



UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE ARTES
DEPARTAMENTO DE DANZA

LA DANZA CONTEMPORÁNEA COMO HERRAMIENTA COLABORATIVA EN EL ENTRENAMIENTO DEL VOLEIBOL

Seminario de Título para optar al título de Profesora Especializada en Danza

Celeste Silvana Fuentes Torres

Profesora Guía: Isabel Carvallo Carrasco

Santiago de Chile

2025

Dedicatoria

Dedico esta tesis:

A mi madre Gloria y mi padre Gonzalo quienes con su amor y fortaleza me han apoyado incondicionalmente desde el primer momento en que decidí dedicarme a la danza, por educarme, darme valores e impulsarme siempre a ser mejor.

A mi hermana Altea por aconsejarme en los momentos más difíciles y enseñarme su fuerza para tomar las mejores decisiones.

A mi hermano Franco por escucharme, aconsejarme y siempre recordarme que soy capaz de cumplir todo lo que me proponga.

Agradezco a Matías por apoyarme, motivarme y darme tranquilidad en sus brazos siempre que lo necesité.

Gracias a todos por acompañarme en este proceso.

Agradecimientos

Agradezco a mi profesora guía por estar siempre disponible para ayudarme, orientarme y responder a mis inquietudes.

Agradezco a mis docentes por su dedicación y por todo el aprendizaje que me han brindado.

Agradezco a mis compañeros que a pesar de las circunstancias difíciles nos apoyamos y nos dimos el tiempo de juntarnos, escucharnos, ser amigos y docentes a la vez para lograr sacar nuestros títulos.

Tabla de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Tabla de contenido.....	iv
Resumen.....	vi
Introducción.....	7
Objetivos.....	12
Metodología.....	14
Capítulo I: Danza y Voleibol: hacia una definición conceptual.....	16
I.1. Definición de danza.....	16
I.1.1 Técnica moderna.....	19
I.1.2 Improvisación.....	23
I.1.2.1 Improvisación con objeto.....	26
I.1.2.2 improvisación grupal.....	28
I.2 Voleibol: Comprendiendo aspectos fundamentales para su estudio.....	30
I.2.1: Utilización balón.....	32
I.2.2 El desplazamiento.....	33
I.2.3 Trabajo en equipo	35
Capítulo II: Integración de la Danza en los Entrenamientos de Voleibol: Reflexiones desde el Ámbito Educativo y la Práctica Profesional.....	37
II.1 La Importancia de la Danza en el Desarrollo Estudiantil: Un Enfoque Educativo.....	37
II.2 El Proyecto Educativo Institucional (PEI).....	40
II.3 Vinculación de conceptos: cruces entre danza y voleibol.....	42

II.4 La asignatura de profundización.....	47
Capítulo III: Antecedentes y Experiencia de la Práctica Profesional: Reflexiones y Aprendizajes.....	49
III.1 Planificaciones de la Práctica Profesional: Aplicación de la Danza para el Desarrollo de Habilidades en el Voleibol.....	49
III.2 Análisis y Reflexión de las Estrategias Pedagógicas utilizadas en la Práctica Profesional.....	58
III.3 Reflexiones sobre la dimensión actitudinal en el proceso de aprendizaje.....	64
Conclusiones.....	66
Bibliografías.....	70

RESUMEN

La presente investigación nace de la necesidad de establecer una conexión entre la danza y el deporte, con el objetivo de explorar cómo la danza puede aportar en los entrenamientos físicos del voleibol. El deporte seleccionado para este estudio surgió a partir del inicio de la práctica profesional. La investigación propone que la danza, al integrar una mirada diferente del cuerpo, pueda contribuir al entrenamiento físico, relacionando el movimiento de la danza con los contenidos propios del voleibol.

Inicialmente, se abordarán los conceptos claves de la danza y del voleibol, los cuales son esenciales para comprender la relación entre ambas disciplinas. En este marco, se destacan la técnica moderna y la práctica de improvisación como aspectos fundamentales de la danza para este estudio. Posteriormente, se comprenderá el lugar que ocupa la danza en el ámbito educativo. También se entregarán antecedentes relevantes que permiten contextualizar la práctica profesional.

Finalmente, se presentarán las planificaciones y las reflexiones derivadas de la experiencia de implementación de la propuesta en el curso de Profundización del Ejercicio Físico y Deportivo del Liceo Confederación Suiza con motivo de la práctica profesional.

INTRODUCCIÓN

Durante mis años escolares entrené de manera sistemática en un taller de fútbol mixto, además de estar constantemente realizando diferentes deportes dentro de los que estaba el voleibol, mientras asistía simultáneamente a clases de danza. Esta experiencia me hizo comprobar que en varios aspectos mis condiciones físicas para el deporte eran más adecuadas que las de mis compañeros, cosa que atribuí a mis clases de danza. Luego de realizar mis estudios universitarios en danza y la especialidad en procesos formativos, vuelve a surgir la inquietud sobre las posibles relaciones que se pueden establecer entre este deporte y la danza, y cómo esta última puede colaborar a su desarrollo. Por ello, decido proponer como investigación para mi Seminario de Título la búsqueda de cómo la danza puede aportar en el entrenamiento de voleibol, que llevaré a cabo a través del curso de profundización de 4to medio a realizarse en el Establecimiento Confederación Suiza para estudiantes de educación media, con motivo de mi práctica profesional.

En esta investigación nos centraremos en los entrenamientos del voleibol y en encontrar aspectos de la danza para potenciar los entrenamientos del voleibol.

El voleibol, es un deporte que no es individual, ya que es un juego donde dos equipos se enfrentan con la finalidad de desplegar sus destrezas para lograr anotar un gol y ganar el partido. Los jugadores siempre están en relación con su equipo. En el entrenamiento físico de este deporte se desarrollan distintas

habilidades corporales individuales, los objetivos transversales son la flexibilidad, la capacidad aeróbica y el desarrollo de la fuerza, potencia, velocidad y agilidad; también la relación entre jugador y balón, que es un aspecto que no podemos olvidar, ya que todas las jugadas y el desarrollo del deporte serán en torno al objeto. “Existen muchos deportes que no solo trabajan el cuerpo de forma solitaria, pues existen algunos que se ejecutan con objetos de por medio. Desarrollarse como el ciclismo o el automovilismo donde la bicicleta o el auto son una extensión del cuerpo y se tiene que disponer de esa extensión controlando el manubrio o el volante”¹ En este contexto, el uso del balón para abordarlo desde la danza lo entenderemos como una extensión del cuerpo. La proyección del cuerpo que hace un bailarín en escena es amplia para que el cuerpo se despliegue y en el caso del voleibol hay que ser capaz de mantener una fluidez del uso del balón, proyectar los saques y las jugadas con el balón. Desde mi experiencia con la danza, en la improvisación he podido identificar que la exploración con objetos genera esta proyección del movimiento que se transmite al objeto para luego ser desplegado al espacio.

En el ámbito del aprendizaje, surge la inquietud de si el entrenamiento de voleibol puede evolucionar de uno fijo a uno más flexible. Para que un aprendizaje sea significativo, tiene que ser comprendido para ser incorporado. Consideramos

¹ Quiroz, F. F. Corporalidad en el deporte: un análisis fenomenológico. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(2), 1-6. (2022) P.3

que la vinculación de la danza puede permitir entender los entrenamientos desde otros lugares, como se dispone el cuerpo y abrir espacio a la experiencia estética de la danza, invitando a la reflexión de lo que está sucediendo a nivel corporal.

Hay registros de que en algunos lugares se han implementado clases de ballet en futbolistas para reforzar habilidades. Dirk Badanhorst, director de la Academia de intercambio de Arte y Deporte, en una entrevista para AFP español en el año 2009, menciona lo siguiente: “Comienzan a ser más veloces, comienzan a entender que el control del cuerpo es importante, están viendo que les sirve para tener los pies más rápidos, saltan mejor, tienen las piernas más fuertes y mejor equilibrio”.² Mencionado esto, podemos dar cuenta de cómo la danza se vincula en el reforzamiento deportivo, que les permite conocer el cuerpo propio desde otras destrezas y formas, logrando introducirse como aporte en diferentes contenidos de las habilidades a desarrollar.

Es importante mencionar que durante la adolescencia suelen ocurrir muchos cambios y cuestionamientos personales; lo menciono porque en el contexto en el que nos situaremos es en el educativo, donde se trabajará con adolescentes. Desde mi experiencia, los jóvenes suelen tener dificultades para comprenderse y aceptarse en esta etapa del desarrollo debido a los diversos cambios hormonales y físicos que ocurren y que muchas veces no son capaces de identificar. La actividad corporal es una buena herramienta que les permite

² https://www.youtube.com/watch?v=_Bn0ZMGgnXs rescatado en mayo 2024

generar mayor confianza en sí mismos. Ya sea a través del voleibol o la danza, desde la integración de ambas disciplinas podrán tener una percepción de su cuerpo, reconocer sus habilidades físicas y desarrollar otras habilidades nuevas, que le pueden dar más motivación a la actividad física y seguir desplegándose en ella, permitiendo un mejor ambiente de respeto entre pares.

En el contexto educacional de la actividad física y el voleibol, se hace indispensable hablar de la asignatura de Ed. Física. Según lo mencionado en el programa de estudio de 4to medio, es necesario que los jóvenes aprendan a generar comunidad y cómo pueden aportar a ello. En este aspecto, la danza puede vincularse y aportar formas de poner en práctica actividades físicas que potencien la participación y comunidad desde el juego.

