútbol y tratar de realizar una chilena, en el básquetbol al hacer un tiro o al ejecutar lanzamientos en el béisbol.

Es meritorio destacar que la escuela está muy insertada en estos tiempos a la comunidad ya que la mayoría de los proyectos de trabajo comunitario que se realizan están concebidos para la comunidad y no desde ella, por lo que se esta llamado a poner en práctica todas aquellas investigaciones que se realizan a favor de mejorar la calidad de vida en las mismas. En nuestro centro los egresados de la Cultura Física están formados para trabajar con un alto grado

de profesionalidad, en combinados deportivos en las comunidades y áreas terapéuticas. Por tal motivo la participación comunitaria constituye un proceso que se inicia cuando profesional y comunidad, desde sus lugares, saberes y poderes se relacionan para construir el saber social. Al ser este un proceso de investigación acción esta participación tiene la particularidad de ser transformativa, de conducir a nuevos descubrimientos y al planteo de alternativas de cambio.

En el desarrollo social de nuestro país, la comunidad se convierte en un lugar de gran significación para el logro de las metas concretas, donde el trabajo comunitario expone varios ejemplos, la campaña de alfabetización, las transformaciones de barrios insalubres, las campañas de vacunación, los movimientos de madres combatientes, la creación de la “Casa de la mujer y la familia” el médico especialista en Medicina General Integral (MGI) que ocupa consultorios médicos de la familia en lugares casi inaccesibles y la experiencia cubana que promueve el proyecto de medicina preventiva. Todo ello demuestra que la comunidad no solo ha sido objeto, sino también sujeto en el proceso social cubano, incrementando y protagonizando su desarrollo y transformación en el tiempo, dirigida hacia vías participativas y cooperación social.

El desarrollo comunitario debe lograrse a través de una acción social dirigida a la comunidad, logrando la atención de los diferentes factores que la forman, logrando adecuadas y complejas interrelaciones en la actividad humana. La escuela, como principal centro cultural de la comunidad, tiene la responsabilidad de lograr el desarrollo comunitario a partir de la labor extensionista de la facultad.

Es necesario fomentar el trabajo de extensión universitaria como proceso sustantivo, donde se promueva y eleve la cultura general integral de la comunidad, así como las particularidades de los diferentes factores del entorno social. El desarrollo de la expresión corporal en los integrantes de nuestra comunidad necesita de la atención priorizada de la escuela y de su potencial científico y profesional.

La acción conjunta y coordinada de la escuela y la comunidad debe estructurarse de forma coherente, con objetivos comunes en acciones que si bien son específicas de cada elemento, permite el desarrollo de las nuevas generaciones consolidando criterios, convicciones, valores, ideales, expresiones corporales y formas de actuar acorde con nuestros principios y realidades.

## **Capítulo 2**

### **Marco Metodológico**

#### **2.1 Consideraciones metodológicas de la investigación.**

Para la investigación se tomó como población 64 jóvenes pertenecientes al Consejo Popular Vigía Sandino, tomando como muestra intencional 30 jóvenes de la circunscripción No.14, ubicados en los CDR 9, 10 y 11. Estos jóvenes no están vinculados ni al estudio, ni al trabajo. Están comprendidos entre 15 y 25 años de edad. De ellos, quince son femeninas y quince son masculinos. Trece jóvenes se encuentran enmarcados entre las edades de 12-18 años y diecisiete entre las edades de 19 a 25 años.

Estos jóvenes transitan por la etapa juvenil, fundamental en la culminación del desarrollo físico del hombre. Esta etapa se caracteriza porque el ritmo de crecimiento es lento, el peso corporal aumenta y continúa el proceso de osificación del esqueleto, el cuál debe concluir a los 24 - 25 años de edad. Ellos se desprenden de los cuidados excesivos de los padres, reconstruyen las relaciones interpersonales sobre la base de la igualdad y la simpatía, tomando como escenario fundamental la familia y los amigos del entorno comunitario.

Dado estas particularidades es que se toma esta edad y su situación ocupacional para ofrecerles una actividad físico-cultural que les facilitara relaciones interpersonales, alejamiento del ocio y otros males que pueden desestabilizar la conducta de estos desocupados. En tal sentido se hace atractiva la expresión corporal por su contenido y la forma de llevarlo a cabo.

Una primera intención ha sido aprovechar la madurez alcanzada para mediante esta actividad continuar perfeccionando rasgos de la personalidad y despertar motivos, intereses; provocar el planteamiento de puntos de vista y

escuchar sus propios criterios sobre el conocimiento de su cuerpo y sus expresiones logrados también a través de la experimentación práctica.

La expresión corporal posibilita a su vez el desarrollo de la capacidad de plantearse tareas de auto perfeccionamiento hacia ellos mismos dado que las acciones se contextualizan en su propio cuerpo y en sus movimientos, lo que le da atractivo, individualidad y autenticidad, cuestión que gusta en la edad juvenil.

Para llevar acabo esta investigación se utilizaron métodos de nivel teórico como el analítico- sintético que permitió analizar y sintetizar toda la información derivada del proceso investigativo. Además se utilizaron métodos de nivel empírico que permitieron obtener datos a partir del análisis de documentos, la observación estructurada, la entrevista, la encuesta y el criterio de experto.

El análisis de documentos nos permitió realizar un estudio y análisis de la literatura especializada en torno al tema, así como revisar la Estrategia de trabajo extensionista del departamento de Educación Física como parte del proyecto de investigación dirigido al perfeccionamiento de la clase y el deporte participativo de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara, los programas de Educación Física Primaria, entre otros. Ello nos amplió los conocimientos acerca del tema y comprobar la necesidad de educar corporalmente el cuerpo de los jóvenes.

La observación estructurada que tiene como instrumento la guía de observación se utilizó para diagnosticar las características del área de la comunidad, así como la existencia y utilización de medios para el desarrollo de la expresión corporal. Ver anexo 1.

Para la selección de la muestra se utilizó la entrevista a compañeros de los núcleos zonales, PNR (Jefe del Sector), Comisión de prevención, Consejo Administrativo (Presidente) y Delegado de la Circunscripción, con la finalidad

de conocer diferentes aspectos sociales de los jóvenes de la comunidad Sandino. Ver anexo 2.

