

Guía metodológica para la práctica del Twerking en adolescentes principiantes

Sara Mejía Botero y Yan Carlos Londoño Giraldo.

Facultad de Ciencias Sociales y Psicología, Universidad Católica Luís Amigó.

AFD025: Trabajo De Grado I.

Carolina Vásquez López.

02 de marzo 2023.

Agradecimientos

Estamos agradecidos principalmente el uno con el otro, ya que elaborar el trabajo nos confirmó más el por qué es necesario tener entendimiento con el compañero, la comunicación siempre fue muy asertiva, se trabajó siempre de la mano con el fin de sacar el trabajo adelante de manera conjunta completando ideas y con ayuda mutua; también queremos agradecer a nuestras familias que siempre fueron el motor a lo largo de este trabajo aportándonos motivación y entusiasmo, siempre con la mejor energía.

También queremos agradecer a los profesores asesores, Duvan Javier Muñoz, Carolina López Vásquez y Zonaika Posada, ya que con su conocimiento aportaron de manera significativa a la elaboración del trabajo, mediante asesorías, correcciones y valiosos puntos de vista ayudaron a que este proyecto tuviera la magnitud de calidad que merece.

Por último, pero no menos importante queremos agradecer a Dios que es y será siempre el que nos guíe y nos bendice dándonos la salud y la fuerza para realizar las cosas de la mejor manera.

Tabla de Contenido

Planteamiento del Problema	5
Justificación	10
Objetivos	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	11
Marco de Referencia	12
Antecedentes	12
Marco Teórico-conceptual	16
<i>Guía metodológica</i>	16
<i>Adolescencia</i>	16
<i>Twerking</i>	16
<i>Método de enseñanza</i>	16
<i>Principiante</i>	17
<i>Metodología</i>	17
<i>Danza Moderna</i>	17
<i>Ejercicio</i>	18
Marco Normativo	18
<i>Artículo 52</i>	18

	4
<i>Ley 181 de 1995</i>	18
Metodología	19
Cronograma de Actividades	34
Anexos	35
Referencias	42

Tabla de figuras

Figura 1	19
Figura 2	20
Figura 3	34
Figura 4	35
Figura 5	36
Figura 6	37
Figura 7	37
Figura 8	38
Figura 9	39
Figura 10	39
Figura 11	40
Figura 12	41
Figura 13	41
Figura 14	42

Planteamiento del Problema

“La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía” (Organización Mundial De La Salud 2020). Así que esta la podemos asociar con acciones que realizamos cotidianamente, movimientos que parecen sencillos pero que conllevan un gasto energético como caminar, agacharse, montarse en el transporte público, las pausas activas que realizan en algunas empresas, tareas domésticas, entre otros. La práctica de la actividad física cada vez está cogiendo más fuerza y consciencia por parte de las personas que la practican, ya que más personas quieren entrar en el mundo del ejercicio o el deporte porque saben que esto ayuda a mejorar su calidad de vida al tener una vida activa.

Profundizando en la “práctica consciente” dicha anteriormente, se pueden encontrar múltiples actividades que van a ayudar a las personas a entrar al mundo de la actividad física dependiendo de sus gustos o afinidades, dentro de las prácticas más comunes que se realizan son trotar, correr, deportes de resistencia como el atletismo, la natación, entre otros. A esto se agrega que en los últimos años en Bogotá y otras ciudades del país, se ha incrementado el número de carreras populares con distancias que se encuentran entre los diez kilómetros y el maratón (Asociación Correccaminos de Colombia, 2008), estas actividades de resistencia son las más completas para mantener la condición física adecuada. El ejercicio aeróbico regular mejora las capacidades fisiológicas y funcionales del organismo de una persona, dándole una mejor calidad de vida.(Torres, 2011). Además de ayudar al sistema cardiovascular por su actividad aeróbica; el senderismo también es una práctica común en personas que quieran realizar actividad física al aire libre rodeados de naturaleza y animales; los deportes también son beneficiosos practicarlos

ya que ayudan tanto en lo físico como mental puesto que son actividades o competencias de preferencia en las personas, A nivel psicológico, permite la tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del auto concepto y la autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermar, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización (Penedo, 2005).

El baile también está incluido como forma de realizar actividad física ya que incluye todos los grupos musculares al mismo tiempo y para muchas personas el baile es una manera libre y divertida de realizar actividad física. “La bailoterapia nos brinda una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aeróbica” (Lazara Belkys, 2007). Además, en el baile, otro factor importante que se evidencia es el relacionamiento social ya que este se da en la mayoría en gimnasios o academias y se realizan de manera grupal.

El baile actualmente ocupa un lugar por la sociedad en la que nos encontramos y esto es llamado “fenómeno sociocultural y colectivo”, tiene mucho que ver con la manera en la que se expresan las personas por medio del baile, como muestran su realidad social y cómo influye en las personas (Patiño, 2006).

Dentro de las clases grupales también se encuentran otras formas de hacer ejercicio como clases de Step, Aeróbicos, Cycling, entre otras. Cada día nacen nuevas tendencias, entre ellas está actualmente en auge la práctica de Twerk o Twerking.

Cuando se habla de los orígenes, esta danza comenzó como un movimiento por parte de la comunidad LGBTIQ+ estadounidense, que pretendía darse a conocer o más bien, su forma de expresarse por medio del baile y los movimientos de caderas, todo esto ocurrió en los años 80s, mucho después los artistas lo viralizaron por medio de sus videoclips (López, 2017).

Actualmente en muchas escuelas de baile a nivel mundial están implementando el twerk como un nuevo movimiento o género de baile, además porque este llama la atención de muchas personas que se animan a practicarlo, en especial los adolescentes por ser un baile sensual, llamativo y diferente. El twerking se ha popularizado y ha cambiado notablemente su intención, ya que al principio las mujeres eran quienes lo practicaban como una forma de provocación al hombre por sus movimientos sensuales, sin embargo, eso ha cambiado ya que en la actualidad lo practican tanto hombres como mujeres y su intención es de tipo más deportiva (Dance emotion academia, 2022). Cabe resaltar que esta práctica se ha intensificado en el municipio de Caldas durante los últimos años.

“Caldas Antioquia, es un municipio que está localizado al sur del Valle de Aburrá, rodeado de colinas y montañas que corresponden al relieve de la cordillera central de los Andes, sus tierras son regadas por numerosas corrientes de aguas entre las que sobresale el Río Aburrá (conocido hoy como río Medellín), que lo atraviesa de sur a norte, limita por el norte con los municipios de La Estrella, Sabaneta y Envigado, por el este con el municipio de El Retiro, por el sur con los municipios de Santa Bárbara y Fredonia, y por el oeste con los municipios de Amagá y Angelópolis”. (Alcaldía de Caldas,2022).

Es de destacar que el Twerking cumple con las características para la realización de un trabajo físico completo, ya que su práctica incluye ejercicios cardiovasculares y de tonificación

en el que no solo se desarrolla fuerza si no también resistencia. Si se lleva a cabo la práctica de cada ejercicio de forma correcta se consigue una mejora en la postura, además una reducción de posibles riesgos por no realizar actividad física tales como: “Trastornos leves, afecciones cardio-respiratorias, lesiones músculo-esqueléticas, síndrome de sobre entrenamiento o muerte súbita por ejercicio” (Warburton, Whitney Nicol, & Bredin, 2006). Actualmente, se nota mayor afinidad por parte de las personas que realizan actividad física combinando diferentes disciplinas para mantenerse en forma, en este caso el baile con el ejercicio físico debido que:

“El baile es uno de los ejercicios físicos más completos, y como tal aporta numerosos beneficios a la salud física y mental. Durante el baile realmente se están realizando los tres tipos de ejercicios básicos en una sola actividad: ejercicio aeróbico, como correr, caminar o nadar; ejercicio de fuerza, como alzar pesas; y ejercicio de estiramiento” (Clínica CISEM, 2018).

La práctica del twerking también presenta algunos beneficios como se menciona anteriormente de tipo social, al realizar actividad física de forma grupal se socializa con pares y se ha evidenciado que porta además mayor motivación; demás, “la práctica del baile como actividad física aporta grandes beneficios a la salud mental y bienestar emocional, ya que se ha comprobado que el baile ayuda a aliviar los síntomas de la depresión y fortalece la autoestima” (Clinica CISEM, 2018). Practicar esta nueva tendencia de baile genera “modificaciones en las costumbres, hábitos, comportamientos y conductas y, por ende, en los estilos de vida” (SCIELO & Ochoa, 2006), forjando transformaciones sociales y personales lo cual genera empoderamiento y aceptación de cada persona que lo practica.

En el municipio de Caldas, Antioquia se cuenta con una gran oferta a nivel de actividad física con centros de acondicionamiento físico, gimnasios y programas del Inder, donde el twerk es practicado, pero no se cuenta con una guía metodológica que sirva a las personas principiantes o a los profesores que quieran incursionar en este estilo de baile, y tengan una forma de orientar y desarrollar de manera eficiente o correcta las diferentes sesiones de clase.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante partir de la necesidad, crear una guía metodológica de la práctica de twerking para principiantes, ya que es una actividad física donde una mala ejecución de esta puede desatar diversos riesgos tales como: “Trastornos leves, afecciones cardio-respiratorias, lesiones músculo-esqueléticas, síndrome de sobreentrenamiento o muerte súbita por ejercicio” (Warburton, Whitney Nicol, & Bredin, 2006).

A partir de lo anterior, es importante resolver la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál sería una guía metodológica de ejercicios para la enseñanza del twerking en adolescentes principiantes del municipio de Caldas Antioquia?