Tomando en cuenta lo anterior, podemos concluir que ambas disciplinas, tanto el voleibol como la danza, requieren de un entrenamiento físico que es específico para cada uno, pero de alguna forma se entrelazan contenidos, es decir, mismos contenidos, diferentes formas y profundización. En esta investigación queremos saber de qué forma puede aportar la danza en el entrenamiento físico del voleibol, teniendo presente que la danza nos permite una experiencia estética que consideramos puede enriquecer algo más a los deportistas y enriquecer su experiencia. Estas propuestas presentadas son algunas formas de vínculo entre el voleibol y la danza, lo que seguiremos ampliando y conociendo en el presente estudio.

Considerando lo anterior, se proponen los siguientes objetivos y metodología.

OBJETIVOS

En relación con lo anterior se propone el siguiente objetivo general y los siguientes objetivos específicos.

Objetivo general:

Investigar qué estrategias de la danza pueden aportar al entrenamiento físico del voleibol, con el propósito de observar si estas herramientas aportan al despliegue de habilidades del aprendizaje de este deporte, para aplicarlas al curso de profundización de 4to medio del Establecimiento Confederación Suiza, a realizarse en el contexto de la práctica profesional.

Objetivos específicos:

1. Analizar contenidos específicos de la técnica moderna y de la práctica de improvisación que se puedan relacionar con las habilidades que se requieren en los entrenamientos de voleibol, identificando vínculos y aportes entre ambos ámbitos disciplinarios
2. Comparar los contenidos de la técnica moderna y la práctica de improvisación con los elementos del voleibol, estableciendo como estas dos prácticas se pueden vincular, para el aporte del entrenamiento físico en el curso de profundización de 4to medio.

3. Aplicar lo analizado en el objetivo específico 2 dentro de la práctica profesional a realizarse en curso de profundización de 4to medio del Establecimiento Confederación Suiza, señalando cuales son las mejores estrategias de la danza para el entrenamiento físico de la práctica del voleibol.

METODOLOGÍA

Para desarrollar mi primer objetivo específico, se buscó diferentes fuentes bibliográficas y programas de entrenamientos del voleibol, los cuales fueron analizados y de ahí se seleccionó contenidos de aprendizajes que se consideraron basales y globales dentro de los entrenamientos del voleibol.

Una vez obtenidos los resultados, se comenzó la búsqueda sobre estrategias de la danza contemporánea que puedan tener conexión con los hallazgos encontrados. Esta búsqueda se inició desde la base de mi propia experiencia en la danza, para así lograr identificar qué técnicas en específico permiten una mejor vinculación, esto se reforzó desde diferentes bibliografías de danza. Para concluir esta parte, se realizó una comparación entre ambas disciplinas para encontrar contenidos, objetivos en común y similitudes, de esta manera se determinó un orden estratégico para la práctica profesional.

Con los datos obtenidos anteriormente, inició el segundo objetivo específico. Esto comenzó desde la comparación de contenidos que requiere el voleibol con los que se realizan en danza. De esta manera comienza la vinculación entre ambas disciplinas, haciendo la selección de las herramientas que la danza puede aportar, de esta surgió la incorporación de la técnica moderna y la práctica de improvisación para el aporte en el aprendizaje de habilidades en el entrenamiento del voleibol.

Una vez seleccionadas las habilidades, se organizaron los contenidos de manera cronológica, para así desarrollar un plan clase a clase que se aplicó en el curso de Profundización del Ejercicio Físico y Deportivo de 4to medio del Establecimiento Confederación Suiza de Septiembre a Noviembre. Durante este proceso se fue escribiendo en una bitácora y en el portafolio, donde se anotaron antecedentes y reflexiones de la aplicación en la práctica para señalar los aportes, que más adelante usaremos como fuente para extraer información del desarrollo del curso que aportará en el establecer las estrategias.

Luego, será necesario reencontrarme con la experiencia de la práctica a través de la lectura de la bitácora y el portafolio, para analizar y reflexionar sobre lo ocurrido clase a clase. El objetivo de la lectura es entender en profundidad el desarrollo completo del curso, evaluando y analizando la implementación de aspectos claves de las estrategias de la danza contemporánea y cómo han influido en él.

Capítulo I: Danza y Voleibol: hacia una definición conceptual

En este capítulo, el objetivo es exponer los conceptos claves a abordar en esta investigación. Primero, mencionar que esta sección tiene dos grandes conceptos que se explicarán, por un lado la danza y por otro el voleibol. Estos conceptos se desglosan en diferentes apartados; en el ámbito de la danza se hablará de la técnica moderna, la práctica de la improvisación y la improvisación de contacto. Mientras que en el subcapítulo del voleibol se abordarán contenidos específicos del deporte y su entrenamiento.

I.1 Definición de danza

Es importante esclarecer desde qué punto de vista entenderemos la danza para esta investigación. En este estudio se vincularán dos disciplinas, por un lado la danza y por otro el voleibol, que entra en la categoría de deporte. Este fue escogido por tener como características ser un deporte colectivo que utiliza balón.

La danza se conoce como un arte que se basa en la expresión corporal. Según Moreno, “La danza es un lenguaje del cuerpo y, a la vez, una actividad psicomotriz que combina armoniosamente movimientos en el espacio que una audición musical crea y ordena. La danza, además, es arte y forma de expresión por medio del movimiento”³. Con base en lo mencionado, podemos destacar que

³ Moreno, M. J. C. Danza, la gran desconocida: Actividad Física paralela al Deporte. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (13), 89-98. (1996) p.89

la danza tiene como principal herramienta el cuerpo, el cual requiere un trabajo motriz para llegar a realizar diferentes movimientos. Con el propósito de ser bailarín, se necesita un entrenamiento físico bastante completo, complejo y específico, que permite que se desarrollen diferentes habilidades. En palabras de Laban: “Mediante la danza intentamos refinar nuestro sentido kinestésico”⁴; gracias a eso las personas son capaces de entender la posición y movimientos en la que se encuentra el cuerpo sin necesidad de usar la vista. Por ejemplo, podríamos estar con los ojos cerrados y saber cómo están posicionadas las piernas; teniendo una mejor autopercepción o autoconsciencia que ayudaría a entender lo que está sucediendo a nivel corporal al momento de realizar los movimientos.

El entrenamiento del bailarín requiere una alta demanda física, un trabajo extenso desde el acondicionamiento físico, entre otras cosas. Mencionado lo anterior, surge la pregunta: ¿la danza cabe dentro de la categoría de lo deportivo? Según la página oficial de los Juegos Olímpicos, en el 2018 el Breaking por primera vez participa de los Juegos Olímpicos de la juventud de Buenos Aires y posteriormente forma parte de los Juegos Olímpicos de París 2024. El Breaking es un estilo de danza urbana que surgió en Estados Unidos en 1970 y que se caracteriza por realizar movimientos acrobáticos. Este es el primer hecho donde la danza entra en la categoría de deporte, pero aun así en la evaluación de la

⁴ Laban, R. V. Danza educativa moderna. (1993) p.114

competencia, no deja de lado la conexión con la música, por consiguiente, también el sentir y la emoción en el transmitir desde el cuerpo⁵.

La vinculación que queremos realizar entre ambas disciplinas parte en un inicio desde los aspectos físicos y las habilidades que el voleibol requiere, de las cuales se han escogido 3, estas son:

- 1.- Habilidades de coordinación de manipulación
- 2.- Habilidades de desplazamiento
- 3.- Escucha grupal

Tomando en cuenta estos aspectos mencionados, nos preguntamos: ¿desde qué lugar la danza puede aportar en los entrenamientos del voleibol? En la danza existen variados estilos y diferentes técnicas, como por ejemplo, las danzas urbanas, de espectáculo, las técnicas contemporáneas, entre otras; para esta investigación nos centraremos, por un lado, en la técnica moderna y, por otro lado, en la práctica de improvisación, que desarrollaremos más adelante.

Para responder la pregunta planteada, elegimos algunos contenidos y prácticas de la danza que nos permitirán acercarnos a las habilidades que el voleibol necesita; estos son:

1. La improvisación
2. La improvisación en grupo

⁵ Juegos Olímpicos <https://olympics.com/es/paris-2024/deportes/breaking> rescatado mayo 2024

3. La locomoción

Estos conceptos serán desarrollados más adelante.

Para esto, la danza es entendida desde las similitudes físicas y coordinativas que existen entre estas disciplinas y que se realizan en los entrenamientos del bailarín. Aunque hablemos de aspectos físicos, la danza es arte, por lo tanto hay aspectos sensibles y emotivos que también nos permiten un mejor aprendizaje del ser. Conectar con nuestras emociones también es conectar con nuestro físico, comprendiendo que ambos mundos componen el estudio integral del cuerpo. Entenderemos la danza como una disciplina en la que se requiere una alta comprensión tanto en lo físico-corporal como en lo emocional-sensible.

Técnica moderna

La danza moderna nace a principios del siglo XX, donde en Europa y Estados Unidos, comienzan a suceder cambios tanto políticos como económicos y la danza no se queda atrás, siendo también parte de ese cambio.