Además, en el proceso investigativo se realizó una segunda entrevista y la encuesta a jóvenes de la comunidad Sandino. Estos métodos fueron aplicados para medir en el diagnóstico de necesidades, dimensiones como: el nivel del conocimiento sobre la expresión corporal que poseen los jóvenes, la frecuencia de actividades relacionadas con la expresión corporal que se desarrolla por parte de la comunidad y la orientación y aceptación de las mismas en el entorno comunitario, entre otras. Ver anexo 3 y 4

El criterio de experto se utilizó para evaluar los aspectos metodológicos de la programación de actividades para el desarrollo de la expresión corporal. Después de seleccionados los expertos se utilizó el procesamiento estadístico del método Delphy, según Campistrous, citado por Abreu Aday (2006).

## **2.2 Análisis de los Resultados.**

En el proceso investigativo se utilizaron diferentes dimensiones, las cuáles se definieron como:

- 1) Características del área comunitaria y de los grupos etáreos que viven en ella.
- 2) Medios para el desarrollo de la expresión corporal que pueden contribuir a su desarrollo. Se analizó la existencia, carencia y la posibilidad de utilización de los mismos.
- 3) Nivel del conocimiento sobre la expresión corporal: se definió como el grado de sabiduría y perfección que tienen los jóvenes en la expresión corporal. Se midió utilizando estos niveles: alto, medio y bajo.
- 4) La frecuencia de actividades: se operacionalizó como la cantidad de actividades desarrolladas en la comunidad Sandino La misma se evaluó a partir de constante y poco constante.
- 5) La orientación de los jóvenes hacia la expresión corporal: Se declaró en la investigación como los conocimientos básicos y necesarios que deben

incorporar los jóvenes a su cotidianeidad. Se midió a través de alto, medio y bajo.

Para el análisis de las dimensiones tres (3) y cinco (5) se realizó el procesamiento de la información, a partir del método estadístico matemático: Tablas empíricas de frecuencias.

**Tabla 1**

**Nivel de conocimiento sobre la expresión corporal**

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	2	6,60	6,60
Medio	7	23,33	29,93
Bajo	21	70,0	100
Total	30	100	

**Tabla 2**

**La orientación de los jóvenes hacia la expresión corporal**

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Alto	---	---	---
Medio	---	---	---
Bajo	30	100	100
Total	30	100	

La tabla 1 muestra que el 70,0% de los jóvenes muestreados no tienen ningún conocimiento sobre la expresión corporal. En la tabla 2 se observa que el 100% de las personas muestreadas no han tenido orientación sobre la expresión corporal.

Después de analizar todas las dimensiones con sus indicadores, se arribó a los **resultados del diagnóstico de necesidades:**

- I. El nivel del conocimiento teórico sobre la expresión corporal que poseen los jóvenes de la comunidad Sandino es bajo.
- II. Limitada orientación para el mejoramiento de la expresión corporal.
- III. La expresión corporal no se encuentra vinculada a la labor extensionista en la Facultad de Cultura Física de Villa Clara.
- IV. La participación de los jóvenes a las actividades convocadas no es estable y sistemática.
- V. Variabilidad en el nivel cultural y en los intereses personales.
- VI. Hay limitaciones en el área y los medios no siempre se ajusta a las condiciones mínimas necesarias para realizar las actividades de los participantes.
- VII. Limitada incorporación de los especialistas de la Cultura Física a la realización de actividades que mejoren la expresión corporal en los jóvenes de la comunidad Sandino.

Al utilizar el criterio de experto, el primer momento consistió en la selección de los expertos. A partir de la encuesta 2 (anexo 5) se determina el coeficiente de competencia (K) de los expertos que se relacionan en la siguiente tabla.

**Tabla 3**

Expertos	Coefficiente de competencia	Alto	Medio	Bajo
1	1	x	-	-
2	0,90	x	-	-
3	0,80	x	-	-
4	0,90	x	-	-
5	0,85	x	-	-
6	1	x	-	-
7	0,85	x	-	-
8	0,90	x	-	-
9	0,95	x	-	-
10	0,85	x	-	-

Como se aprecia en la tabla 3, ningún experto está en el nivel bajo, ni medio. Todos clasifican en el nivel alto, ya que el coeficiente de competencia es igual o mayor que 0,8. Ver anexo 6.

Todos los expertos utilizados en la investigación para valorar los aspectos metodológicos del programa de actividades, son graduados de Educación Superior. El promedio de experiencia en el tema es de 12 años. De 10 profesionales seleccionados: tres son Drs. en Ciencias, cuatro son Ms. en Ciencias y tres son Licenciados. Ver anexo 7.

En el segundo momento y después de la selección de los expertos, se le aplicó un cuestionario facilitado en la encuesta número 3 del anexo 8 donde se muestra los siguientes aspectos metodológicos a evaluar:

1. Sobre los contenidos de las actividades
2. Sobre los objetivos
3. Sobre el tiempo.

Se establecieron cinco categorías para evaluar los mismos:

- MA- Muy adecuado
- BA- Bastante adecuado
- Adecuado
- PA- Poco adecuado
- NA- No adecuado.

Se realizó una primera ronda, donde los expertos evaluaron el programa de actividades sobre el desarrollo de expresión corporal, la cuál arrojó los siguientes resultados, que a continuación se establecen en la tabla 4.

**Tabla 4**

Pasos de la metodología	Categorías
1	PA
2	PA
3	A
4	MA
5	BA
6	A
7	PA
8	BA
9	PA
10	BA
11	MA
12	PA
13	BA
14	BA
15	PA
16	A
17	BA

De los 17 pasos, hay 6 evaluados de poco adecuado, 3 de adecuados, 6 de bastante adecuado y 2 evaluados de muy adecuado.

La tabla 5 muestra los resultados de la segunda ronda.