Justificación

La guía que se va a desarrollar en el presente trabajo se enfocará principalmente en el progreso de los ejercicios y movimientos que son necesarios para empezar con la práctica del twerking principalmente para los adolescentes que son principiantes y que quieren aprender esta nueva tendencia, asimismo se darán a conocer las bases fundamentales y todo lo que conlleva esta modalidad.

El propósito inicial es que los adolescentes del municipio de Caldas Antioquía tengan herramientas suficientes y que esta guía que se va a presentar se adapte a sus necesidades, para que progresivamente vayan avanzando hasta que ésta práctica se promueve como forma de realizar actividad física de una manera alternativa, cabe resaltar que ya se practica en el municipio, pero no existen guías para las personas que deseen empezar con el twerk.

Teniendo en cuenta lo anterior, se busca elaborar una guía metodológica de ejercicios donde se describa su correcta aplicación de las técnicas básicas del twerking, debido a que este se marca como una nueva tendencia en los adolescentes y adultos, tanto hombres como en mujeres del municipio de Caldas Antioquia, donde hasta el momento no se cuenta con una guía metodológica para las clases de twerking y se considera que es importante ya que esta práctica es de gran impacto en este municipio.

La guía también es una herramienta para que los profesores que actualmente están dando este tipo de clases, tengan insumos para desarrollar cada sesión, además es un recurso para futuros docentes que quieran aprovecharlo.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar una guía metodológica de ejercicios para la enseñanza del twerking en adolescentes principiantes.

Objetivos Específicos

1. Describir los métodos y pasos básicos de enseñanza del twerking para adolescentes principiantes.
2. Elaborar la guía metodológica de ejercicios para la enseñanza del twerking en adolescentes principiantes.
3. Validar con expertos en el tema la guía metodológica para la enseñanza del twerking en adolescentes principiantes.

Marco de Referencia

Antecedentes

En la revisión de los trabajos se encontraron las siguientes investigaciones que tienen relación con el tema principal que es el Twerking derivado del baile, sin embargo, no se observaron documentos que se enfoquen específicamente en el twerking.

Un primer trabajo fue el realizado por Daza, denominado : Las experiencias con relación a la práctica de la danza y su influencia en el auto concepto de un grupo de adolescentes entre los 14 a 17 años de edad de la academia de danza fireworks house ubicada en la localidad ciudad bolívar, Bogotá D.C, en este se tiene como objetivo comprender la experiencia de la práctica de la danza y su influencia en el auto concepto, permitiendo comprender las experiencias de las participantes con respecto a la práctica de la danza y descubrir los elementos en común que estaban estrechamente vinculados con el auto concepto. Como resultado se obtuvo que la práctica del baile en la academia influye en el auto concepto a través de la socialización con pares y relaciones con los docentes, demostrando una mayor cantidad de autopercepciones en los autoconceptos social, emocional y físico. Además, los elementos y estilos de la danza también juegan un importante papel en el fortalecimiento de las dimensiones del autoconcepto anteriormente mencionadas, por lo que al bailar se obtienen experiencias sentidas como sensación de libertad, liberación de tensiones y sensación de alegría. (2021).

Otro de los trabajos encontrados que se relacionan con la danza tiene como título:” el valor pedagógico de la danza” y fue escrito por el autor Ángel Luis Fuentes Serrano de la universidad de Valencia en el 2006, la investigación se realizó con estudiantes de esta misma

universidad ubicada en Madrid, España con un tipo de danza llamado Jazz, en el que analizaban la danza como método pedagógico en la educación de hoy día desde el punto de vista de diversos autores; la investigación cuenta con un total de páginas de 467, y se llegó a varias conclusiones como: Entendemos que la danza tiene validez pedagógica porque a través de su práctica puede incidirse en los siguientes aspectos propios de la educación física integrada: - adquisición y desarrollo de las habilidades y destrezas básicas - adquisición y desarrollo de tareas motrices específicas - desarrollo de las cualidades físicas básicas - desarrollo de capacidades coordinativas - adquisición y desarrollo de habilidades perceptivo-motoras - conocimiento y control corporal en general - el pensamiento, la atención y la memoria - la creatividad - aumento de las posibilidades expresivas y comunicativas - favorecer la interacción entre los individuos (Fuentes, 2006).

También se encontró con un trabajo realizado por Rodrigo Valdés González, Beatriz Fernández Díez, Carlos Ballón García el cual lleva como título: “beneficios de la danza urbana en jóvenes: un análisis desde la perspectiva del bienestar emocional y la expresión corporal”. Este tiene como objetivo principal conocer los beneficios psicosociales y expresivos que la danza urbana tiene para la juventud vallisoletana (González, Díez, & García, 2013) Estos resultados muestran que cada categoría de estudio estos son positivos ya que se evidencia que los jóvenes muestran más afinidad, bienestar y satisfacción que les produce una sesión de baile. El baile urbano facilita el lenguaje expresivo de sus practicantes y también les ayuda a gestionar, canalizar y expresar las emociones, contribuyendo por lo tanto a la evasión, liberación y gestión de sus problemas cotidianos. Los bailarines se sienten más seguros de sí mismos en otros aspectos de su vida gracias a la danza urbana. Por otro lado, la Escuela de Baile inculca valores y

contenido histórico y social de las danzas que enseñan, haciendo que los bailarines se sientan parte de la cultura que representan mediante la danza. (Gonzàles , Díez , & García, 2013)

Siguiendo con la danza, los autores Gregorio Vicente Nicolás, Nuria Ureña Ortín, Manuel Gómez López, Jesús Carrillo Viguera, hicieron un pequeño artículo llamado “La danza en el ámbito de educativo”, donde se comienza hablando sobre aspectos de la danza que se saben que son importantes y que aportan en el ser humano, como segundo momento se relacionan diversos autores que hablan sobre la incidencia de la danza en el ámbito pedagógico y finalmente hablan de conclusiones como la siguiente: Deben destacarse como principales aportaciones de la danza en el ámbito educativo la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas básicas, el desarrollo de la coordinación y habilidades perceptivo-motoras, el conocimiento y control corporal, la aproximación a sus aspectos históricos, sociales, culturales y artísticos, la mejora del proceso de socialización y de interrelación entre los alumnos y la posibilidad de ofrecer un medio de expresión personal diferente a los lenguajes convencionales (Vicente, Ureña Ortin, Gomez Lopez, & Carrillo Viguera, 2010).

Por otro lado, el estudio realizado por María Daniela Rovalino Robalino Lcda. En el proyecto de investigación que lleva como título: danza como recurso pedagógico para transmitir valores en adolescente. Donde el objetivo principal es determinar a la danza como recurso pedagógico para transmitir valores en adolescentes en la materia de Educación Física. Cuyo objetivo general es Determinar a la danza como recurso pedagógico para transmitir valores en adolescentes en la materia de Educación Física, y algunas de sus conclusiones fueron la fundamentación teórica de la danza como recurso pedagógico para transmitir valores en adolescentes, es un indicio teórico que afirma a la danza como fortaleza en la enseñanza de

valores, y se considera como una estrategia que refleja positivismo en el carácter y la conducta que los estudiantes que manifiestan durante la permanencia dentro de los establecimientos educativos, es así que demuestran un comportamiento adecuado con sus docentes y compañeros.

Por otra parte se toca el tema de la autoestima ya que según Cubas-Martínez, Marco Ahulló, Monfort-Torres, Villarrasa-Sapiña, Pardo-Ibañez y García-Massó (2019) destacan que es uno de los factores más influyentes en las relaciones sociales en las etapas de niños, preadolescentes y adolescentes. Este abarca tres grandes áreas, la cognitiva que hace referencia a las múltiples identidades o ideas que lo forman, el área afectiva que construye la autoestima y la tercera, el área conductual que es la autoafirmación o búsqueda del reconocimiento propio o de los demás (Navarro, Tomás & Oliver, 2006; Navarro, 2009). que son muy importantes a la hora del desarrollo debido a que son influyentes para su desarrollo como persona.

Marco Teórico-conceptual

Guía metodológica

La Guía Metodológica contiene los principales elementos para el desarrollo e investigación orientados a que, de forma sencilla, concreta y con cuidadoso diseño, facilite el análisis de la información, por lo tanto las Guías metodológicas se pueden entender como el paso a paso que se sigue para cumplir el objetivo. (Cipagauta Saboya & Pachón Córdoba, 2017)

Adolescencia

La adolescencia es el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales. (Organización mundial de la salud, 2022).

Twerking

“Twerking es un término de la cultura popular actual, recientemente agregado de manera oficial al idioma inglés que significa bailar música de manera sexualmente provocativa lo que incluye una postura en cuclillas y movimiento empuje de cadera” (Diccionario Oxford, 2015).

Método de enseñanza

“El método de enseñanza es un sistema de acciones del maestro encaminado a organizar la actividad práctica y cognoscitiva del estudiante con el objetivo de que asimile sólidamente los contenidos de la educación” (Neuner,1981).

Otra definición es, el conjunto de técnicas y actividades que un profesor utiliza con el fin de lograr uno o varios objetivos educativos, que tiene sentido como un todo y que responde a una denominación conocida y compartida por la comunidad científica. (González, 2012).

Principiante

“Principiante” como adjetivo (‘que principia o comienza’), tiene una sola terminación, válida para ambos géneros: actor/actriz principiante. Consecuentemente, como sustantivo, con el sentido de ‘persona que empieza a aprender o ejercer un oficio o profesión” (Diccionario panhispánico de dudas,2005).