Comienzan cuestionamientos de qué era danza y cómo la danza trabajaba el cuerpo. Hasta entonces predominaba el ballet, y este buscaba a través de su técnica y sus obras la hegemonía de los cuerpos, moldeándolos y trabajándolos desde una estructura determinada donde todos los cuerpos eran iguales o aspiraban a un mismo fin, así como también los movimientos eran establecidos.

Isadora Duncan, bailarina estadounidense, genera una reflexión y crítica al respecto y menciona que “Las danzas de dos personas diferentes deben ser diversas”⁶ abriendo paso a la reflexión de que se necesitaba independencia y libertad de los cuerpos en la exploración, ya que cada persona es diferente en lo corporal, en su contexto y en lo emocional. No solo habla de libertad corporal, sino que también genera una crítica a cómo era trabajado el cuerpo de un bailarín.

“La escuela de ballet actual, que lucha vanamente en contra de las leyes naturales de la gravedad o de la voluntad natural del individuo, y que trabaja en desacuerdo en su forma y movimiento con la forma y movimiento de la naturaleza, produce un movimiento estéril que no engendra ningún movimiento futuro, sino que muere en cuanto es hecho”⁷

El ballet lucha contra lo natural del movimiento y contra la gravedad, es un cuerpo que alude a la divinidad, de manera que siempre está en el mundo de lo etéreo y lo fantasioso.

La danza moderna comienza la exploración del cuerpo conectando más con lo terrenal y con lo que realmente cada cuerpo quiere expresar y transmitir, buscando posibilidades corporales y la relación cuerpo-mente-emoción que colaboran en el hacer.

⁶ Duncan, I. La danza del futuro. In *La escena moderna: manifiestos y textos sobre teatro de la época de vanguardias* (pp. 73-82). Akal (1903) p.76

⁷ Ibid p.74

Siguiendo con este mismo cambio Rudolf Laban (bailarín, coreógrafo y teórico de la danza austriaco), estudia el arte del movimiento y crea todo un sistema de herramientas y análisis de él, esto a través de la realización de categorías que permiten posibilidades de movimientos, para él esto tiene también como finalidad facilitar y accesibilizar el movimiento a otras personas que no necesariamente sean bailarines, mencionado esto Baril afirma que “De este modo, Laban se ve llevado a considerar el movimiento en todos los dominios donde se manifieste, ya sea como movimiento de danza, ya sea como simple gesto habitual de la vida cotidiana y, sobre todo, como gesto indispensable a la actividad profesional del ser humano”⁸. Dentro de este análisis considera tres factores del movimiento, tiempo, energía y espacio, pero también Laban crea los siguientes principios básicos:

- 1.- Alineación
- 2.- Tensión-relajación
- 3.- Control del movimiento
- 4.- Técnica de torso
- 5.- Locomoción

Para esta investigación nos centraremos en definir y comprender el último principio básico, la locomoción. Elegimos este principio porque define de manera específica los desplazamientos que existen y que además son elementos que

⁸ Baril, J., & Cirugeda, M. T. *La danza moderna*. Paidós. (1987) p.311

están siempre en la vida cotidiana y, por ende, también en el voleibol. En este deporte existen diferentes tipos de desplazamientos; teniendo esto como antecedentes, desde la danza se puede abordar a través de la locomoción. Más adelante explicaremos los tipos de desplazamientos que se utilizan en las jugadas de voleibol y profundizaremos en este tema. Pero ahora nos preguntamos: ¿Qué es la locomoción?

La locomoción es el principio básico que habla sobre los diferentes tipos de desplazamientos en el espacio, en el cual su mayor característica mecánica corporal es el traspaso y activación de los soportes, para comprenderlo mejor existen 3 categorías, estas son: las carreras y caminatas, los saltos y los giros. Según el método Leeder las definiciones de estos conceptos son los siguientes:

- Caminatas o pasos: son de apoyos simples, en el que se transfiere y se intercambia el peso de una pierna a otra. Este puede ir en diferentes direcciones y distintos niveles en la pierna de apoyo, puede ser apoyo simple, es decir, traspasar el peso a una pierna mientras sale la otra o también apoyo doble que se refiere cuando de ambas piernas se transfiere el peso.
- Carreras: La mecánica es similar a la caminata pero no existe el apoyo doble y otros aspectos como la velocidad y la intencionalidad influyen. También podría definirse como pequeños saltos.

- Saltos: Ambos pies se despegan del suelo y se suspenden en el aire. Requiere de una gran activación a nivel muscular para lograr la elevación. Existen diferentes posibilidades de saltos, dependiendo del apoyo, estos pueden ser:
 - 1.- Salto sobre dos piernas, rechaza el suelo y cae sobre ambas piernas
 - 2.- Salto de dos piernas a un pie, rechaza el suelo sobre dos piernas y cae en una pierna.
 - 3.- Salto de una pierna a dos, rechaza el suelo de un apoyo y cae en las dos piernas.
 - 4.- Salto de una pierna a la misma, rechaza el suelo con una pierna para caer sobre el mismo apoyo del rechazo.
 - 5.- Salto de una pierna a otra, rechaza el suelo con una pierna y cae en la otra pierna
- Giros: En términos generales, los giros producen cambios de frentes y direcciones, además cambios rápidos de peso y estos pueden ser sobre una pierna o con saltos.

Improvisación

La improvisación es una práctica dentro de la danza contemporánea que ocupa elementos de experimentación corporal y creación artística; estos elementos han permitido expandir diferentes lenguajes, explotando al máximo las

posibilidades de movimiento que permite el cuerpo. La práctica constante de la improvisación ayuda a la creatividad, el autoconocimiento y a investigar de mejor manera cómo el cuerpo puede desplegarse en diferentes situaciones dentro de la danza y fuera de ella. Es por ello que De prado menciona que:

“El desarrollo de la creatividad favorece la búsqueda de nuevos caminos y metas, de nuevos estilos de trabajo y de relación. Un nuevo estilo de vida que libra al ser humano de las opresiones y represiones, de todas aquellas manipulaciones que le impiden ser el mismo, autónomo y libre”.⁹

La improvisación puede resultar compleja al inicio, ya que no hay una estructura definida a diferencia de otras técnicas, ya que otras técnicas trabajan desde la reproducción en el aprendizaje, lo que no facilita la exploración; en cambio, la improvisación puede permitir en un punto que las personas exploren de manera libre a través del imaginario que favorece la creatividad. Puede resultar compleja porque muchas veces las personas tienden a pensar mucho al momento de moverse, es decir, que controlan los movimientos desde el pensamiento, pensando constantemente en qué hacer; por ejemplo, si le pides a alguien sin experiencia previa en la improvisación que mueva los brazos de manera libre, siguiendo la música, los moverá probablemente de la misma forma de manera constante, repitiendo un patrón, puesto que en un inicio es difícil lograr

⁹ De prado, 1999 citado por Giménez, R. Z. La danza-improvisación como recurso creativo. (2002) p.3

moverse de manera libre y sin que la acción comience en el pensamiento, ya que, si bien es una práctica más accesible, requiere un trabajo constante como cualquier otra. A pesar de ser compleja, a la vez es auténtica y natural para cada persona. Giménez expresa que “Al hablar de singularidad, nos estamos refiriendo a que cada alumno elaborará su propio modelo de movimiento. Es decir, no existe un modelo externo a reproducir, sino que será necesario que el alumno produzca su propio modelo”¹⁰. Es por esto que cada individuo tiene una particularidad; los cuerpos son distintos y diversos, los rangos de movilidad y habilidades varían, además cada persona tiene su propia historia y contexto que desea exponer. Mencionamos esto porque todas las cosas que suceden durante la vida de una persona normalmente se ven reflejadas en el cuerpo y también en la forma en la que se moviliza. Esas particularidades hacen que la improvisación sea una práctica que no requiere necesariamente de aspectos técnicos de la danza como habilidades específicas, lo que genera que sea más accesible, por lo que cada individuo, si así lo desea, puede expresarse y movilizarse desde la libertad y los intereses personales.

Nos interesa la improvisación en esta investigación porque creemos que la danza es un trabajo completamente corporal, pudiendo entonces recoger acciones corporales de otras disciplinas y explorarlo, como por ejemplo saltar, girar o golpear un balón como en el voleibol, generando de esta manera un

¹⁰ Giménez, R. Z. La danza-improvisación como recurso creativo.(2002) p.4

intercambio y un aprendizaje flexible, potenciando ambas disciplinas, tanto al deportista como al bailarín. También la improvisación en danza es un gran potenciador para impulsar la exploración de las distintas posibilidades en el movimiento que el cuerpo permite, ya sea a través de objetos, de manera individual o de forma grupal.