**Tabla 5**

Pasos de la metodología	Categorías
1	MA
2	BA
3	A
4	MA
5	BA
6	MA
7	MA
8	BA
9	MA
10	BA
11	MA
12	MA
13	MA
14	BA
15	PA
16	A
17	BA

En la segunda ronda de los 17 pasos, sólo 1 está ubicado en poco adecuado, 2 de ellos están ubicados en adecuados a pesar que se realizaron los análisis y las educaciones necesarias, tomando en consideración las opiniones y criterios recogidos en las rondas. Los 15 pasos restantes están valorados entre muy adecuados y bastante adecuados. Con estos resultados se considera entonces

que desde el punto de vista metodológico, el programa de actividades propuesto, puede ser aplicado para lograr el desarrollo de la expresión corporal en jóvenes de la comunidad Sandino, desde la labor extensionista de nuestra Facultad.

## **2. 3 Programación de actividades.**

### **Fundamentos de la programación**

Mientras que un programa, hace referencia a los documentos que dejan explícitos los objetivos y contenidos de un nivel educativo y que tienen un ámbito geográfico de aplicación más o menos amplio, nación o región. La programación es el proceso por el cual se acomoda un programa a una situación definida, tanto por el espacio físico (territorio) como por el tiempo (temporalizar) o por la adaptación a unos grupos sociales concretos como es el caso del grupo seleccionado para la investigación en la comunidad Sandino, la cual responde a características muy específicas. En esta tesis se adopta la programación dado que es más cotidiana, responde a grupos específicos y requiere ser muy funcional.

### **Características de la programación.**

- Requiere ser expresada con sentido didáctico y tomar decisiones en la concepción de sus componentes (objetivos, contenidos, métodos, medios, etc.)
- Debe de programarse en respuesta a gustos y necesidades etc. Lo principal es que no se programen tareas aisladas que no respondan al contexto.
- Debe asumir situaciones coyunturales de las que tenga necesidad la comunidad.
- Las tareas que se programen deben partir de un diagnóstico previo, debe ser supervisado y controlado tanto en el proceso como en los resultados.
- Requiere del desarrollo de gestión que facilite la participación de todos y cada uno de los Sectores de la comunidad.

- La programación debe tener establecido su realización los fines de semana y otras metas físico – educativas de acuerdo a los intereses de la comunidad, de las diferencias dentro de la comunidad y de los organismos que la orientan.

**Propiedades que debe tener la programación de la expresión corporal en la comunidad.**

El contenido que se escoja, debe propiciar un aprendizaje para ser usado durante la vida útil de una persona, debe propiciar la formación de hábitos de diversos tipos, desarrollo de habilidades intelectuales, motrices básicas, utilitarias, de planificación, de organización y de evaluación.

Poseer un dominio de conceptos generales y propios de la actividad física, de la naturaleza y del medio ambiente. Además debe contribuir a la educación en valores y normas que el individuo asume de forma individual y como miembro de un grupo o comunidad social respeto a las diferencias entre otras.

**Componentes instrumentales que se deben tener en cuenta para la programación de actividades:**

- a) ¿Por qué?: Porque se requiere potenciar la oferta de actividades a la población juvenil desocupada.
- b) ¿Qué? : Una programación relacionada con la expresión corporal.
- c) ¿Para qué? Para ocupar el tiempo libre de los jóvenes seleccionados en el estudio y dominio de su cuerpo, expresiones y movimientos expresivos.
- d) ¿Cómo? realizando actividades diversas propias de la expresión corporal.
- e) ¿Cuándo? en los momentos en que se acuerde.
- f) ¿Dónde? En la comunidad sandino del municipio de Santa Clara.
- g) ¿Con quién? Con los jóvenes de la comunidad Sandino del municipio de Santa Clara.

**Programación de actividades de expresión corporal.**

La programación que se propone ha sido diseñada a partir de los resultados de la encuesta aplicada para determinar gustos, preferencias y necesidades de los jóvenes objeto de investigación de la comunidad Sandino.

Se consideró necesario diseñar esta programación dado a que la comunidad Sandino se encuentra prolífera de estas actividades de expresión corporal en los jóvenes, dado que en ella se realizan otro tipo de actividades como círculos de abuelos, gimnasia aerobia entre otras, por lo que la propuesta ha sido de gran impacto.

Todas las actividades diseñadas fueron respaldadas por un diagnóstico previo en el que se contactó que no se posee con un área que trate ese contenido y que sin embargo se pudo apreciar que hay personas interesadas a participar en dichas actividades. Este diagnóstico puede ser aplicado en cualquier momento del desarrollo de la programación lo que permitirá su enriquecimiento constante.

Después de realizada la investigación sobre la necesidad de desarrollar la expresión corporal en estos jóvenes de la comunidad Sandino se realizó una constatación con la Dirección del INDER Provincial del municipio de Santa Clara, el Consejo Popular Vigía Sandino, los CDR implicados, el Sector de la Policía de esa área, los CDR, la FMC y la Facultad de Cultura Física para determinar el área donde se realizarían estas actividades así como las necesidades grupales e individuales (a partir del diagnóstico) haciendo consciencia a los jóvenes de la necesidad individual y social de desarrollar la expresión corporal. Este intercambio constituirá un importante factor para el desarrollo de la expresión corporal en especial de la interacción entre ellos. En el diseño de la programación se tuvo en cuenta como elementos personales a jóvenes de edades comprendidas entre 15 y 25 años de edad.

Dado que la programación tiene que tener sentido didáctico, se asume la definición de que: “Es didáctico aquello que es adecuado para enseñar o instruir. Por tanto, la didáctica está centrada en la enseñanza, en términos genéricos, e incorpora una serie de características a la enseñanza que facilita el aprendizaje, permite la presentación adecuada de contenidos de enseñanza”. (Dra. Addine, 1998).

En la perspectiva de incidir en el mejoramiento de la expresión corporal, se requiere de la utilización de los componentes de la didáctica que exija a los

profesores que apliquen la programación, competencia para el manejo de tales componentes.

Como características básicas de la programación se alude a la necesidad de actualidad, por lo que vale comentar que ello radica en la fundamentación científica en la que se ampara el diseño, convirtiéndose en un esquema válido para todo tipo de intervención educativa al amparo de un marco teórico fundamentalmente de naturaleza científica.