Metodología

Científicamente la metodología es un procedimiento general para lograr de manera precisa el objetivo de la investigación, por lo cual nos presenta los métodos y técnicas para la realización de la investigación (Tamayo y Tamayo, 2007).

Danza Moderna

La danza moderna es una forma de expresión corporal originada por la transposición que hace el bailarín, mediante una formulación personal, de un hecho, una idea, una sensación o un sentimiento. Esta danza moderna se convierte así en un modo de ser para el hombre que quiere hablar con su cuerpo bailando descalzo. Esto implica, para el bailarín de danza moderna, la necesidad permanente de encontrar en sí mismo los principios de una técnica que, como en el caso de la danza clásica, está sujeta a unas reglas. Pero las normas son diferentes. Dicha diferencia reside tanto en la técnica como en el origen de la motivación del movimiento (Baril, 1987)

Ejercicio

“consiste en la utilización sistemática del movimiento (repetición, variación, adaptación) en cuanto al tiempo y número de repeticiones, para la consecución de un objetivo concreto” (Lagardera, 2008).

Marco Normativo

Artículo 52

Modificado. A.L. 2/2000, art. 1°. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. (Constitución política de Colombia, 2000).

Ley 181 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. (Constitución política de Colombia, 1995).

Metodología

Metodología para la construcción de la guía

Figura 1

Modelos pedagógicos según (Joyce et al., 2006)

Fundamento	Modelo	Teóricos
Modelos Sociales	Interdependencia positiva	Johnson, Johnson, Calderon, Cohen
	Indagación estructurada	Slavin
	Investigación grupal	Dewey, Thelen
	Juego de roles	Shaftel
	Indagación jurisprudencial	Oliver, Shaver
Modelos de diseño de la instrucción	Teoría de los sistemas conceptuales	Hunt, Harvey, Schroeder
	Desarrollo cognitivo	Piaget
	Condiciones de aprendizaje	Gagné
Modelos de procesamiento de la información	Pensamiento inductivo	Taba
	Formación de conceptos	Bruner
	Mnemotecnia (ayuda memoria)	Pressley, Levin, Anderson
	Organizadores previos	Ausubel
	Indagación científica	Schwab
	Entrenamiento para la indagación	Suchman
	Sinéctica	Gordon
Modelos personales	Enseñanza no directiva	Rogers
	Elevar la autoestima	Maslow
Modelos de conducta	Aprendizaje para el dominio	Bloom, Block
	Instrucción directa	Good, Brophy, Gereiter, Englemann, Becker
	Simulación	Smith, Smith

	Aprendizaje social	Bandura, Thoresen, Becker
	Instrucción programada (refuerzo)	Skinner

En esta tabla se muestra una clasificación con la base en la que aprenden las personas como individuos. Se muestran diferentes Modelos donde se toman los aspectos más relevantes en cuanto al método de aprendizaje de estos como lo son los aspectos; Sociales, procesamiento de la información, personales y de conducta que son indispensable para llevar un buen proceso en cuanto a un buen desarrollo e interpretación del conocimiento.

Con esto cabe destacar que no hay que tener en cuenta un solo modelo o campo de enseñanza ya que se observa que para tener una mejor absorción del conocimiento para una perfecta enseñanza es indispensable tener en cuenta cierta variedad de aspectos y no solo enfocarse en uno como tal.

Según Savin (Piñeiro,1986), Cada clase debe ser la continuidad de la anterior y pueden presentarse eslabones a través de combinaciones que deben estar sujetas a reglas internas y fluir espontáneo.

Con esto se quiere decir que el proceso se debe de dar de forma tal que sea una continuidad de la clase anterior. Donde mediante un proceso se busca es mejor el proceso de cada individuo partiendo de que cada persona es diferente e interpreta la información y la absorbe igual. Partiendo de eso los procesos pueden variar en cuanto al tiempo.

Figura 2

Métodos de enseñanza instrumental

Método	Descripción
Suzuki	El proceso escuchar-repetir-memorizar es la forma natural con la que el cerebro funciona mejor, el ambiente correcto se puede establecer en el hogar, la escuela o lecciones privadas. En una lección el niño repite el material hasta que pueda realizarlo con éxito. La lectura y notación de música se introducen una vez que el niño ha alcanzado un poco de habilidad técnica con el instrumento.
Tort ²	Este método se desarrolla por medio de cuatro etapas. 1) Estimulación temprana (3 meses-1 año 11 meses): los niños comienzan a experimentar la música realizando, con alguno de sus padres y la maestra, juegos musicales; 2) Maternal (2-3 años): El alumno se inicia en el canto, intercalando en sus juegos musicales actividades en las cuales acompañan sus cantos con un grupo de pequeños instrumentos de percusión; 3) Motivación Musical (3-5 años): Son 3 niveles que corresponden al jardín de niños (en México) las actividades se dividen en Juegos abiertos, en donde continúan sus actividades en las que el cuento, la pantomima y elementos teatrales se combinan con la música, y Juegos cerrados, en los que la actividad de los niños va dando forma a un conjunto coral y a un conjunto instrumental; y 4) Educación Musical por Nota (6-12 años): Abarca lo correspondiente a la educación primaria.
Yamaha	Esboza su inicio entre los cinco años dependiendo del instrumento que es el eje del aprendizaje musical. Tiene como finalidad escuchar, reconocer y tocar en el instrumento, además de trabajar el acompañamiento, la improvisación y la ejecución solo y en pequeños ensambles. Una distinción con los métodos Suzuki y Tort es que inicia con la lectoescritura (Jorquera, 2004)

El proceso de sistematización supone pasar por diferentes momentos o pasos, que buscan visibilizar las características dispersas y poco claras de una determinada intervención, en un tiempo social e histórico específicos, conllevando a la comprensión de lo sucedido, generando conclusiones desde la práctica, y poder lograr mejorías en un futuro de dicha intervención. Para Tapella y Rodríguez-Bilella (2014),

Es una estrategia que hace reflexionar esta intervención y el aprendizaje que se obtiene, para así este pueda causar nuevos conocimientos y se pueda notar una mejoría en las prácticas futuras.

La observación por parte del alumno y la imitación al profesor por parte del alumno serán dos pilares de la metodología de la danza además de una atención individualizada para aclarar conceptos, posiciones o movimientos que presenten mayor dificultad de asimilación. La repetición servirá también para sustentar la base metodológica. (Gil, 2018)

La idea en este tipo de Metodología, es que los alumnos tomen una postura más activa por medio de diferentes recursos para el aprendizaje como juegos en los que cada uno se exprese libremente, esta es una forma muy completa para el aprendizaje ya que cada uno tiene la oportunidad de ver como el profesor realiza la acción, analizarla, hacerla, ver a los demás compañeros para tener varias perspectivas a cerca de lo que se tiene que realizar.

En la danza urbana, por ejemplo, la imitación es la base de enseñanza allí el trabajo va más enfocado al trabajo técnico (Briseño, 2022), en este caso, el análisis nos quiere mostrar, al igual que el anterior, que la imitación es fundamental cuando se habla del proceso de aprendizaje, ya que es por medio de la práctica misma donde los estudiantes logran tener un mejor conocimiento de su propio cuerpo, además, se demostró que esta metodología implementada (práctica) sirve como medio de investigación en los alumnos, más que las clases solo de teoría, entre la práctica y la experiencia se sustenta el argumento del proceso investigativo que se registra en el cuerpo y que no se puede redactar o plasmar en la teoría a través de la escritura. (Briseño, 2022).

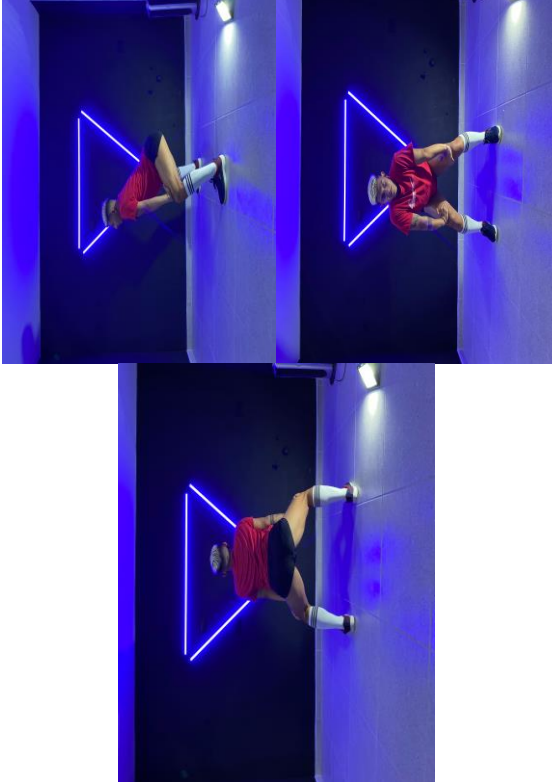
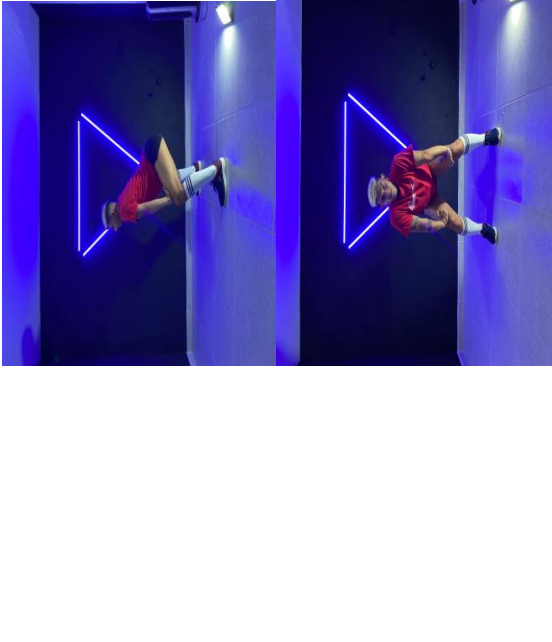
Por medio de la imitación, se puede desencadenar una serie de actividades que pueden ayudar a la enseñanza en los jóvenes adolescentes, ya que este se realiza por medio de diferentes dinámicas guiadas por el profesor que al final, el alumno va a tener la posibilidad de abrir su mente y desarrollar creatividad por medio de la música sin salirse de los movimientos guiados.