Improvisación con objetos

La improvisación con objetos, es un acercamiento a una danza que sale de lo individual para entrar en contacto, en este caso con otros objetos, Giménez menciona: “objetivos de la impro: “Que el alumno/a desarrolle su creatividad a través de la exploración del tiempo, del espacio, de su capacidad de movimiento y de las relaciones con otros compañeros u objetos”.¹¹

Puede entenderse la danza con objetos como una extensión del cuerpo, donde no tan solo hay que ser consciente de qué manera mover el cuerpo por sí solo, sino que tiene que vincularse y desarrollarse un lenguaje con la materialidad. Levantesi dice que “Cualquier objeto puede convocar la atención del hombre y elevarse en el sentido de ponerse disponible para cambiar su ser y ser promovido a una instancia poética”¹² . Si bien en esta investigación no hemos puesto el énfasis en la poética de la danza, consideramos importante mencionarlo, ya que, aunque el enfoque no esté puesto en ello, el movimiento a

¹¹ Giménez, R. Z. La danza-improvisación como recurso creativo.(2002) p.5

¹² Levantesi, C. Los objetos en la danza, prácticas compositivas con objetos. In *I Congreso Internacional de las Artes. Universidad Nacional de las Artes* (pp. 289-296). (2014) p.990

través de esta expresión corporal y en relación con un objeto, como es mencionado en la cita, puede invitar a las personas a vivir esa experiencia estética, que puede resultar interesante.

El objeto incluye un grado más de atención y un desafío, ya que es una manera de relacionarnos con el exterior. El cuerpo es intervenido por el objeto y le obliga a responder a ese estímulo, variando en la movilidad corporal en torno a este. Levantesi menciona que: “La manipulación del objeto no es algo que esté dado, sino que es necesario que se investigue sobre las propiedades intrínsecas del objeto (forma, tamaño, materialidad, peso) y sus propiedades relacionales (de uso y contexto) en una trasposición hacia el lenguaje del cuerpo (acciones, gestos, movimientos, voz)”¹³. Expuesto esto, podríamos decir que el tipo de objeto pondrá a disposición diferentes factores que pueden ayudar a la persona a desplegar la movilidad en sus distintas variedades. En esta investigación nos interesa el balón como objeto. El balón es reconocido por su función en diferentes deportes y visto como una forma de juego, que tiene una utilidad específica, pero ¿qué pasa si me relaciono con el balón con otras partes del cuerpo no conocidas o poco frecuentes?, ¿qué sucede si siento el peso particular que tiene un balón de voleibol y permito que el cuerpo reaccione a ese estímulo?, ¿puedo improvisar con el balón sacándolo de su contexto de juego deportivo? La improvisación con objetos permite sacar al objeto de su significado cotidiano para darle otro sentido

¹³ Levantesi, C. Los objetos en la danza, prácticas compositivas con objetos. In *I Congreso Internacional de las Artes. Universidad Nacional de las Artes* (pp. 289-296). (2014) p.992

expresivo o comunicativo. Este se puede ocupar de forma exploratoria para enriquecer el lenguaje corporal o en obras de danza. Para explicarlo mejor, daremos un ejemplo que menciona Cecilia Levantesi; expresa que para comunicar la nada en términos escénicos se puede transmitir por medio de una caja vacía. De esta forma se le da un sentido a un objeto que en realidad en la vida cotidiana no tendría significado más que ser una caja vacía.¹⁴

Ahora, si bien la improvisación con objetos puede enriquecer el ámbito escénico, nos interesa mucho la afectación que puede tener el objeto en la apertura de posibilidades corporales. Otra manera de relacionarnos de forma exterior a nuestro cuerpo es la improvisación grupal.

Improvisación grupal

Queremos abordar la improvisación grupal desde la capacidad de escuchar al compañero y conectar con él, pudiendo así relacionar el movimiento del cuerpo con el del otro. Para esto lo entenderemos desde la improvisación de contacto (CI).

Singer menciona que “En el CI, el movimiento deviene progresivamente de la improvisación y exploración entre los cuerpos. Las formas se producen sin elaboración conceptual previa y sin ser objeto de fijación posterior”.¹⁵ Es decir

¹⁴ Levantesi, C. op. cit. P.993

¹⁵ Singer, M. El Contact Improvisation como Forma de Comunicación Desde (y Entre) los Cuerpos: una Danza por Composición de Relaciones. *Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (14), 89-99. (2021) p.92

que la improvisación que se genera entre dos o más cuerpos no tiene una estructura previa declarada y luego al finalizar queda en ese encuentro del momento que es único.

La improvisación de contacto comienza desde el diálogo que se genera entre ambos cuerpos, desde la búsqueda de posibilidades y anclajes que se puede encontrar en la improvisación en conjunto. Como ya mencionamos en esta, no hay una estructura definida; solo sucede desde el potencial que ambos cuerpos generan. “En vinculación con la comunicación, Paxton suele señalar que, lejos de consistir en una interacción “exterior” entre individuos aislados, el CI implica la formación de una “tercera entidad” que se produce en el encuentro y que guía la danza”¹⁶. Es interesante entender que dos personas individualmente trabajan en conjunto y se relacionan para crear un tercer motivo o tercera entidad, como menciona Paxton, lo que habla de que ya no se están solo como individuos en el movimiento, sino que está la necesidad de compartir el espacio personal con otros, así para vincularse y generar un diálogo corporal.

Singer menciona que “el CI es descrito como una forma de comunicación desde el cuerpo, sustentada en el diálogo físico y en la escucha (y se lo presenta asimismo como “un lenguaje del cuerpo”, “en silencio” o “sin palabras”)¹⁷ por lo cual el cuerpo constantemente está comunicando; muchas veces no se necesita

¹⁶ Singer, M. op. cit. p.92

¹⁷ “Ibid, p.94

hablar para poder entender lo que se quiere expresar. La danza en general ocupa de forma muy presente el lenguaje corporal, más que verbal; esto puede permitir otro tipo de escucha, quizás una más sensible, ya que para poder comprender, hay que querer hacerlo y la improvisación de contacto permite ese espacio de escucha corporal y de comunicación no verbal, siendo así una gran herramienta para el trabajo en equipo.

I.2 El Voleibol: Comprendiendo aspectos fundamentales para su estudio

El deporte permite que se pueda ser consciente del cuerpo; es por ello que se menciona que “El deporte tiene como centro la motricidad del cuerpo, de esta manera, el deporte y su práctica es un fenómeno que posibilita la presencia de la corporalidad y la afirmación de que soy un cuerpo que puede movimientos; no soy solo una consciencia que piensa, sino una corporalidad sintiente y motriz”¹⁸. Esto destaca y afirma que no solo tenemos un cuerpo, sino que somos cuerpo; por ende, nos relacionamos desde él. Cada deporte desarrolla habilidades diferentes y trabaja diferentes partes según su necesidad para la competencia. Quiroz, menciona que cada deporte en específico potencia ciertas partes del cuerpo según el deporte lo requiera y va a ser así como las personas se van a relacionar con el mundo. Como ejemplo, menciona que el fútbol, al ser un deporte

¹⁸ Quiroz, F. F. Corporalidad en el deporte: un análisis fenomenológico. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(2), 1-6. (2022) p.3

colectivo, desarrollará que las personas sean más conscientes de lo propio, lo común y lo ajeno, y será así como el ser se desplegará en la vida cotidiana.¹⁹

En este sentido, el voleibol es un deporte que se trabaja en equipo y se relaciona con el balón, utilizando las manos y brazos como principal acción de movimiento. También, podemos preguntarnos: ¿qué pasa con el resto del cuerpo? Para poder entender más la utilización corporal, explicaremos cómo se juega voleibol.

El voleibol es un deporte en el que dos equipos despliegan sus habilidades y se enfrentan en un espacio limitado por líneas y son separados de igual manera por una red central. El juego consta de tratar de que el balón pase la red central y toque el suelo del equipo contrario dentro del espacio marcado, para así poder anotar puntos.

Los equipos deberán armar jugadas, con la finalidad de anotar puntos o, en el caso contrario, evitar que el otro equipo anote. En el voleibol, como en cualquier otro deporte, existen reglas. Dentro de estas podemos mencionar que cada equipo tiene un máximo de tres toques por juego; en estos debe estar considerado el recibir el ataque del otro equipo y devolver el balón pasando sobre la red hacia el otro lado. También es importante destacar que el balón no debe

¹⁹ Cf. Quiroz, F. F. Corporalidad en el deporte: un análisis fenomenológico. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(2), 1-6. (2022) p.3

ser parado, detenido o agarrado; es por eso que el golpe que se realiza al balón viene del mismo rebote que se genera al tacto.

Habitualmente, los toques al balón se realizan con las manos y antebrazos, pero no es excluyente la ejecución con cualquier otra parte del cuerpo.

El cuerpo en este deporte se despliega en un aspecto bien general: las piernas son soportes activos que permiten la movilidad y desplazamiento, los brazos están constantemente en acción; además, el cuerpo entra y sale del suelo en ciertas jugadas, siendo la comunicación y conexión del grupo fundamental.

En esta investigación nos centraremos en tres aspectos que colaboran al momento de armar jugadas:

- 1.- La utilización del balón
- 2.- El desplazamiento
- 3.- Trabajo en equipo

Utilización del balón

El balón forma parte central de este deporte, ya que el juego gira en torno a él. Hay que tener presente la recepción que se hace de este y si bien el objeto es principal en esta práctica, a pesar de esto no hay una comprensión o análisis de la relación que se puede crear entre cuerpo y balón; se deja más bien de forma

estructurada la manera en la que se puede recepcionar el balón. El más común es con el antebrazo; para entenderlo mejor, Lucas menciona que:

“El pase de antebrazo sirve para recepcionar la pelota sobre los dos antebrazos.

Esta combinación pelota-antebrazo es una técnica única en el deporte. El pase de antebrazo sirve, ante todo, para recibir el saque contrario: en efecto, es la primera ofensiva”²⁰.