Desde esta visión, es preciso dejar evidencias de un carácter flexible, aportando una programación cuyo valor esté en ofrecer un enfoque aproximado y no una norma que resuelva todos los problemas relacionados con la expresión corporal en la intervención de los grupos sociales.

**Objetivo de la programación:** Ofertar actividades de expresión corporal como una opción que amplíe la propuesta que se desarrolla en la comunidad Sandino y favorezcan la utilización del tiempo libre de los jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo.

**Contenidos:**

Contenidos conceptuales que introduzcan las nociones más importantes de la expresión corporal como pueden ser: cuerpo, expresión, posturas, gestos, espacio, tiempo, ritmos, etc.

Contenidos procedimentales son aquellas series de actividades que constituyen el camino para comprender los conceptos, aclararlos y reforzarlos.

Basado en los resultados de la encuesta aplicada en busca de los gustos y preferencias sobre el contenido de expresión corporal se proponen como contenidos procedimentales los siguientes:

- Conocer el lenguaje del cuerpo para interpretar lo que otros nos expresan.

- Usar el movimiento natural para adiestrarte en conceptos como espacio –tiempo, simultaneidad y alternación, continuo y discontinuo
- Conocer las particularidades y posibilidades de nuestras articulaciones para ejercitar la flexibilidad y las posturas con el cuerpo así como producir sonidos con su propio cuerpo.
- Juegos de imitación y rítmicos.
- Seguir ritmos musicales.
- Realizar danzas.
- Imitar diferentes tamaños, formas, animales, objetos.
- Orientarse respecto al tiempo bajo los conceptos de duración, velocidad y frecuencia.
- Lograr equilibrios estáticos y dinámicos de diversas maneras.
- Juegos diversos. (Anexo )

**Métodos:** Se utilizarán métodos procedentes de diferentes clasificaciones que constituyan la vía esencial que permita comprender y ejecutar cada una de las actividades propuestas tales como: el métodos sensoriales, prácticos, explicativo-demostrativo, verbales, juego, conversación heurística, problémico, descubrimiento guiado como los más esenciales.

**Medios:** Panderetas, grabadoras, claves, maracas, silbatos y otros instrumentos que permitan la producción de sonidos y la combinación de las acciones tales como globos, cuerdas, pelotas, aros, etc.

La programación se propone realizarse bien en una sesión entre semana o los fines de semana de acuerdo a los intereses de la comunidad, de las diferencias dentro de la comunidad y de los organismos que la orientan.

El sistema informativo y de control se establece para que nos permita conocer como se comporta la aplicación de estas actividades en los jóvenes de la comunidad sandino por medio de visitas, entrevistas, etc.

**“Propuesta de la Programación de actividades para el desarrollo de la Expresión Corporal en la Comunidad Sandino desde la labor extensionista del departamento de Educación Física de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara”.**

### **1. Título: Detalles entre gigantes**

Objetivo: Desarrollar la creatividad mediante la expresión corporal.

Método: Explicativo-Demostrativo

Participantes: 30 Jóvenes de la Comunidad Sandino.

Dirige: Profesor de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara.

Vía: historietas, cuentos y poemas.

Medios: El cuerpo humano.

Desarrollo: La actividad se desarrollará en contacto con el medio ambiente donde se le orientará a los participantes concentrar su pensamiento en un sentimiento humano: dolor, ira, alegría, solidaridad, amor y tomar del ambiente natural un objeto que considere provocador de un sentimiento seleccionado.

Para expresar el porque ese objeto provoca un sentimiento definido puede3 realizarlo a través de la narración de una historieta, un cuento o declamar una poesía, expresada al unísono corporalmente, de manera tal que los mismos expresen con claridad los sentimientos y las razones que lo inspiran.

Evaluación: Se evalúa la actividad a partir un diálogo interactivo con los jóvenes, donde expresen dificultades y grado de satisfacción de la actividad.

### **2. Título: Identifica ¿Quién Soy?**

Objetivo: Identificar a través de la expresión corporal las características personales de cada uno.

Método: Explicativo-ilustrativo

Participantes: 30 Jóvenes de la Comunidad Sandino

Dirige: Profesor seleccionado de la Facultad de Cultura Física.

Vía: Juegos de roles.

Medios: música, papel, caja o buzón.

Desarrollo: Cada participante debe escribir en una hoja sus características personales, de modo que puedan identificarlo. Las descripciones se depositan en un buzón o caja.

Un miembro del grupo, elegido por éste, debe extraer del buzón una descripción y expresarla con su cuerpo de modo que el grupo identifique quién es y seguidamente la persona identificada tiene el derecho de sacar de la bolsa otra descripción

Esta actividad se realizará de forma recreativa, con música, en un ambiente favorable, todos sentados en círculos. En el centro del mismo se realizará el perfil seleccionado a través de la expresión corporal.

Evaluación: A los participantes se les aplica un PNI, donde en breves palabras digan lo positivo, negativo e interesante de la actividad.

### **3. Título: El Cocodrilo**

Objetivo: Correr manteniendo la postura correcta

Método: Carrera en círculos

Participantes: 30 Jóvenes de la Comunidad Sandino

Dirige: Joven seleccionado que participa en la actividad.

Vía: Juego deportivo

Medios: Cuerpo humano.

Desarrollo: Se forman los participantes en 2 líneas separadas de 2 ó 3 metros, uno es el cocodrilo y nada por el río, entre las líneas. El instructor escoge un participante de cada línea, los que tratarán de cambiar de lugar, sin ser atrapados por el cocodrilo.

Si alguno es atrapado, se une al cocodrilo, y le ayuda a atrapar a los que aún quedan en las líneas.

Evaluación: Mediante una entrevista se conoce el nivel de satisfacción de los participantes, así como nuevas necesidades o dificultades que hayan

surgido. Es importante lograr un contexto de camaradería, solidaridad y respeto a las diferencias individuales.

#### **4. Título: Los Trabajadores**

Objetivo: Desarrollar la expresión corporal a través del juego.

Método: Elaboración conjunta.

Participantes: 30 Jóvenes de la Comunidad Sandino

Dirige: Profesor seleccionado de la Facultad de Cultura Física.