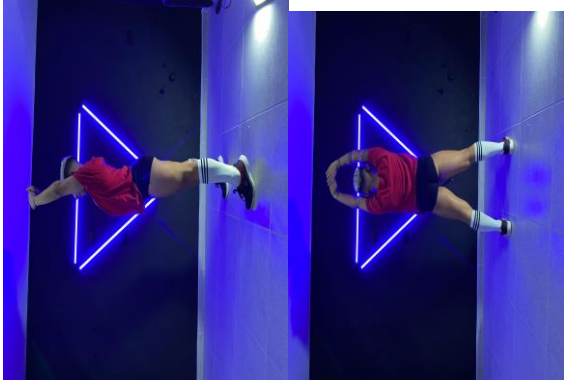
Descripción de las fases para la construcción de la guía

Fase	Subfases	Descripción
Fase 1. Construcción teórica de la guía	Búsqueda de antecedentes	Se hizo una búsqueda de antecedentes donde se encontró en su generalidad los beneficios no solo físicos si no a nivel cognitivo , afectivo, conductual entre otros . los beneficios que la danza o el baile aportan a los adolescentes.
	Construcción de las bases de la guía	En la justificación se busco la necesidad del por que es importante tener una guía metodológica de la práctica del twerk en adolescente principiantes, con base a esto se pensaron unos objetivos alcanzables para finalmente cumplirlos.
	Construcción metodología	Para la construcción de la metodología , se investigó acerca de los métodos de enseñanza en los adolescentes y las diferentes métodos de enseñanza que se aplican en las danzas urbanas.
Fase 2. Diseño de guía de ejercicios	Búsqueda de los pasos	Se realizó una búsqueda de los pasos básicos principales del twerk como nombres, técnicas , y su perfecta ejecución.
	Descripción de posturas	Se buscaron cuales son las posturas más indicadas , acordes y correctas para la práctica de esta modalidad.
	Ejercicios de calentamiento	Para el desarrollo correcto de esta, se encontraron los principales ejercicios de calentamiento que se deben de realizar .
	Implementos	Se indagó sobre cuáles son los implementos necesarios para esta práctica como lo son: ropa adecuada, rodilleras entre otros .
	Géneros musicales	Buscar los géneros más apropiados

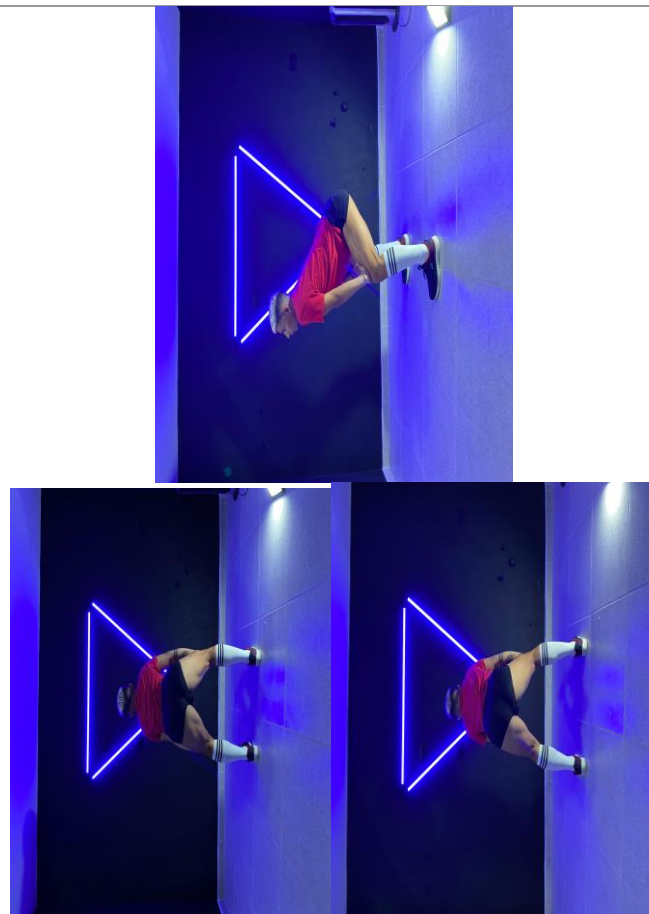
Fase 3: Validación de la guía	Construcción de instrumento de validación	Se construyó un instrumento donde se valide la información situada en la guía
	Aplicación de instrumento a expertos	Este instrumento se aplicó a personas capacitadas en esta modalidad como instructores y docentes expertos
	Análisis de los resultados	Con base a lo expuesto por los instructores y docentes expertos, se analizaron los respectivos comentarios y apreciaciones sobre esta.
	Aplicación de sugerencias encontradas en la validación.	Según los análisis encontrados se aplicaron las respectivas sugerencias, todo esto en pro de mejorar y entregar una guía de calidad.
Fase 4: Implementación.	Aplicar a un grupo del municipio de caldas Antioquia	Se aplicó la guía a un grupo de twerk que actualmente realiza sus clases en el municipio de Caldas Antioquia en la academia fitofulldance.

Guía de ejercicios

PASO Y DESCRIPCION DE POSTURAS	EJEMPLO	LINK
<p>1.Shake up: Este paso consiste en realizar un rebote con el glúteo en dirección hacia arriba, El movimiento es concierado uno de los pasos más básicos que se realizan en el twerk ya que no lleva mucho desgaste y con su perfecta ejecución se puede realizar fácilmente. Consta principalmente de tener las piernas semiflexionadas en posición de sentadilla, espalda recta sin levantar cadera y esta realiza un movimiento leve hacia arriba de forma vertical y volviendo a su posición inicial, las manos van cerca de la rodilla apoyando en todo el cuádriceps.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • https://drive.google.com/file/d/1zHZs3dDaBiIuQAblyHurCbBCaaIDUBMn/view?usp=share_link
<p>2. Shake down: Consiste en un rebote de glúteos en dirección hacia abajo, este movimiento se ejecuta con las piernas en paralelo en posición de sentadilla, espalda recta, pero en este caso el movimiento se realiza de forma descendente en dirección al suelo. Teniendo cuidado con la espalda y rodillas, Se realiza de la misma forma que el paso ‘‘SHAKE UP’’ pero en dirección contraria.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • https://drive.google.com/file/d/1SZKamFKJtzwL-Rm5RuY6wRzCd_VAOQfW/view?usp=share_link

		
<p>3.Bounce: Este paso se realiza de forma en que las piernas van separadas a la anchura de los hombros, bloqueando las rodillas (ya que para el movimiento es necesario tener las piernas completamente extendidas). Ya con esta posición seguimos a levantar los talones del suelo con las rodillas completamente extendidas luego se realiza una basculación hacia arriba, es decir elevando la cintura hacia arriba (es importante que el movimiento solo sea de la combinación de talón y cadera sin mover otras partes del cuerpo para evitar lesiones).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • https://drive.google.com/file/d/1-T3IMABATnwXeWIHv2bRfj9kAZR4m5-5/view?usp=share_link

4.Tic Tac: Para este movimiento van un poco separadas las piernas más da la anchura de los hombros permitiendo llevar en su momento las rodillas hacia afuera este paso principalmente va desde las rodillas en posición de sentadilla con manos en las rodillas y vamos moviendo las rodillas de arriba hacia abajo combinando esto con la cadera, el paso se realiza de forma lenta hasta tener el dominio de el y así ir acelerándolo hasta obtener una velocidad acorde. Importante tener en cuenta la posición de las manos ya que si esta se encuentra más separadas del cuerpo permitirá tener más control sobre él.

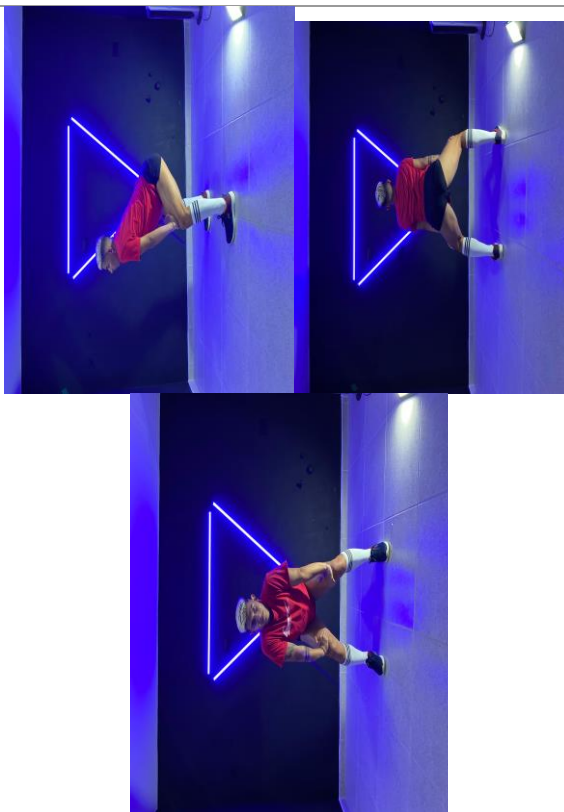


2.Cyclon: En esta posición se ubican las piernas de manera extendida a la anchura de los hombros y se gira la cadera realizando círculos y manteniendo las piernas completamente extendidas. Este se realiza de manera rápida a máxima velocidad moviendo únicamente el glúteo.