En el voleibol se habla de las posturas corporales al momento de recepcionar, es decir, cómo el antebrazo debe ir y cómo mis soportes esperan el momento adecuado para realizar el desplazamiento. Pero también se sabe que, si bien el trabajo principal es con los brazos y manos, como ya mencionamos anteriormente, se pueden utilizar otras partes del cuerpo. En base a esto nos preguntamos: ¿Sería un aporte en el voleibol generar mayor relación entre cuerpo y balón? ¿Puede la improvisación con objetos permitir el aumento de las posibilidades de respuestas corporales hacia el balón? Son preguntas que surgen en esta investigación.

El desplazamiento

Los desplazamientos en el voleibol tienen que ver con cómo el deportista se moviliza en las jugadas; generalmente, los desplazamientos son hacia

²⁰ Lucas, J. *El voleibol. Iniciación y perfeccionamiento*. Editorial Paidotribo. (2005) p.11

adelante, avanzando con un pie o haciendo pequeñas carreras para que el brazo logre alcanzar la pelota. Además de esto, existen los saltos, que pueden ser utilizados en diferentes situaciones. El salto puede ser usado cuando se realiza un saque del balón o también se puede utilizar para realizar un bloqueo o remate. Para ambas situaciones, hay que tener en consideración que la malla central está ubicada a 2.24 metros. Dicho esto, hay que lograr una buena altura para que el balón pase; por lo cual el salto es fundamental y para esto hay que saber cómo saltar y caer de una forma más “amable” para el cuerpo, sin que con el paso del tiempo y la repetición se generen dolores o lesiones.

Otro punto importante del desplazamiento que realiza el cuerpo en el voleibol son los cambios de dirección (CDD),”Los CDD se definen como la habilidad de redireccionar el desplazamiento a máxima velocidad sin una planificación previa del mismo”.²¹ en este momento, todo el cuerpo se ve involucrado para generar esos cambios, generando también movilidad en el torso, ya que las jugadas de voleibol no siempre son hacia delante, muchas veces tenemos que estar atentos y mirando la jugada que se va armando en el propio equipo, para ver el balón y lo que sucede a nivel estratégico, por esta razón en esos momentos el cuerpo se dispone de costado para lograr mirar hacia atrás o directamente se gira hacia atrás, para así poder responder y ser parte de la

²¹Delextrat et al, como se citó en Mejía, N. F. M., Bonilla, J. E. L., Alvarado, A. S., Funez, C. R., Zelaya, A. M. S., & Marín, A. R. Asociación entre potencia y cambio de dirección en voleibol universitario masculino. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 1070-1075.(2024) p.1070

jugada o eventualmente si logra pasar la malla cambiar la dirección del cuerpo para volver a mirar hacia adelante y seguir atento a la jugada del equipo contrario. En base a esto, se puede mencionar que el cuerpo está constantemente cambiando de dirección, girando, saltando o desplazándose, todo esto de una manera rápida e implicado en la jugada, ya que la reacción es inmediata y sin previa planificación.

El trabajo en equipo

Para los deportes en equipo, es fundamental aprender a trabajar en conjunto. Poder comunicarse y conocerse como grupo le da fuerza al equipo, sobre todo en el ámbito competitivo, ya que no siempre se va ganando y en esos momentos es donde el equipo con más ímpetu debe poder comunicarse y apoyarse. En el trabajo en equipo debe existir la escucha grupal; para poder desarrollarla, se requiere que se realicen actividades donde el grupo pueda compartir. Este ámbito es más actitudinal donde, si bien tiene un fin específico de ayudar al equipo en el deporte de forma competitiva, también es un aprendizaje que aporta en la vida cotidiana, como es aprender a respetar a los otros y generar comunidad.

Según Soriano, “El trabajo en equipo requiere un esfuerzo consciente para desarrollar una mentalidad colectiva y un enfoque común para alcanzar objetivos comunes. Esto implica desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos, fortalecer la confianza y la cohesión del equipo y establecer objetivos

compartidos”.²² Mencionado esto, muchas veces el trabajo en equipo dentro del deporte es algo que se menciona y que no se trabaja de manera consciente, sino que se va dando con el tiempo, de manera natural. Pero sabemos que el grupo debe aprender a escucharse y entenderse, por lo que el trabajo de escucha tiene que ser un trabajo corporal, para así de esta manera lograr entender los movimientos que quieren realizar los compañeros y de esa forma anticiparse a las jugadas.

²² Falcón, P. S. El secreto detrás del éxito deportivo: el poder del trabajo en equipo (2024). <https://patriciasorianopsicologa.com/el-poder-del-trabajo-en-equipo/>.

Capítulo II: Integración de la Danza en los Entrenamientos de Voleibol:

Reflexiones desde el Ámbito Educativo y la Práctica Profesional

El presente capítulo tiene como finalidad reflexionar sobre la integración de la danza en los entrenamientos del voleibol y de todo lo que nos permita entender sobre el contexto de la Práctica profesional, para eso se mencionan tres temas:

En primer lugar, se explicará cómo la danza aporta en el ámbito educativo de forma general, también se expondrá el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y, por último, el vínculo de la danza con los entrenamientos de voleibol en la asignatura de Profundización.

II.1 La Importancia de la Danza en el Desarrollo Estudiantil: Un Enfoque Educativo

Encontramos pertinente fundamentar por qué la danza es importante en el desarrollo del estudiante y de esta manera poder entender de forma general cómo la danza se ha incorporado en el ámbito educativo. En la actualidad, cada vez con más fuerza se afirma que la danza debe formar parte del proceso educativo de los estudiantes. Hoy en día, no solo se ve en talleres, sino que también se ha incorporado como asignatura en el currículum del Ministerio de Educación (Mineduc), lo que permite que la danza de a poco se haga más presente en la formación de los estudiantes. Muchas veces, no se logra comprender la importancia de la danza en esta etapa del desarrollo, por lo que

surge la pregunta: ¿En qué puede aportar la danza en el proceso de formación en los establecimientos educativos?

Ferreira, con respecto al aprendizaje que puede generar la danza, menciona que los estudiantes "...al practicar la danza, aprendan a utilizar destrezas, procedimientos y conceptos para generar conocimientos, habilidades, hábitos y actitudes que permitan satisfacer sus necesidades y así poder adaptarse al medio satisfactoriamente, puesto que los aprendizajes deben ser para la vida"²³. Esto quiere decir que, para desenvolverse en la cotidianidad, el ser humano está constantemente en movimiento e interacción con el entorno. Dado esto, el estudiante deberá trabajar la habilidad social, por lo que es necesario que sea capaz de generar aprendizajes que luego pueda implementar en su vida cotidiana. Para ello, es esencial fomentar el autoconocimiento, lo que a su vez facilita el desarrollo de habilidades cognitivas, valóricas y afectivas. De esta manera, sus herramientas para integrarse al medio serán más completas, aportando confianza, proporcionándole un espectro más amplio de posibilidades para la resolución de problemas, ya que la danza potencia la creatividad y el desarrollo integral del ser humano.

²³ Ferreira, M. Un enfoque pedagógico de la danza. *Educación Física Chile*, (268), 9-21. (2009) p.9

La danza aporta en aprendizajes físicos, intelectuales y sociales. En aspectos físicos, la danza, como mencionan los autores en el texto “La danza en el ámbito educativo” aporta en el desarrollo motriz, la incorporación de hábitos saludables y la realización adecuada de tareas motrices necesarias para la vida”.²⁴ Además, esta disciplina permite el desarrollo de la coordinación, el conocimiento y control corporal y también habilidades perceptivo-motoras.

En el texto anteriormente citado además de afirma que en el campo intelectual “el movimiento estimula la actividad de la mente”²⁵. Podríamos decir entonces que la danza permite que el ejercicio físico no sea necesariamente controlado por la mente, sino que el propio movimiento despierte la conciencia y propicie reflexiones sobre lo que se está trabajando, posibilitando así la materialización de ideas, experiencias o sentimientos. Además, a través de ella se pueden facilitar aprendizajes matemáticos, sociales, culturales e históricos que generalmente están relacionados con un conocimiento más teórico, es decir, un conocimiento encarnado. Por otra parte, desde el punto de vista social, al ser una disciplina que puede caracterizarse por ser colectiva y compartida, propicia el trabajo grupal, la comunicación y las interacciones comunitarias.

²⁴ Nicolás, G. V., Ortín, N. U., López, M. G., & Viguera, J. C. La danza en el ámbito de educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (17), 42-45. (2010) p.43

²⁵ Ibid

II.2 El Proyecto Educativo Institucional (PEI)

Consideramos importante presentar el Proyecto Educativo Institucional (PEI) del Liceo Confederación Suiza, donde se encuentra el enfoque y tipo de formación que el establecimiento promueve. En él aparecen la misión y visión de la institución; en este se menciona la importancia del desarrollo múltiple del aprendizaje, que a través de experiencias educativas innovadoras tiene como finalidad aportar en la formación integral de los jóvenes, para así de esa manera, el estudiante logre ser un aporte en la futura transformación social y cultural del territorio. El liceo tiene un enfoque científico humanista, pero incluye el área artística, motivando la formación desde distintos campos del conocimiento como son el cognitivo, artístico y deportivo, abordando la enseñanza desde una perspectiva crítica, con una participación activa.