Vía: juego didáctico

Medios: El Cuerpo humano.

Desarrollo: Se divide el grupo y mientras uno se esconde, los integrantes del otro equipo se ponen de acuerdo para seleccionar el trabajo a presentar.

Una vez hecho esto, se llama al otro grupo el cual se colocará frente al que tiene el trabajo seleccionado, estos comienzan a realizar con su cuerpo expresiones por lo que el equipo contrario será capaz de identificarlo. El trabajo lo demuestra todo el equipo a la vez.

Evaluación: El profesor responsable de la actividad preparará una guía de observación donde se plasme las principales dificultades diagnosticadas y conocer si en alguna medida se ha logrado el desarrollo de la expresión corporal.

#### **5. Título: La expresión corporal a través de la bailoterapia**

Objetivo: Mantener la postura correcta expresando el ritmo de la música con el cuerpo.

Método: Demostrativo-ilustrativo

Participantes: 30 Jóvenes de la Comunidad Sandino

Dirige: Especialista seleccionado de nuestra Facultad.

Vía: Baile

Medios: música y grabador.

Desarrollo: Se realizará con el grupo una bailoterapia, la cual será dirigida por un especialista donde se tendrá en cuenta la postura correcta en cada movimiento. Los ejercicios serán combinados y aumentará gradualmente en complejidad.

Evaluación: Entrevista interactiva con los participantes.

## **6. Título: Tobillo Salvador**

Objetivo: Expresar con la expresión corporal los diferentes momentos del juego.

Método: Elaboración conjunta.

Participantes: 30 Jóvenes de la Comunidad Sandino

Dirige: Profesor de la Facultad.

Vía: Juego recreativo

Medios: Cuerpo humano.

Desarrollo: Se forma un círculo quedando fuera 2 participantes que son los que comienzan el juego. Cuando se da la señal para comenzar el juego, el joven perseguidor sale corriendo por detrás del círculo, o alrededor de este. El otro le corre detrás para tratar de agarrarlo; el que es perseguido, cuando vayan a agarrarlo, le toca el tobillo a cualquier compañero del círculo, el que es tocado sale corriendo para que no lo agarren a él mientras el otro participante ocupa su lugar.

Evaluación: Diálogo con los jóvenes participantes.

## **7. Título: Carrera de Canguros**

Objetivo: Mantener la postura correcta al realizar la carrera

Método: Elaboración conjunta

Participantes: 30 Jóvenes de la Comunidad Sandino

Dirige: Joven seleccionado.

Vía: Juego: carrera en saco.

Medios: Ninguno

Desarrollo: Se dividen los participantes en dos equipos, se marcan 2 líneas paralelas a 25 ó 30 metros una de otra. Cada equipo se subdivide en dos filas, situándose cada una detrás de las líneas trazadas.

Los capitanes de los equipos se situarán dentro un saco, frente a la otra fila de su equipo; a la señal los capitanes comienzan el juego saltando en los sacos hacia sus compañeros que se hallan en la fila del frente. Una vez que lleguen a la línea límite se entrega el saco al primer compañero de la fila el cual se introduce en el mismo y continúa el juego. El equipo que primero sitúe a todos sus miembros en el lado contrario luego de realizar la carrera de sacos, será el ganador.

Evaluación: Diálogo con los jóvenes participantes, donde expongan las dificultades, deficiencias y logros de la actividad.

## **8. Título: Las frutas**

Objetivo: Lanzar correctamente la pelota teniendo en cuenta la postura correcta.

Método: Explicativo-Demostrativo

Participantes: 30 Jóvenes de la Comunidad Sandino

Dirige: Joven seleccionado.

Vía: juego competitivo

Medios: Pelota de goma

Desarrollo: Cada participante tendrá el nombre de una fruta cubana, situándose uno en el centro con una pelota en las manos, él cual lanzará la misma al aire y al mismo tiempo dice el nombre de la fruta que quiera, pasa al frente el participante que posee ese nombre e inicia el juego hasta que todos hallan pasado por el centro donde lo más importante del juego es que se desarrolla de forma recreativa.

Evaluación: un joven seleccionado le dará puntos en la escala del 1 al 5 a cada participante, previamente acordado con todos los integrantes de la actividad.

## **9. Título: El gato zalamero**

Objetivo: Desarrollar la expresión corporal a través de dramatizados

Método: Demostrativo- ilustrativo

Participantes: 30 Jóvenes de la Comunidad Sandino

Dirige: Joven seleccionado.

Vía: representación del felino.

Medios: Pelota de goma

Desarrollo: Formados en círculos y un participante dentro que hace de gato, acercándose a cualquier compañero empieza a imitar los movimientos propios del gato que hace zalamerías a su dueño, como por ejemplo, pasarle el lomo por las piernas, lo que puede imitar rozando el hombro, o acariciándolos con las manos, como si fuese la patita del gato, maullarle, retirarse un poco y volver a maullarle en diferentes tonos, etc.

El jugador a quien el gato le hace tales zalamerías, se mantendrá serio ante él y los demás compañeros del círculo realizan gestos, comentarios y risas, tratarán de hacerlo reír, si lo logran, tendrá que tomar el papel de gato, pasando el que imitaba a ocupar un lugar en el círculo.

Evaluación: entrevista de intercambio con los jóvenes.

## **10. Título: Mercados de gallos**

Objetivo: Desarrollar la expresión corporal

Método: Elaboración conjunta

Participantes: 30 Jóvenes de la Comunidad Sandino

Dirige: Profesor de la Facultad.

Vía: Juego recreativo

Medios: ninguno

Desarrollo: Todos los participantes, con excepción de dos, representan gallos, que se colocan en fila, doblados hacia delante y con las manos enlazadas por detrás de las corvas. Uno de los exceptuados hace de cliente y el otro de vendedor. El cliente pregunta ¿Tiene Gallos? Y el vendedor contesta: “Bastante, escoja uno a su gusto”. El cliente examina la fila

cuidadosamente, rechaza uno por gordo, otro por flaco, otro por viejo, etc., puede decir cosas que hagan reír al que está escogiendo, lo que hace que este quede descalificado si se ríe. Finalmente escoge uno, y con el vendedor, lo toma por los codos, moviéndose tres veces, si el gallo no suelta las manos o se ríe, el cliente se lo lleva a su casa.