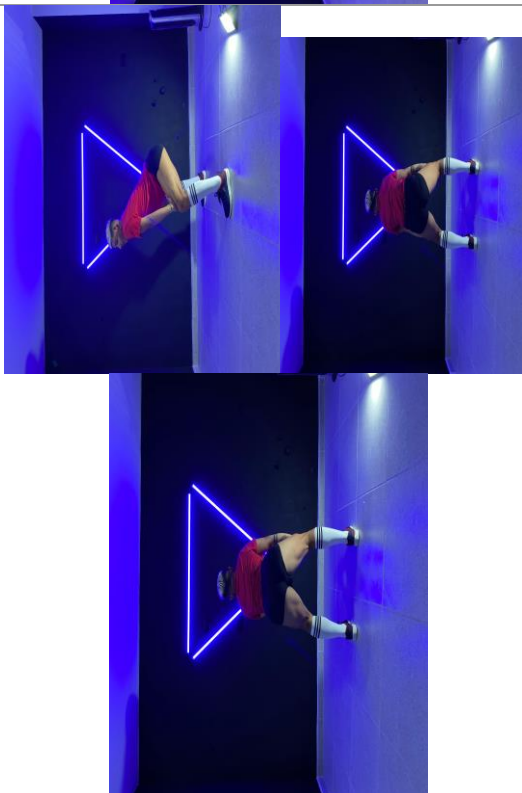
- https://drive.google.com/file/d/1p9Mh8iCm4DSY4kag6LySBGUyb7n7N-WQ/view?usp=share_link

6. Bubble: La posición es con las piernas más abiertas al ancho de los hombros, semi dobladas (90 grados) y los brazos pueden ir apoyados arriba de la rodilla, el movimiento del glúteo consiste en hacerlo hacia afuera y hacia dentro, intentando aislarlo de la columna ya que si esa se arquea puede ocasionar lesiones en la lumbar. La idea es que cuando la técnica del movimiento sea perfecta, progresivamente ir aumentando la velocidad.



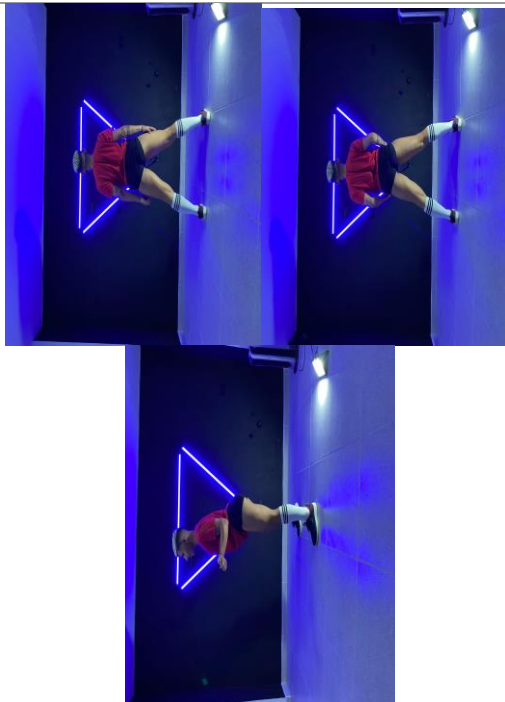
- https://drive.google.com/file/d/1TnaISzFAYCzNZlscULnZYioxR6pzcr9I/view?usp=share_link

7. Geri hoops: La posición del cuerpo es ubicando las piernas abiertas y semi flexionadas, el movimiento consiste en hacer giros con el glúteo para el lado que más se domina, la idea es no hacer tanto movimiento en el abdomen ni en el pecho, tratando de aislar el glúteo (no del todo).



- https://drive.google.com/file/d/1BeKfjP8BSuMuXLq83a1LSZETzXUMcgoS/view?usp=share_link

8. Jiggle: Este paso se realiza de pie con las rodillas bloqueadas (bien estiradas), la idea es mover la cadera sobre el propio eje del lado al lado rápidamente, ese movimiento provoca que el glúteo se mueva de un lado a otro con un efecto de vibración



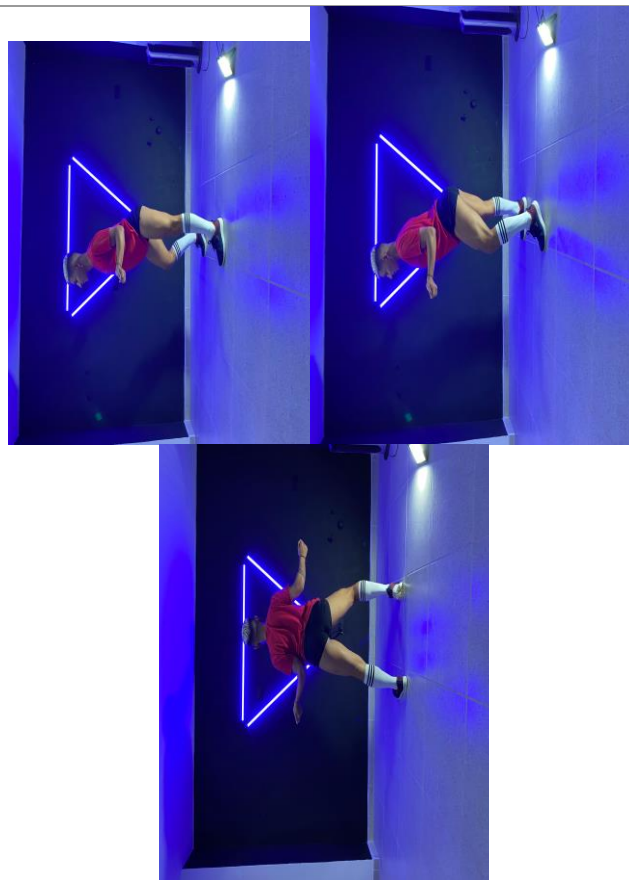
- https://drive.google.com/file/d/1YM7I5o9OIOEMiTtVXqvvWtqRcQ-rElcK/view?usp=share_link

9. Cunchillas: La posición es en cuclillas apoyado el cuerpo sobre los metatarsos, Y las manos pueden ir apoyadas en las rodillas, Este movimiento es el mismo Bubble, moviendo el glúteo hacia delante y hacia atrás, La única diferencia es que cambia la posición del cuerpo.



- https://drive.google.com/file/d/13Cu50kofA8ZNMQ4AtJdwNxyw1jwQ1RZ/view?usp=share_link

10. Tic Tac de pie: Se colocan las piernas a lo ancho de los hombros y con los pies Hacia el frente, El movimiento consiste en doblar la rodilla izquierda y la derecha permanecer casi estirada, luego cambia doblando la derecha y dejando la izquierda casi estirada.



- https://drive.google.com/file/d/1CfUGNNVeTsz89hfn3Y6jcXAJtyFiQItF/view?usp=share_link

EJERCICIO DE CALENTAMIENTO	DESCRIPCION
MOVIMIENTO ARTICULAR	Se empieza realizando un movimiento articular empezando por el cuello dirigiéndolo de lado a lado y de arriba hacia abajo, luego moviendo los hombros de adelante hacia atrás y cambiando, proseguimos con el pecho realizando movimiento en diferentes direcciones y así mismo con la cadera pasando luego por rodillas y finalizando con talones. O también haciéndolo de forma ascendente.
ESTIRAMIENTOS	Se realizan unos pequeños estiramientos más que todo en el tren inferior, ya que algunos de los pasos necesitan gran flexibilidad y es necesario que sea previamente realizado
SENTADILLAS	Para Realizar un buen calentamiento es recomendable hacer varias repeticiones de sentadillas ya que estas ayudaran a calentar el musculo que principalmente se va a trabajar en este caso pierna (cuádriceps) y glúteos.
PLANCHA	También es recomendable elaborar uno o dos minutos de plancha isométricas.
IMPLEMENTOS	DESCRIPCION
HIDRATACION	La hidratación cumple un nivel super importante ya que esta evita la deshidratación, también a conseguir reducir el calor corporal e hidratar y satisfacer el cuerpo debido a un gran esfuerzo físico entre estas esta el agua como principal recomendación