Según lo anterior, podríamos decir que el PEI promueve diferentes aprendizajes, entre ellos dos disciplinas que en esta investigación se desarrollan, por un lado, el arte y por otro el deporte; además de esto, se expresa el interés del aprendizaje múltiple con la finalidad de una formación integral. Por ello, consideramos que este enfoque educativo representa una gran oportunidad para incorporar la interdisciplinariedad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La Interdisciplina, según lo define Díaz: “referida a la interacción entre dos o más disciplinas escolares. Puede ir desde la simple comunicación de ideas

hasta la integración recíproca de conocimientos y metodologías”.²⁶ En lo expuesto anteriormente se señala que el aprendizaje de una asignatura no debe concebirse de manera aislada, sino como un espacio en el que se propicia la colaboración y el intercambio de conocimiento. En la escolaridad, la finalidad de la interdisciplina es la integración de diversos saberes y que el estudiante, a través de esta, realice el intercambio mencionado y pueda conocer diferentes áreas del conocimiento, para potenciar el aprendizaje y comprensión de los temas. Sin embargo, muchas veces en el contexto educativo suele ser difícil lograr dicha colaboración, ya que, aun existiendo el interés del docente o del establecimiento de implementar un trabajo interdisciplinar, finalmente las condiciones escolares, como las limitaciones de horarios y la poca flexibilidad de estructuras, impiden que se realice la integración de disciplinas. Además, es crucial señalar que creemos que dicha integración no debe limitarse a reconocer la existencia de estos cruces, es decir, a simplemente mencionar los puntos de conexión, sino que debe implicar una incorporación real y profunda de estas disciplinas en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que de esta manera se permite una mayor comprensión de contenidos, se promueve la vinculación de saberes y, por tanto, se alienta a una reflexión de lo aprendido, fomentando de esta manera un pensamiento crítico y la participación activa en la sociedad por parte de los estudiantes. Estos dos últimos aspectos están directamente

²⁶ Lucea, J. D. Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 33, 7-21.(2010) p.12

relacionados con el objetivo mencionado del PEI; por lo tanto, lo anterior nos permite recordar que la educación tiene dentro de sus principales objetivos preparar a los estudiantes para enfrentarse a la vida, en todos sus aspectos. La interdisciplina permite que el educando tenga múltiples perspectivas y enfoques, brindando más de una alternativa para acceder al conocimiento. Es importante destacar que todas las personas tenemos diferentes maneras de aprender, Howard Garder menciona en la teoría de las inteligencias múltiples que no hay una única forma de inteligencia capaz de abordar todas las situaciones de la vida. Estas inteligencias se clasifican en siete categorías, las cuales son: La lógica matemática, la lingüística, la espacial, la musical, la cinestésica-corporal, la interpersonal y la intrapersonal²⁷. Es por esto que en el ámbito educativo creemos que es enriquecedor contar con diversas formas de enseñar, ya que esto permite que el estudiante pueda acceder a un aprendizaje más significativo, ajustado a sus habilidades particulares de aprender.

II.3 Vinculación de conceptos: cruces entre danza y voleibol

Entendemos que la danza realiza, al igual que los deportes, un estudio del cuerpo y un trabajo motriz; por ejemplo, ambas disciplinas trabajan flexibilidad, fuerza, velocidad, etc., aunque cada una con sus cualidades y enfoques, porque si bien tienen en común el trabajo corporal, cada una tiene finalidades distintas.

²⁷ Cf. Howard Garder como se cita en Ferreira, M. Un enfoque pedagógico de la danza. *Educación Física Chile*, (268), 9-21. (2009) p.11

El deporte es reconocido dentro de sus muchas características que tiene un fin competitivo, mientras la danza entra en el área del arte. Entonces surge la pregunta ¿por qué incluir danza en los entrenamientos de voleibol? Los entrenamientos deportivos en general y en este caso en el voleibol, tienden a tener una estructura más determinada de cómo aprender a jugar y cómo reforzar las habilidades en los entrenamientos, sin dejar de lado que cada entrenador tendrá sus estrategias. La danza en este sentido puede ser capaz de flexibilizar esa práctica, sobre todo en el ámbito escolar, donde el fin del aprendizaje del deporte no es convertirse en deportistas profesionales ni fomentar la competitividad, si no que promover el autoconocimiento corporal y promover la actividad física, entonces la danza puede permitir que las personas no solo se conecten con sus cuerpos a nivel físico, si no que psicológico y también emocional. Por lo cual es importante tener en consideración como mencionamos anteriormente, que todos los estudiantes tienen maneras distintas de aprender; aunque muchas veces les sirva aprender desde las estructuras y como grupo están acostumbrados a reproducir ciertas jugadas, conocer otras maneras de hacer, les permitirá tomar decisiones en el momento con mayor seguridad, sabiendo que el propio cuerpo puede resolver ante una jugada desconocida o algún movimiento complejo, dicho esto, Amado menciona que: “La Danza se diferencia de otras actividades motoras por despertar y provocar el imaginario de

los demás a través de la motricidad.”²⁸ Podemos vincular lo mencionado en la cita anterior con el enfoque de esta investigación, que explora la integración de la danza en los entrenamientos de voleibol. Para comprender mejor esta propuesta, a continuación presentaremos los cruces de contenidos realizados entre la danza y el voleibol:

- **Cruces entre danza y voleibol**

1. Improvisación con objetos y manipulación del balón: La improvisación con objetos permite descubrir diferentes formas de contacto entre el cuerpo y el elemento. En este caso, el objeto con el que se va a explorar es el balón. Al improvisar con él, se busca hallar distintas posibilidades en las que el cuerpo pueda interactuar. Para potenciar la búsqueda, el docente puede propiciar diferentes consignas, es decir, se podrían ocupar los niveles alto, medio, bajo, o también ir señalando qué partes del cuerpo entran en contacto. Por ejemplo: en esta ocasión, la espalda será la parte principal del cuerpo en entrar en contacto con el balón. En el voleibol, como mencionamos en el primer capítulo, la utilización del balón se realiza mayoritariamente y principalmente con las manos y los antebrazos. Sin embargo, al momento de evitar que el equipo

²⁸ Amado, D. (2022). Danza y expresión corporal como materia científica en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 1174-1187.(2022) p.1.177

contrario anote un punto, se pueden utilizar otras partes, ya que no está negada la posibilidad.

La experiencia previa del trabajo de improvisación con el objeto permite mayor confianza y mayor riesgo corporal al probar movimientos nuevos que se puedan integrar a las respuestas de las jugadas.

2. La locomoción y los desplazamientos: La locomoción, desde la técnica Moderna, se aborda de diversas maneras. Como mencionamos en el primer capítulo, se pueden trabajar los saltos, los desplazamientos (caminatas y corridas) y los giros. Comprender estos aspectos desde la danza puede ser útil para realizar y reforzar el trabajo necesario al ejecutar dichos movimientos. En el voleibol, los cambios de dirección se asemejan a los giros y los saltos requieren una gran altura para alcanzar la red que está colocada a más de 2 metros de altura. Este trabajo de pies, o flexión de rodillas que se aprende en la danza, ayuda a potenciar los saltos y son fundamentales para alcanzar grandes alturas; además, se comprende la ejecución desde una forma más amigable para el cuerpo. En cuanto a los desplazamientos, en el voleibol se realizan movimientos cortos, principalmente para alcanzar el balón, lo que

también exige una reacción rápida. Estos tres aspectos mencionados también se pueden potenciar desde la danza.

- 3. El contacto improvisación y el trabajo grupal:** En este punto, la improvisación de contacto, que, aunque es una práctica compleja que requiere un gran trabajo previo de conciencia individual, si es trabajada de manera progresiva y correctamente, puede generar confianza entre las personas. Digo esto porque es importante que el trabajo en pareja o de más personas sea cuidadoso y respetuoso, ya que la manipulación de otros cuerpos nunca es fácil y siempre está el miedo de poder caerse o golpearse. En el voleibol, el trabajo grupal y la comunicación son fundamentales para la realización de jugadas, ya que el equipo debe estar conectado y en escucha. Desde la danza, se puede trabajar la escucha de manera grupal, realizando diferentes tipos de ejercicios colectivos. En el caso de la improvisación de contacto, en este contexto no es necesario realizar acciones tan complejas, ya que su finalidad es generar vínculos con otras personas, siendo capaz de escuchar tanto el propio cuerpo como el cuerpo del otro, reforzando el aprendizaje actitudinal.

II. 4 La asignatura de profundización

Para contextualizar y entender lo que se mencionará en esta sección, es importante saber que esta vinculación se desarrolla en un contexto educativo público como motivo de la práctica profesional. Específicamente, se lleva a cabo en la asignatura de Profundización del Ejercicio Físico y Deportivo en el Liceo Confederación Suiza con estudiantes de 4to medio.

El propósito, según el Programa de tercero o cuarto medio, Ciencias del ejercicio físico y deportivo del Mineduc, es que los estudiantes desarrollen habilidades, conocimientos y actitudes que les permitan mantener un estilo de vida activo y saludable fuera del ámbito educacional. También se incentiva al estudiante a que, a través de sus intereses, mantenga una práctica regular para mejorar la calidad de vida, tanto personal como en la familia o la comunidad, motivando al uso del espacio público y recursos tecnológicos como son las aplicaciones, para favorecer su desempeño motriz, siendo capaz de tomar decisiones de forma autónoma y situada, es decir, propiciando la inclusión, la diversidad, la participación, asumiendo roles y acciones que desarrollen sus habilidades sociales y el autocuidado.