Evaluación: Aplicación de la técnica: completamiento de frases. Las frases pueden ser:

- Me gustó la actividad porque...
- He aprendido....
- Mi cuerpo es...
- Expreso las emociones cuando...

## **Conclusiones**

1. La programación de actividades se diseñó a partir de las necesidades diagnosticadas de los jóvenes entre 15 y 25 años, pertenecientes a la comunidad Sandino del municipio de Santa Clara como: el nivel de conocimiento sobre la expresión corporal que poseen los jóvenes es bajo, escasa participación de los jóvenes a las actividades comunitarias y limitada orientación en la expresión corporal.
2. La programación de actividades diseñadas se caracteriza por un sentido didáctico, se tiene en cuenta los gustos y preferencias así como asumir situaciones específicas sobre la expresión corporal. Además está diseñada para la participación de todos los jóvenes entre 15 y 25 años de edad.
3. La programación de actividades contribuye a mejorar la expresión corporal en los jóvenes de la comunidad Sandino del municipio de Santa Clara.
4. La programación de actividades fue valorada por los expertos como muy adecuada y bastante adecuada, desde el punto de vista metodológico.

## **Recomendaciones**

1. Continuar el estudio de la Expresión corporal y poner en práctica la programación de actividades sobre la Expresión Corporal en jóvenes entre 15 y 25 años de edad de la comunidad Sandino, del municipio de Santa Clara.
2. Generalizar la aplicación de la programación de actividades dirigidas a la Expresión Corporal, a todo el municipio de Santa Clara.

## Bibliografía

1. Abreu Aday, Silvio, (2006). "Sistema de masaje en el ámbito de Cultura Física "Tesis Doctoral. Facultad de Cultura Física. Villa Clara.
2. Ander, Ezequiel (2004). "La Expresión Corporal como elemento de la Cultura". La Habana. Editorial Pueblo y Educación
3. Arbolaez Martínez, E. (2003). "La Formación estética de los Taekwondocas Juveniles de Villa Clara desde las perspectivas de la preparación deportiva". Trabajo de Diploma. 52 pág.
4. Arias Herrera, Miguel (1995)."La comunidad y su estudio".La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
5. Arnold M. (1991). "La Educación Estética en el Hombre". La Habana. Editorial gente nueva.
6. Barreau R. y col. (1991). "La Expresión Corporal y la Actividad Lúdica". La Habana. Editorial Deportes.
7. Báxter, E. (1990)." Las orientaciones valorativas en adolescentes y jóvenes". Tesis grado científico. La Habana. Instituto Central Ciencias Pedagógicas.
8. Bueno Moral, Maria L. (2000)." Educación infantil por el movimiento corporal: identidad y autonomía personal". La Habana. Editorial Deportes.
9. Bustillos, G. y col. (1996). "Técnicas participativas para la Educación Popular". Guadalajara. Editorial: Instituto Mexicano para el desarrollo comunitario.
10. Caballero Rivacoba, N. (2004). "Experiencias en el Trabajo comunitario". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
11. Colectivo de autores, (2002). "Actividad lúdica y proyecto de vida". Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes. <http://vvvvvv.efdeportes.com/efd64/lúdica.htm>.
12. Colectivo de autores, (1987)." La Educación Estética del hombre nuevo". Editorial Ciencias Sociales. La Habana.
13. Colectivo de autores, (2001)." La Educación Física en las Enseñanzas Medias. Teoría y Práctica". La Habana. Editorial Deportes.
14. Colectivo de autores, (1993). "I Simposium Internacional sobre Educación Física Escolar y Deporte de alto rendimiento". Las Palmas de Gran Canaria.

15. Colectivo de autores, (1996). "Comunicación, personalidad y desarrollo". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
16. Colectivo de autores, (1994). "Programa de atención a la juventud". México. Comisión Nacional del Deporte.
17. Egg Ander, (2001). "El cuerpo como reflejo de la expresión Corporal". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
18. Estévez, Pablo, René (2006). "La Revolución Estética en la Educación". Santa Clara. UCLV. Editorial Capiro.
19. Fabelo, José Ramón, (1989). "Práctica, conocimiento y valoración". La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
20. Férvida, C. Z. y col. (1988). "Análisis de las actividades recreativas de los adolescentes y jóvenes". Trabajo investigativo. Santa Clara. Facultad Cultura Física Villa Clara.
21. Fleites Águila, C. y col. (2002). "La formación estética en los voleibolistas de Villa Clara. Vías para su perfeccionamiento". Trabajo de Diploma. Santa Clara. Facultad Cultura Física Villa Clara.
22. González Mendoza, Maria T. (1996). "El perfeccionamiento del trabajo estético de los profesores deportivos: Una alternativa de la Educación de Avanzada". Tesis de grado científico. Santa Clara. ISCF Manuel Fajardo.
23. González Rodríguez F. (2005). "Trabajo Comunitario y Social". La Habana Editorial Pueblo y Educación.
24. Chacón Arteaga, N (1985). "La moralidad histórica. Premisa para un proyecto de imagen moral del joven cubano". Tesis Doctoral ISP "Enrique José Varona". Ciudad de la Habana.
25. Lara Risco, Josefa, (1999). "La Educación Corporal". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
26. Lara Risco, Josefa, (2005). "Metodología de la Enseñanza de la Gimnasia Aerobia en la Escuela". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
27. Le Baron H. (2003). "La Expresión Corporal y la Danza". La Habana. Editorial Gente Nueva.
28. Meinel, Kart, (1979). "Didáctica del movimiento". La Habana. Editorial Pueblo y Educación
29. Montero Cerero, Graciela y col. (1987). "La Educación Estética del hombre nuevo". La Habana. Editorial Ciencias Sociales.