ROPA ACORDE	Para realizar twerk es necesario tener en cuenta el tipo de vestuario que tenemos ya que es indispensable a la hora de ver cada uno de los movimientos. Evitar tipos de leggings que genera presión en las piernas y evitar el color negro. Es recomendable que se lleven sudaderas sueltas y de colores vivos, también pueden llevar cacheteros o short (Que es el más común de ver).	
TENIS	Es importante usar calzado que proporcione una buena amortiguación y soporte para los pies y los tobillos. También es importante que el calzado sea transpirable y tenga una suela con buena tracción para evitar resbalones durante el entrenamiento.	
RODILLERAS	Estas rodilleras, acolchada en la parte frontal, amortiguan los impactos durante los ejercicios de suelo para ofrecer gran libertad de movimientos y evitar futuras lesiones.	
GENEROS MUSICALES	DESCRIPCION	EJEMPLO
FUNK CARIOCA	Este género musical tuvo su origen en el país de Brasil, es un género muy “de la calle” en el que se mezclan diferentes estilos como rapeos y diferentes mezclas de varios géneros formando así el funk que se utiliza actualmente presta la práctica del twerk.	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=kDhptBT_-VI
HIP HOP	Su origen se dio en Estados Unidos, específicamente en new york, este es un género que describe completamente no solo a una cultura, si no a varias. Cuando se habla del hip hop se habla de arte también, puesto que sus bailes, sus cantos, su melodía y todo lo que este conlleva cuenta una historia y tiene muchos rasgos aún de su origen.	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=j47MYli8pj4
REGGAETÓN	Es un género desarrollado principalmente en Puerto Rico en los años 90s, en este se ve marcado también otros géneros musicales como el hip hop, mientras pasaban los años y hasta la actualidad, este género se considera cambiante, ya que cada artista por lo general experimenta de formas diferentes este género para llevar a cabo sus canciones. También hay que destacar que el género se identifica por su dembow y por sus letras contagiosas.	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=0JeughwzFR

DEMBOW	Este género es dominicano, este se puede decir que es un procedente del reggaetón, es urbana en donde también se mezclan diferentes géneros “de la calle”, es música que llama la atención e involuntariamente las personas tienden a moverse con solo escuchar un poco.	<ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=w01zpi3pxNk
---------------	--	---

Conclusiones

A continuación, se presentan algunas posibles conclusiones que podrían derivarse de un trabajo sobre una guía metodológica para la práctica del twerk principiantes en los adolescentes:

El objetivo de este trabajo fue desarrollar una guía metodológica para la práctica en adolescentes de la modalidad del twerk en principiantes. Para esto, se tuvieron presente algunos autores que permitieron darle un enfoque más apropiado a conceptos acordes a la temática. De quienes tomamos conceptos claves para la construcción de este.

Se logro concluir que la guía es necesaria para la practica del twerk en principiantes ya que su claridad y buena explicación ayuda a comprender un poco mas ciertos pasos que si no son ejecutados de buena forma a lo largo del tiempo pueden aparecen diferentes patologías.

La guía cumple con un alto porcentaje de información era acertada donde según los expertos que la revisaron estuvieron convencidos de que esta es muy importante y puede ser aplicada para sus clases como planeación o ayudas extras para sus alumnos.

Para la construcción de la guía fue necesario hacer un estudio previo de como era su correcta ejecución y como podría aplicarse donde esta fue realizada por algunos de los alumnos del municipio de caldas Antioquia logrando una acogida y un resultado positivo para dicha sesión comprendiendo paso a paso como seguir instrucciones y logrando mejorías en sus movimientos y mejorando posturas.

La guía deja claro que es y será una ayuda tanto para alumnos como docentes debido a que su importancia y escasa información que se encontró de acuerdo al twerk se ve como una excelente propuesta por su originalidad y clara información.

Anexos

Validación de la guía

Formulario evaluación de expertos de la guía metodológica para la práctica del twerking en adolescentes principiantes:

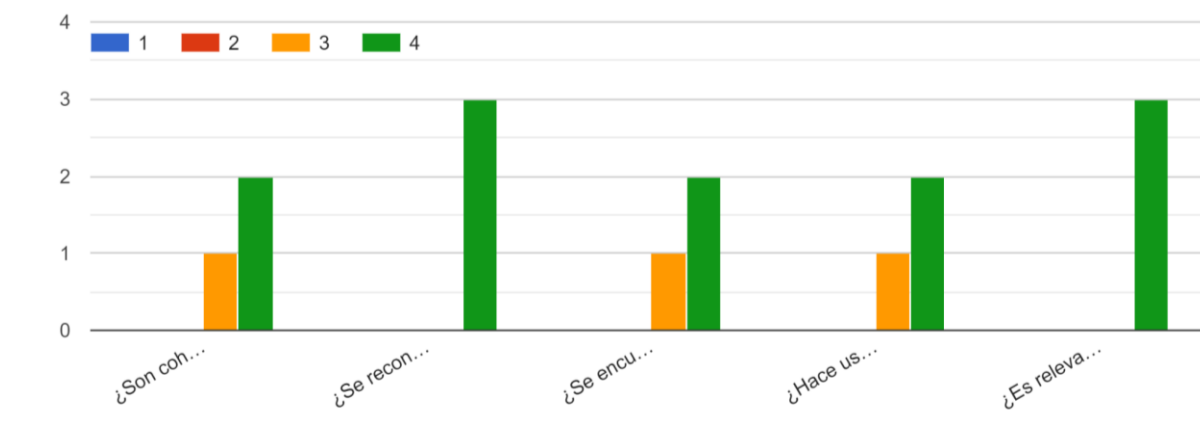
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSekqXlqjQ4P9i5_LKai8jeZou4LL4VtbB68sIMrxcGGNG0sHQ/viewform?usp=sf_link

La encuesta fue evaluada por 3 profesores de twerk, los resultados fueron los siguientes:

En el siguiente gráfico, se puede relacionar las respuestas en cuanto a los objetivos propuestos, sobre si se reconocen, coherencia, redacción, entre otros; las respuestas fueron en general positivas.

Figura 4

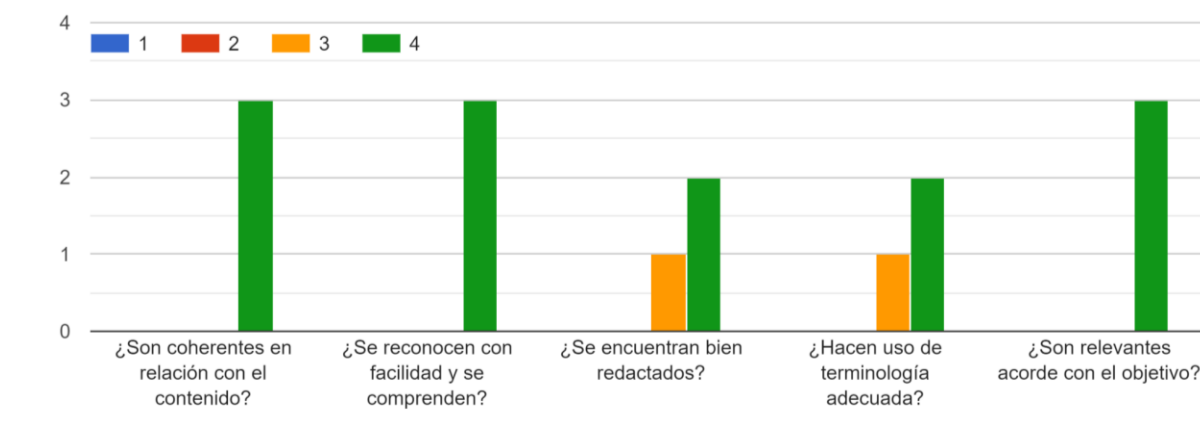
Con relación a los objetivos



En el segundo gráfico, se evalúa el marco de referencia, en las respuestas se puede observar que, en cuanto a términos de coherencia, facilidad de comprender, y relevancia, fue positiva la respuesta de los evaluadores, y en la redacción y terminología los puntos fueron un poco más bajos.

Figura 5

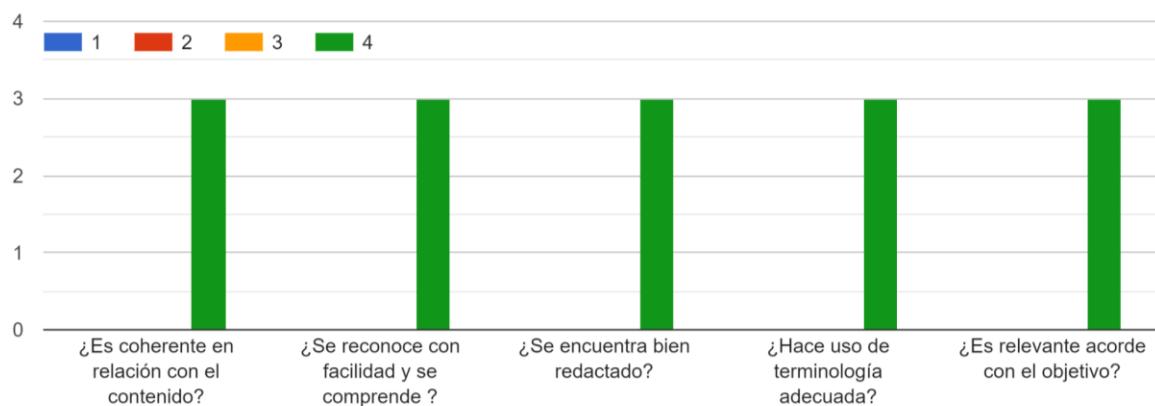
Fundamentos epistemológicos (marco de referencia)



En la gráfica número 3, se puede observar que todas las respuestas coincidieron positivamente sobre los modelos pedagógicos, ya que se hizo un amplio análisis sobre los diferentes autores.