La finalidad del curso es que los estudiantes puedan promover lo anteriormente mencionado en su comunidad. Para esto, el curso tendrá que aplicar y liderar programas o proyectos deportivos, con las siguientes características: recreativos, socioculturales con el medio natural, uso de los

espacios públicos y asumir compromiso para contribuir al bienestar personal y social del entorno.²⁹

Teniendo estos antecedentes, en el ramo de profundización de Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo de 4to medio, la docente ha escogido como estrategia que los estudiantes de manera autónoma organicen y lleven a cabo un campeonato de fútbol y voleibol. Los estudiantes deberán cumplir con todas las tareas que implican realizar dicho evento; algunas de estas son: confección de afiches, crear una página web, inscribir a los equipos, recaudar el dinero de las inscripciones, construir el cuadro de clasificación, poner fechas de los partidos y, luego, una vez organizada la fase previa del campeonato, deben realizar tareas de arbitraje, organización de espacio, orden y limpieza del lugar.

A continuación, se presentarán de manera detallada los aspectos específicos relacionados con la experiencia y el proceso de la práctica profesional, abarcando los elementos fundamentales que resultan clave para la correcta incorporación y desarrollo de la propuesta en cuestión.

²⁹ Ministerio de Educación de Chile 2021. Programa de estudio 3ro o 4to medio educación física y salud 1. P.23

Capítulo III: Antecedentes y Experiencia de la Práctica Profesional:

Reflexiones y Aprendizajes

En este capítulo, nos enfocaremos en presentar los antecedentes de la experiencia de la práctica profesional llevada a cabo en el marco de la asignatura de Profundización, realizada en el Liceo Confederación Suiza, estructurándose en tres subcapítulos, en los cuales se abordarán los distintos aspectos relacionados con dicha experiencia, proporcionando una visión integral de su desarrollo y los aprendizajes obtenidos durante el proceso.

En primer lugar, se expondrán algunas de las planificaciones realizadas durante la práctica, con el propósito de presentar los objetivos de las clases, las actividades implementadas y realizar un análisis detallado de las mismas. En segundo lugar, se llevará a cabo un análisis de las estrategias pedagógicas que se pusieron en práctica, evaluando su efectividad y adecuación. En tercer lugar, para finalizar se ofrecerá una reflexión sobre lo propuesto y la disposición al trabajo de las estudiantes en las clases de Profundización y en las sesiones propuestas por la practicante.

III.1 Planificaciones de la Práctica Profesional: Aplicación de la Danza para el Desarrollo de Habilidades en el Voleibol

A continuación se presentarán cuatro planificaciones seleccionadas para su análisis; que nos permitirá comprender de mejor manera lo que se implementó

en la práctica profesional y también cómo se llevó a cabo. Todas las planificaciones fueron en torno al objetivo general propuesto³⁰. Esto se llevó a cabo desde la experiencia del movimiento que la danza permite, motivando así el autoconocimiento y abriendo espacio a un aprendizaje flexible de las habilidades del voleibol.

Clase viernes 27 de Septiembre

Esta clase tiene como objetivo principal que las estudiantes logren entrar en la improvisación, en una primera instancia de manera individual, para luego trabajar con el objeto (el balón).

Al inicio de la clase, se convocó a las estudiantes para formar un círculo, con el objetivo de comenzar con la activación corporal. Esta fue la primera instancia de la sesión, destinada a preparar el cuerpo para la práctica. Para ello, se realizaron ejercicios guiados de articularidad, favoreciendo la movilidad y disposición del cuerpo para las actividades posteriores.

Se llevó a cabo un recorrido articular con el fin de realizar una activación progresiva, que abarcó desde la zona inferior hasta la zona superior del cuerpo. El objetivo de esta actividad fue no solo preparar el cuerpo para el movimiento, sino también facilitar a las estudiantes un reconocimiento consciente de sus

³⁰ El objetivo general propuesto es que las alumnas, a través de herramientas de la danza, sean capaces de mejorar sus habilidades para el voleibol.

articulaciones, lo cual permitió vincular esta práctica con la siguiente actividad, que consistía en entrar en movimiento utilizando diversas partes del cuerpo. El propósito de esta fase inicial, y su conexión con lo que seguiría, fue garantizar que las estudiantes mantuvieran la concentración y les proporcionara una herramienta que facilitara la transición entre el ejercicio previo y el nuevo. Esto favoreció una mayor fluidez en el desarrollo de la clase, ya que todas las actividades previstas en la planificación del día estaban interrelacionadas y no se concebían como tareas aisladas.

La actividad que se trabajó a continuación fue la "Improvisación individual", se guio a las estudiantes en una exploración con el propósito de descubrir diferentes formas de movilizar el cuerpo. El proceso comenzó con el reconocimiento del movimiento en las manos, para luego ir incorporando progresivamente los brazos. A continuación, se movilaron las piernas, y finalmente se trabajó con el torso, la pelvis y la cabeza. En una primera instancia, resultó complejo lograr movilizar todas estas partes del cuerpo de manera autónoma, por lo que se brindó acompañamiento constante, guiando a las estudiantes y mostrándoles distintas posibilidades de movimiento. Esta intervención tenía como objetivo facilitar la exploración y asegurar que pudieran experimentar de manera efectiva las diversas formas de movimiento.

En la tercera parte de la clase, se incorporó el balón en la exploración, indicándose a las estudiantes que experimentaran diferentes maneras en las que

el cuerpo podía entrar en contacto con el objeto. Para ello, se les solicitó realizar la actividad en el nivel bajo, aprovechando el suelo como soporte, lo que facilitó la interacción con el balón y proporcionó mayor seguridad, dado que las manos también fueron utilizadas como puntos de apoyo. El objetivo principal de este ejercicio fue fomentar la creatividad en el uso del balón, creando un espacio en el cual pudieran explorar diversas formas de contacto, comprendiendo que todo el cuerpo debe involucrarse en la interacción con el objeto.

Al final de la clase, se llevó a cabo una conversación reflexiva sobre lo trabajado durante la sesión. En el transcurso de este diálogo, algunas estudiantes comentaron que les resultó interesante explorar el recorrido del balón a través de diferentes partes del cuerpo que les eran nuevas, como la espalda, la cabeza y el abdomen. Estas partes del cuerpo nunca antes habían sido utilizadas de manera consciente en sus movimientos, esto les permitió comprender de mejor manera su propia corporalidad y de las posibilidades que ofrece para el movimiento.

Clase jueves 3 Octubre

El objetivo de la clase era reconocer las habilidades del voleibol realizando jugadas de este deporte para luego identificar cuáles son las debilidades del grupo al trabajar.

Al inicio de la clase, se realizaron ejercicios guiados de calentamiento, con el objetivo de preparar el cuerpo antes de centrarse exclusivamente en la práctica del voleibol. Se les solicitó a las estudiantes que, durante las jugadas, mantuvieran presente la siguiente pregunta: ¿Qué creen que necesitan trabajar como equipo? El propósito de esta actividad fue que las estudiantes pudieran observarse como un colectivo, analizar su desempeño y reconocer las debilidades que consideraban necesarias para reforzar.

Durante la sesión, se proporcionaron diversas indicaciones, tales como: 'mírense entre ustedes', 'si no pueden alcanzar el balón con los brazos, busquen otras posibilidades'. Estas orientaciones tenían como objetivo fomentar la comunicación y la adaptación en el juego.

Una vez finalizada la práctica, nos reunimos en círculo para realizar una sesión de elongación y reflexionar sobre la pregunta planteada al inicio de la clase. En su mayoría, las estudiantes identificaron como una debilidad el desafío del trabajo en equipo, destacando problemas como la dificultad para armar jugadas y la falta de comunicación para coordinar quién tomaría la iniciativa en la recepción del balón. A partir de estas observaciones, se pudo constatar que muchas jugadas se estancaban principalmente por la falta de comunicación dentro del grupo, o bien, por la falta de decisión individual para continuar con la jugada. En ocasiones, cuando una estudiante intentaba avanzar, se detenía, pensando que otra compañera tomaría el balón. Por lo tanto, se concluyó que era necesario

reforzar la toma de decisiones individuales, en conjunto con el trabajo colaborativo del equipo.

Clase jueves 17 de octubre

El objetivo principal de la clase fue que las estudiantes exploraran diferentes formas de entrar y salir del suelo, con el fin de aumentar la velocidad en la ejecución de estos movimientos. Para comenzar, se formó un círculo y se realizó un trabajo de activación corporal, similar al de clases anteriores.

La primera actividad consistió en realizar pasadas en las que las estudiantes debían explorar distintas maneras de entrar al suelo. Para llevar a cabo esta actividad, trabajaron en conjunto, proponiendo cada una la entrada y salida del suelo, de modo que el resto del grupo pudiera ejecutar las diferentes opciones. Este enfoque colaborativo permitió que las estudiantes se ayudaran mutuamente a encontrar diversas posibilidades de movimiento.