30. Montero Cerero, Graciela y col. (2001). "Programa de Educación Física e indicaciones Metodológicas en la Enseñanza Media Superior". La Habana. Editorial Deportes.
31. Ramón Suárez, Iván, (1999)." Preparación de fuerza, Belleza femenina". La Habana. Editorial Científico – Técnico.
32. Rodríguez Stable, Nudelis, (2004). "Actividades Físicas Adaptadas para el mejoramiento de la expresión corporal en escolares con Síndrome de Down". Trabajo de Diploma. Santa Clara. ISCF Manuel Fajardo.
33. Salzer J. (2001). Estudios sobre la Expresión Corporal". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
34. Sánchez Ortega, Paula, (1999). "Educación Musical y Expresión Corporal". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
35. Sánchez, María Elisa y col. (2004)." Psicología general del desarrollo". La Habana. Editorial Deporte.
36. Schulze, M. C. (1995)." Juego, expresión corporal y creatividad. Una experiencia en imágenes". La Paz. Lisboa. Talleres Gráficos.
37. Stoke, Patricia y col. (1991). "Expresión Corporal en el individuo". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
38. ----- (2000). "Lenguaje del cuerpo". La Habana. Editorial Pueblo y Educación
39. Valdés Casals, H, y col. (1987). "Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
40. Villada Hurtado, M. (2000). "Movimientos como expresión del cuerpo". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

## Anexos

### Anexo 1 Guía de observación

- Consejo Popular \_\_\_\_\_ Municipio \_\_\_\_\_  
○ Provincia \_\_\_\_\_ Comunidad \_\_\_\_\_

#### 1. Presencia de

Si No

áreas verdes

Centros recreativos

Combinados

deportivos

#### 2. Características de la comunidad

Buena Regular Mala

Viviendas

Condiciones

higiénicas de las

áreas verdes

#### 3. Existencia de medios

Sí No

Equipo de audio

Radio

Pelotas, banderas u

otros implementos

deportivos

Otros Equipos

**Anexo 2**  
**Guía de entrevista**  
**(Compañeros de los núcleos zonales y delegado de la Circunscripción)**

No. de la Circunscripción: -----

No del CDR: -----

Compañero, (a):

El Dpto. de Educación Física de la Facultad de Cultura Física de Villa Clara está realizando una investigación dirigida al desarrollo de la expresión corporal en los jóvenes de la comunidad Sandino. Si fueran tan amables de responder algunas preguntas honestamente.

1. Aproximadamente: ¿Cuántos habitantes tiene la comunidad Sandino?
2. ¿Cuántos son jóvenes entre 15 y 25 años de edad?
3. ¿A cuáles organizaciones políticas y de masa están integrados estos Jóvenes?
4. ¿Cuáles son las principales actividades comunitarias en las que participan?
5. ¿Estudian, trabajan o no tienen ningún vínculo laboral?
6. ¿Cómo es el comportamiento de estos jóvenes: agresivo, pacífico, indiferente?
7. ¿Qué temas cree usted que le interesen a estos jóvenes?
8. Según su opinión: ¿si nuestra Facultad, enclavada en esta comunidad, quisiera trabajar con los jóvenes la expresión corporal, estarían ellos de acuerdo? ¿Por qué?
9. ¿Cree que la investigación será provechosa para los jóvenes sin vínculo laboral? ¿Por qué?

Gracias.

### **Anexo 3**

#### **Guía de entrevista**

Compañero: necesitamos de su valiosa colaboración para la realización de esta investigación, por ello solicitamos la mayor sinceridad, cuidado y veracidad en sus respuestas.

Muchas gracias.

1. ¿Tiene conocimiento usted sobre la expresión corporal?
2. ¿Le gustaría conocer acerca del tema?
3. ¿Le gustaría formar parte del grupo de jóvenes que participaran en estas actividades diseñadas?
4. En qué tiempo y horario le gustaría realizar estas actividades.
5. Después de presentarles la programación de actividades se siente motivado para formar parte del grupo.
6. ¿Desea mejorar su expresión corporal, movimientos corporales a través de un grupo de actividades? ¿Por qué?
7. ¿Cuáles son las actividades de expresión corporal de carácter general que usted considera deben ser mejoradas o incluidas en esta programación?
8. ¿Consideras útil la aplicación de esta programación de actividades en tu comunidad? ¿Por qué?

**Anexo 4**  
**Cuestionario (1)**

Compañero(a):

Necesitamos de su apreciable ayuda para la realización de esta investigación, por ello solicitamos la mayor sinceridad en sus respuestas.

Muchas gracias.

Datos generales:

Sexo: -----      Edad -----      Raza -----

Procedencia Social:

Obrera -----    Campesina -----    Intelectual -----    Otras -----

En cada pregunta deberá contestar con (X) de acuerdo a la escala siguiente:  
Mucho, Poco y Nada.

a) Has recibido expresión corporal en algún momento de tu vida.

Mucho ----  
Poco ----  
Nada ----

b) Te gustaría estudiar el cuerpo, sus movimientos y expresiones.

Mucho ----  
Poco ----  
Nada ----

c) De las actividades propuestas responde tu preferencia de acuerdo

Mucho-----  
Poco ----  
Nada ----

- Conocer el lenguaje del cuerpo para interpretar lo que otros nos expresan. -----
- Usar el movimiento natural para adiestrarte en espacio y tiempo. -----
- Conocer las particularidades y posibilidades de nuestras articulaciones para ejercitar la flexibilidad. -----
- Poder adoptar muchas posturas con el cuerpo. -----
- Juegos de imitación y rítmicos. -----
- Producir sonidos con el cuerpo. -----
- Seguir ritmos musicales. -----
- Realizar danzas. -----
- Imitar diferentes tamaños, formas, animales, objetos. -----
- Realizar actividades bajo los conceptos de simultaneidad y alternación. -----
- Realizar actividades bajo los conceptos de continuo y discontinuo. -----
- Orientarse respecto al tiempo bajo los conceptos de duración, velocidad y frecuencia. -----
- Lograr equilibrios estáticos y dinámicos de diversas maneras. -  
-----

d) Responde si consideras útil este aprendizaje para tu vida.

Mucho ----

Poco ----

Nada ----

**Anexo 5**  
**Cuestionario (2)**  
**(Competencia del experto)**

**Profesor(a):**

Teniendo en cuenta sus conocimientos sobre la expresión corporal y su experiencia en el tema que se investiga, pedimos su participación con criterios sinceros.