Figura 6

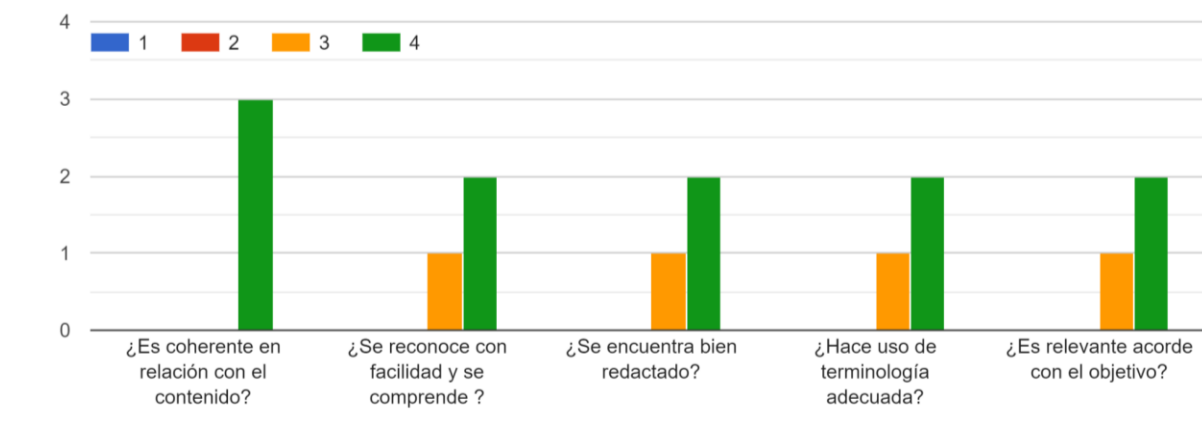
Modelos pedagógicos



En la siguiente gráfica, se evaluaron los métodos de enseñanza elegidos para la realización de la guía, se evidencia que la mayoría de personas estuvo de acuerdo con los métodos elegidos.

Figura 7

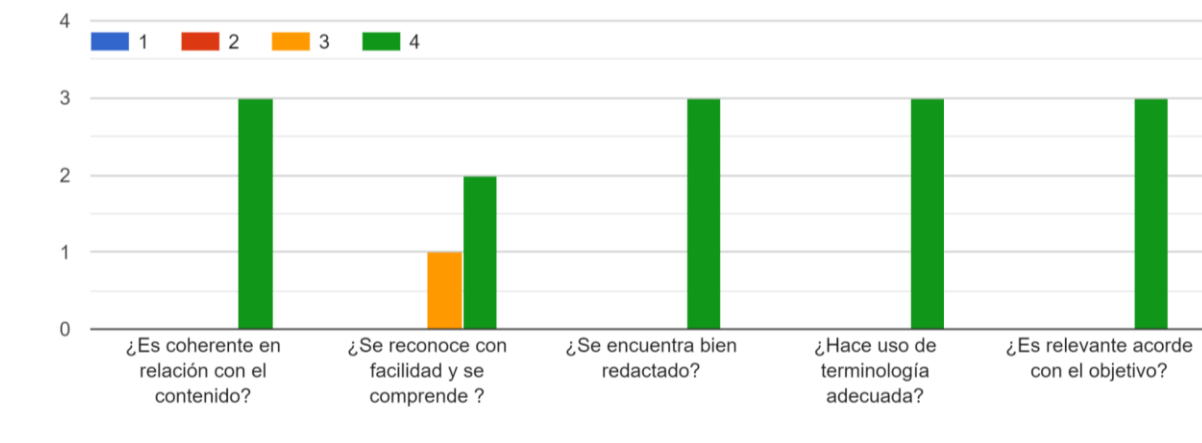
Métodos de enseñanza



En la **figura 5**, se evalúan los pasos básicos del twerk, en la gráfica se puede observar que todos los participantes avalaron los pasos expuestos en la guía, además de la coherencia con respecto a él orden.

Figura 8

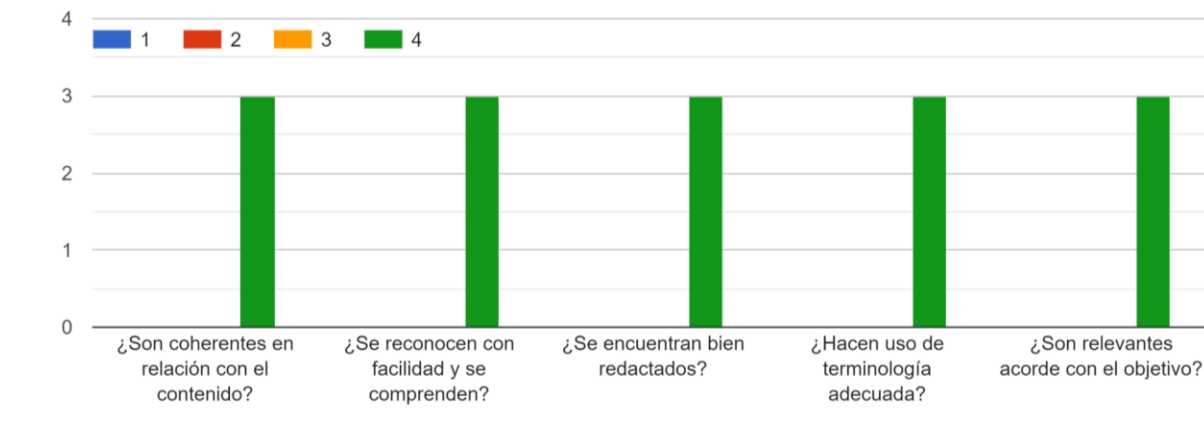
Pasos básicos



En la gráfica número 6, es sobre las posturas, todos los evaluadores estuvieron de acuerdo y la calificación sobre este punto estuvo excelente.

Figura 9

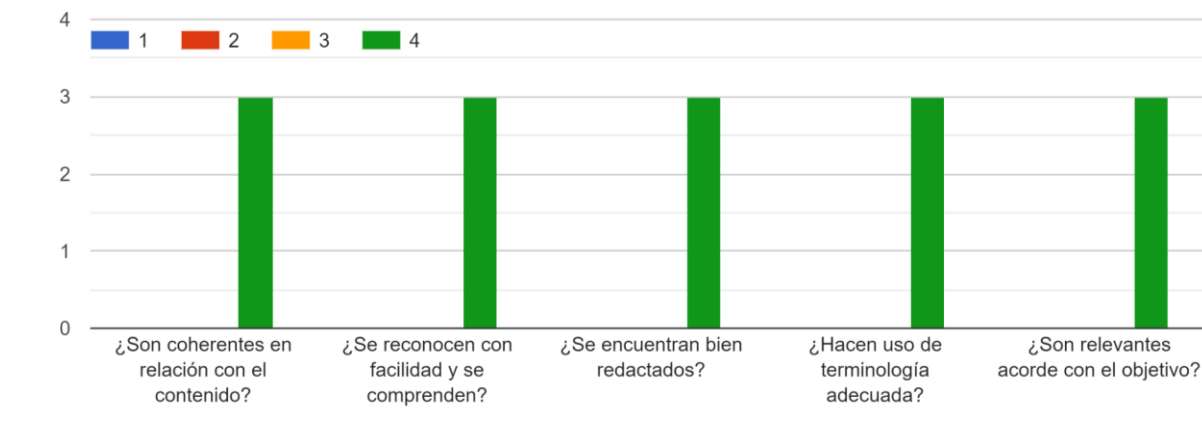
Posturas



En la siguiente gráfica, los evaluadores califican los ejercicios de calentamiento expuestos en la guía, todos coincidieron en la mayor calificación ya que en las observaciones describieron que los ejercicios estaban bien planteados y entendidos.

Figura 10

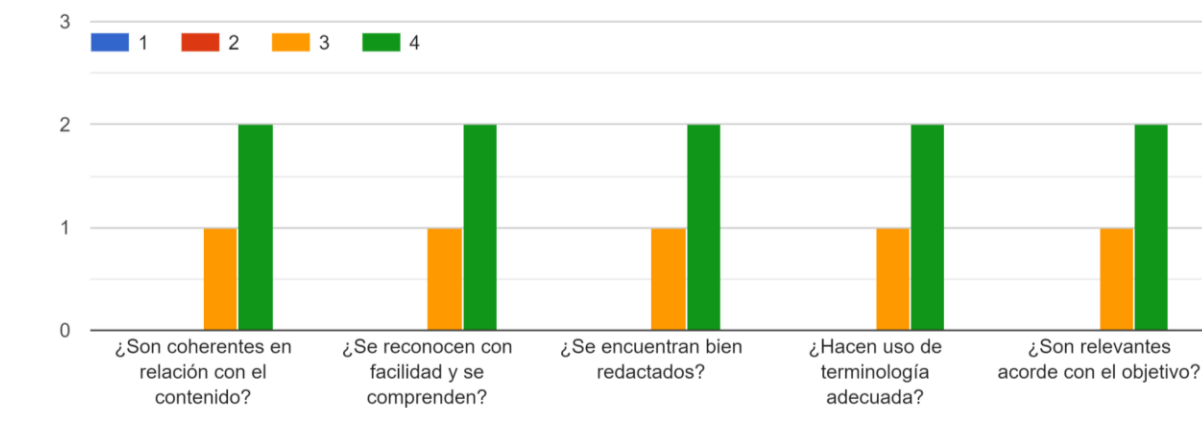
Ejercicios de calentamiento



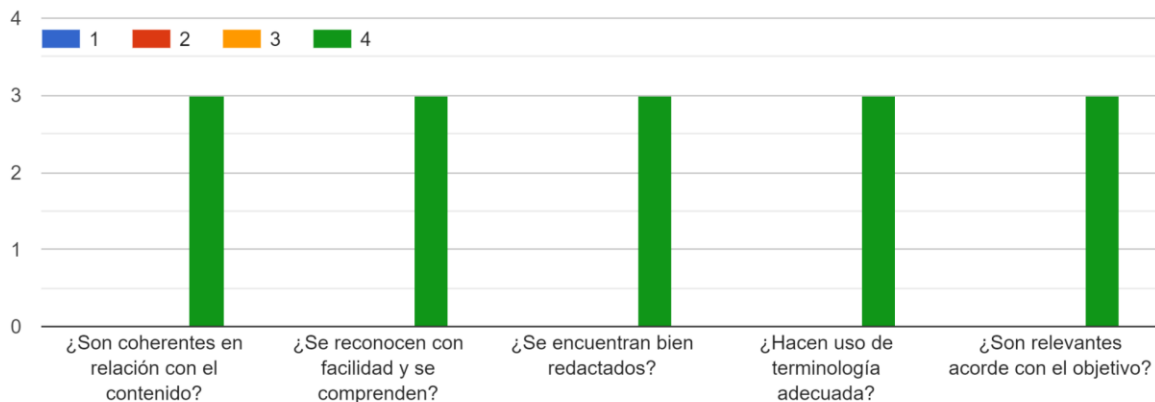
En la siguiente gráfica, los evaluadores calificaron respecto a la implementación utilizada en este tipo de clases, en general fue buena la percepción, sin embargo, hay aspectos por mejorar en cuanto a implementación como una mejor explicación de términos.