Gracias.

1. Realice una auto valoración de sus niveles de argumentación sobre la expresión corporal, teniendo en cuenta la tabla siguiente:

Fuentes de Argumentación.	Alto	Medio	Bajo
Estudios realizados acerca de la expresión corporal			
Experiencia obtenida en el trabajo con expresión corporal			
Sus propios conocimientos acerca de la expresión corporal			
Estudios de autores nacionales sobre expresión corporal			
Estudios de autores extranjeros sobre expresión corporal			
Experiencia práctica en la expresión corporal			



## Anexo 6

Valores que se utilizaron en la tabla, para calcular el coeficiente de argumentación.

Fuentes de Argumentación.	Alto	Medio	Bajo
Estudios realizados acerca de la expresión corporal	0.3	0.2	0.1
Experiencia obtenida en el trabajo con expresión corporal	0.5	0.4	0.2
Sus propios conocimientos acerca de la expresión corporal	0.05	0.05	0.05
Estudios de autores nacionales sobre expresión corporal	0.05	0.05	0.05
Estudios de autores extranjeros sobre expresión corporal	0.05	0.05	0.05
Experiencia práctica en la expresión corporal	0.05	0.05	0.05

## Anexo 7

### Relación de los expertos.

<b>Nombres y apellidos</b>	<b>Título</b>	<b>Nivel Científico</b>	<b>Años de Experiencia</b>	<b>Función Actual</b>
Rebeca Pascual Rodríguez	Lic. Cultura Física	Dr. C	38	Profesora Consultante ISCF VC
Javier E. Rodríguez Galindo	Lic. Cultura Física	Ms C.	26	Profesor ISCFVC Promotor de Proyecto en la Comunidad
Pastora Deler Sarmientos	Lic. Cultura Física	Dr. C	40	Metodóloga de Educación Física
María Álvarez Prieto	Lic. Cultura Física	Dr. C	21	Profesora de Natación
Raquel Hernández	Lic. Arte	Ms C.	20	Promotora del Proyecto comunitario en Arte y Recreación
Jesús Pérez Bello	Lic. Cultura Física	Ms C.	23	Profesor de Gimnasia Básica
Yuraisy González Pérez	Licenciada	Lic.	10	Profesora de Cultura Artística
Idania Blanco Cepera	Lic. Cultura Física	Lic.	18	Jefa del Dpto. de TPEFR
Griselda Monteagudo	Lic. Cultura Física	Ms C.	13	Profesora de Gimnasia Rítmica
Raxel Calvo Guerra	Lic. Cultura Física	Lic.	12	Profesor de Masaje. Presidente de la asociación de Tai-Chi

**Anexo 8**  
**Cuestionario (3)**

**Nombre y apellidos:** -----

**Labor que realiza:** -----

**Centro de trabajo** -----

**Compañero (a):**

Quisiéramos que usted, sinceramente llenara el siguiente cuestionario sobre la expresión corporal en jóvenes de la comunidad Sandino.

Evalúe estos elementos a partir de las siguientes categorías, marcando con una X según su opinión.

Gracias.

- MA --- Muy adecuado
- BA --- Bastante adecuado
- A ---- Adecuado
- PA --- Poco adecuado
- NA --- No adecuado.

**Elemento a valorar.**

**I. Sobre el contenido de la Programación de actividades diseñadas.**

1) Si existe correspondencia entre el diagnóstico de necesidades y la programación de actividades elaboradas.

**MA**\_\_\_\_\_ **BA**\_\_\_\_\_ **A**\_\_\_\_\_ **PA**\_\_\_\_\_ **NA**\_\_\_\_\_

2) Si el programa contribuye al desarrollo de la expresión corporal en los jóvenes de la comunidad Sandino.

**MA**\_\_\_\_\_ **BA**\_\_\_\_\_ **A**\_\_\_\_\_ **PA**\_\_\_\_\_ **NA**\_\_\_\_\_

- 3) La correspondencia entre cada una de las actividades elaboradas y su eficacia en los movimientos corporales.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

- 4) La correspondencia entre cada una de las actividades confeccionadas, el terreno seleccionado y el ambiente que necesitan los jóvenes para desarrollar la expresión corporal y luego materializarla en los demás integrantes de la comunidad.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

- 5) Secuencia lógica de cada unas de las actividades que se proponen, con respecto al gradual desarrollo de la expresión corporal en jóvenes de la comunidad Sandino.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

- 6) La correspondencia entre cada una de las actividades y la paulatina preparación de estos jóvenes, para su vertiginoso desarrollo en los movimientos corporales.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

- 7) Desarrollo lógico y coordinado de cada una de las actividades propuestas.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

- 8) El desarrollo de cada una de las actividades, contribuye a la identificación de los principales problemas que presentan estos jóvenes en sus expresiones corporales.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

- 9) Correspondencia entre los profesionales seleccionados para dirigir las actividades y los temas sobre la expresión corporal.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

- 10) Desarrollo lógico y coordinado de cada una de las actividades propuestas en cada momento.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

- 11) Estrecha relación entre el desarrollo de las actividades y los lugares que se proponen para las mismas.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

## II. Sobre los objetivos de las actividades:

- 12) Correspondencia entre el objetivo de la actividad y los métodos a emplear.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

- 13) Correspondencia entre cada objetivo de las actividades con el desarrollo de las mismas.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

**III. Sobre el tiempo:**

**14)** La correspondencia en el tiempo de duración con el desarrollo de cada actividad., medios a utilizar, con sus procedimientos y la evaluación correspondiente, en las actividades propuestas:

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

**15)** Correspondencia de la duración de cada actividad con el lugar propuesto para la realización de la misma.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

**16)** La correspondencia de cada actividad con los medios a utilizar en las mismas. :

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_

**17)** La correspondencia del tiempo de cada actividad con la evaluación correspondiente.

MA\_\_\_\_\_ BA\_\_\_\_\_ A\_\_\_\_\_ PA\_\_\_\_\_ NA\_\_\_\_\_