Figura 11

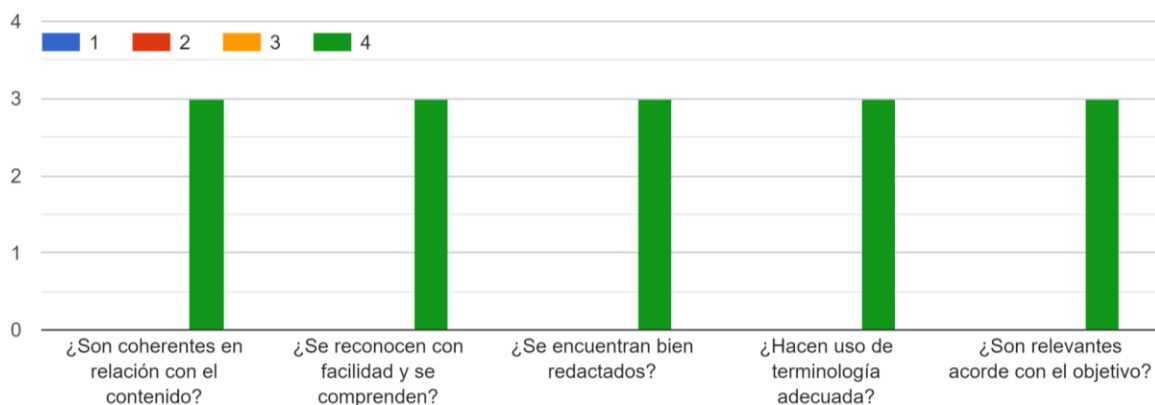
Implementación utilizada en twerk



siguiendo con el componente metodológico, la última evaluación fue acerca de los 5 géneros musicales descritos en la guía, todos los evaluadores coincidieron en la calificación y fue la mejor, además en las observaciones relataron que estaban de acuerdo.

Figura 12*Géneros musicales*

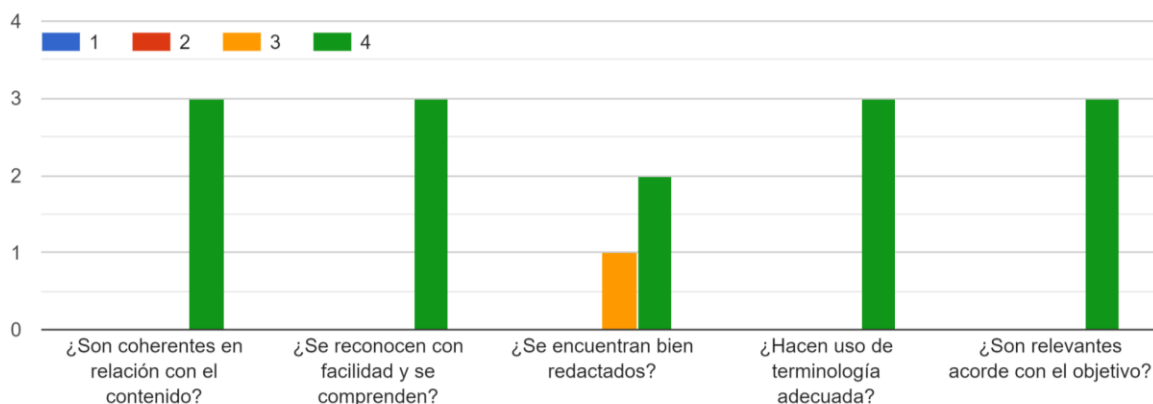
En el componente práctico tenemos las dos últimas evaluaciones, la primera sobre la claridad didáctica, en la gráfica podemos observar que las calificaciones de todos los evaluadores coincidieron, fue excelente en general, además en las observaciones hechas, se dice que es coherente y de fácil comprensión.

Figura 13*Claridad didáctica*

La última gráfica nos muestra la evaluación sobre las etapas del proceso pedagógico, en general fue buena la calificación, sin embargo, un evaluador consideró que se pudieron haber redactado de mejor manera.

Figura 14

Etapas del proceso pedagógico.



Referencias

Alcaldía. (23 de 8 de 2022). caldasantioquia.gov.co. Obtenido de <https://caldasantioquia.gov.co/municipio/ubicacion/>

Balmaseda, B. L. (s.f.). monografias. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos77/bailoterapia-calidad-vida/bailoterapia-calidad-vida2>

Clinica CISEM. (14 de Abril de 2018). CISEM CLÍNICA ESTETICA. Obtenido de <https://clinicacisem.com/blog/bienestar/el-baile-como-ejercicio-fisico>

Estiben, D. P. (2021). <http://repositorio.uan.edu.co/>. Obtenido de <http://repositorio.uan.edu.co/>:
http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/6251/2/2022_JohanEstibenDazaPardo.pdf

Lopez, A. (10 de 3 de 2017). pikara magazine. Obtenido de pikara magazine:
<https://www.pikaramagazine.com/2017/03/twerk-mucho-mas-que-mover-el-culo/#:~:text=Este%20tipo%20de%20bailes%20tiene,%3A%20Asia%2C%20Sudam%C3%A9rica%20o%20Centroam%C3%A9rica.>

patino, v. o. (2 de 9 de 2006). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1052/105215402005.pdf>

REYES DIAZ, C., & PARRADO RIOS, E. J. (2016). repositorio.unillanos.edu.co/. Obtenido de repositorio.unillanos.edu.co/:
<https://repositorio.unillanos.edu.co/bitstream/handle/001/773/PROYECTO%20DE%20GRADO.pdf?sequence=1>

ROMERO, N., & Mercy, E. (2010). bailes modernos para desarrollar el dominio corporal dinámico en niños de la i.e.p. Obtenido de <https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/2519/Ninaya%20Romero-Vega%20Surjano.pdf?sequence=1>

Salud, o. m. (26 de 11 de 2020). organizacion mundial de la salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,e1%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>

SCIELO, & Ochoa, V. (2006). El baile: representación social y práctica saludable. SCIELO.

Soljancic1, M. G. (08 de 2011). EUREKA. Obtenido de EUREKA:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n2/a09.pdf>

Pérez Soto, C. (2008). Sobre la definición de la danza como forma artística. AISTHESIS, 34- 49.

Penedo, F. J., Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health.

Benefits associated with physical activity. Current opinion in psychiatry, 18(2), 189-193.

Vald'es Gonzàles , R., Fernandèz Díez , B., & Ballòn Garcìa, C. (2013).
<https://emasf.webcindario.com/>. Obtenido de <https://emasf.webcindario.com/>:
https://emasf.webcindario.com/Beneficios_expresivos_de_la_danza_urbana.pdf

Warburton, D. E., Whitney Nicol, C., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. Review, 801 -809.

Oxford, d. (2015). significados.com. Obtenido de
<https://www.significados.com/twerking/>

salud, O. m. (2022). OMS. Obtenido de https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Navarro Lores, D., & Samón Matos, M. (2 de febrero de 2017). Obtenido de
<https://biblat.unam.mx/hevila/RevistaEduSol/2017/vol17/no60/3.pdf>

Torres, Y. C. (septiembre de 2011). dialnet. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4503535.pdf>

Emotion, R. D. (22 de febrero de 2022). Dance emotion. Obtenido de <https://dancemotion.es/twerking-origen/#:~:text=El%20twerking%2C%20como%20muchos%20bailes,similar%20al%20perreo%20del%20reguet%C3%B3n>.

Baril, J. (1987). Fdocuments. Obtenido de <https://fdocuments.es/document/baril-jaques-la-danza-moderna.html?page=4>

Guzmán Cachon, A., & Morales Vela, G. (mayo de 2019). Obtenido de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10301/TE-23280.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cipagauta Saboya, S. J., & Pachón Córdoba, V. (1 de enero de 2017). Obtenido de https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1035&context=maest_gestion_documental

Gil, V. (2018). victoriagildanzayescena. Obtenido de <https://www.victoriagildanzaescena.com/metodologia-2/>

Briseño, W. F. (2022). Diseño metodológico para la formación del Hip Hop Freestyle con cualidades de la danza. Bogota. Obtenido de <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/29993/CabezasBrice%20WilliamFerney2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

SERRANO, Á. L. (2006). El valor pedagógico de la danza. Obtenido de <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/15416/fuentes.pdf?sequence=1>