En la actividad siguiente, tomando como base la experiencia de la actividad anterior, se repitió la tarea de buscar formas de entrar y salir del suelo, pero con dos nuevas consignas: la primera, que las entradas fueran lentas, y la segunda, que las salidas fueran rápidas. El propósito de esta modificación fue trabajar la agilidad requerida en el voleibol, lo cual es particularmente relevante cuando se realiza una plancha (es decir, al recibir el balón tirándose al suelo), ya

que la rapidez en regresar a la posición vertical es crucial para mantener la atención en el juego.

Para seguir potenciando la rapidez y la coordinación grupal, se les pidió que formaran un círculo nuevamente. En esta actividad, la indicación consistió en realizar pases, pero con la condición de que quien lanzara el balón debía entrar al suelo y salir. Esta tarea también permitió potenciar la precisión en la dirección del pase, ya que la jugada debía realizarse con el mayor flujo posible. Al principio, se observó que las estudiantes tenían cierta dificultad, y ocurría con frecuencia que dos personas se dirigían hacia el balón cuando el pase no era claro. Para corregir esto, se incorporó una tercera consigna: cada vez que una estudiante deseara recibir el balón, debía anunciarlo utilizando la voz y decir "voy".

Para cerrar la clase, se realizó una sesión de elongación final. Posteriormente, se les solicitó escribir una reflexión sobre la clase, en la que muchas estudiantes mencionaron que les había gustado especialmente la última actividad, ya que les permitió trabajar con el balón y también colaboraron en equipo. Esto nos hizo reflexionar sobre cómo el uso del balón favorece una conexión más directa entre el voleibol y la danza, convirtiéndose en un elemento material que funciona como puente entre ambas disciplinas

Clase jueves 7 de Noviembre

El objetivo general de la clase fue que las estudiantes comprendieran la activación que los soportes y los empujes de los pies, con el fin de aplicar este conocimiento a movimientos como saltos, giros y desplazamientos.

El inicio de la clase estuvo centrado en el calentamiento, el cual se enfocó en la activación de los soportes y el empuje de los pies. En la primera actividad, las estudiantes trabajaron en círculos, utilizando como material una pelota pequeña de peso mediano, la cual debían lanzar y atrapar. El propósito de esta actividad era que pudieran activar sus soportes y empujes en la recepción del balón. Para ello, se les dieron las siguientes consignas: al recibir el balón, debían bajar a un nivel medio, permitiendo la flexión de las rodillas. Esta acción les ayudaría a sentir el peso del objeto y a mantener un flujo de movimiento que a veces podría facilitar un giro. Luego de un tiempo, se les añadió una nueva consigna, en la que debían lanzar el balón con un salto.

En la actividad siguiente, se buscaba permitir que la zona superior del cuerpo se movilizara. Para ello, las estudiantes se organizaron en una fila y debían pasar el balón con las manos de adelante hacia atrás. Esta actividad favoreció la rotación del torso, promoviendo cambios de dirección y acercándose al concepto de giros, ya que les permitió reconocer las nociones de adelante y atrás en el espacio.

La actividad posterior se centró en la ejecución de pasadas con los movimientos de plié-relevé, con el objetivo de progresar gradualmente hacia el salto. La finalidad de esta parte fue que las estudiantes comprendieran la progresión del salto, lo que les permitiría ejecutarlo de manera más orgánica y cuidadosa para el cuerpo. A continuación, se presentó un ejercicio de saltos con cambios de soportes. Para ello, las estudiantes aprendieron una secuencia de movimientos que variaba según los soportes, siguiendo la siguiente frase: "de dos soportes a dos, de dos soportes a uno, de un soporte al mismo, de un soporte al otro y de un soporte a dos".

Finalmente, la actividad de cierre consistió en aprender una frase que incluía saltos, cambios de frente y plié-relevé. Esta frase fue ejecutada al ritmo de música elegida por las estudiantes, previamente acordada. El propósito de esta actividad fue integrar todos los aspectos trabajados durante la sesión en una frase. De esta forma, se buscó no solo brindar herramientas para la práctica del voleibol, sino también ofrecer una experiencia estética de la danza, permitiendo a las estudiantes acercarse a la expresión corporal a través del movimiento.

III.2 Análisis y Reflexión de las Estrategias Pedagógicas utilizadas en la Práctica Profesional

A continuación se presentarán las estrategias pedagógicas utilizadas en la práctica, las cuales serán analizadas, seguidas de una reflexión de cómo influyeron en el aprendizaje de las estudiantes.

Como principal herramienta y punto de conexión entre ambas disciplinas, fue preciso el uso del balón. El objeto generó que las estudiantes encontraran un sentido a la práctica de danza en una asignatura que está enfocada al deporte. En un principio las estudiantes preguntaron ¿Qué tenía que ver la danza con el voleibol? Consideramos que esta duda era válida ya que la danza mayoritariamente se ve alejada del deporte y pocas veces se relacionan o se buscan cosas en común. Con el tiempo a través de reflexiones al finalizar las sesiones mencionaron lograr hacer relaciones entre ambas disciplinas, pero además utilizar el objeto en las clases de movimiento fue una herramienta que aceptaron bastante bien y les permitió estar más cerca del voleibol, esto se reflejó ya que en cada actividad que se utilizó el balón, se observó que aumentaba su atención e interés. El objeto es primordial en el deporte y el hecho de tomarlo como estrategia e implementarlo en las prácticas de danza, fue un aporte fundamental para que las clases de movimiento tomarán sentido para las estudiantes y a la vez potenciará la vinculación entre ambas disciplinas.

Otra estrategia que dio buenos resultados fue “el círculo de relajación”; este se utilizó como herramienta de iniciación de las clases. Constaba de colocar a las estudiantes acostadas en el suelo y pedirles que cerraran los ojos. De esta manera se les daba indicaciones verbales, las cuales eran: “dejamos nuestros pensamientos afuera”, “ponemos nuestras manos en las costillas y sentimos cómo se mueven con nuestra respiración”, “relajamos nuestras piernas, sentimos como cae por su propio peso”, entre otras. Se podía observar que al dar las indicaciones sus cuerpos respondían a ellas y se entregaban a la experiencia. Este estímulo verbal tenía como finalidad que fueran tomando conciencia de su postura corporal, de cómo se encontraban sus cuerpos en ese momento, que las estudiantes se conectaran consigo mismas y a la vez buscar la concentración para la clase, de esta manera dar inicio a una experiencia nueva que entregaba la sesión. Esta estrategia fue un punto que encontramos a lo largo de las sesiones, ya que anteriormente no se habían implementado, pero fue la necesidad de buscar un momento de silencio lo que reveló este requisito. En las siguientes sesiones se implementó como ritual de iniciación y permitieron que al principio hubiera un momento de conexión con sus propios cuerpos, mantener la calma y la concentración. Pero también sucedió que pasando este inicio, al incorporarse, las conversaciones y distracciones volvían. Entonces nos preguntamos: ¿cómo hacer que esta concentración se mantenga de manera constante en las clases? ¿O cómo reconectarnos con esa calma lograda en el inicio en otros momentos de la sesión? Las estudiantes expresaron que fue

relajante para ellas; en los colegios pocas veces se dan esos espacios de calma y de conexión propio, por lo que considero que es una herramienta que podría implementarse más. Quizás si se hubiese implementado durante más tiempo, esa constancia les hubiera permitido alargar ese momento que fue agradable para ellas, haciendo que perdurara más en las sesiones.

Desde un inicio de la práctica profesional, se ocupó como estrategia dividir los bloques en sesiones de movimiento y sesiones de voleibol, por lo cual al menos un bloque de la semana estaba enfocado solamente en implementar los contenidos vistos en la práctica de movimiento en los entrenamientos del voleibol. El propósito de esta organización era que de esta manera se logaran hacer relaciones de forma más inmediata entre ambas disciplinas. Esto permitía a la docente poder corregir o estimular verbalmente en las jugadas con los contenidos ya trabajados. En ocasiones era necesario refrescar lo visto anteriormente antes de la práctica del voleibol, ya que había pasado mucho tiempo desde la última sesión y era necesario traer de vuelta la experiencia anterior antes de continuar con la sesión del día.

En los contenidos, como estrategias propuestas, se tomó la decisión de trabajar solo lo investigado en este estudio: locomoción e improvisación. Como se puede observar en las planificaciones expuestas, los contenidos se abordaron de forma progresiva; si bien no hubo mucho tiempo para profundizar, se decidió pasar levemente por cada una de las propuestas.

Para abordar el contenido locomoción, se desglosó desde lo más básico como primer acercamiento. En los saltos nos enfocamos en el rechazo que generan los pies para alcanzar altura y la amortiguación que permiten los soportes. Para esto es que se realizaron ejercicios de pies y plié-relevé, con la finalidad de que se comprenda el salto en todas sus fases, desde que se despegas del suelo hasta que aterriza. El objetivo de esto era poder dar una herramienta nueva y así a su vez que conocieran el beneficio que les traería comprender este proceso para el cuidado del cuerpo. Esto lo mencionamos ya que al observar sus formas de abordar estas acciones en el voleibol, faltaba comprensión del salto, por lo que se podía visualizar que lo ejecutaban de una manera poco amigable para el cuerpo, lo que con el tiempo y la repetición constante de esa mala acción podría producir dolores.

En el caso de los giros, encontramos pertinente comenzar por cambios de frente como primer acercamiento a ellos, ya que ubicarse espacialmente, sobre todo después de un giro, puede resultar complejo. Este trabajo entrega un acercamiento a los cambios de focos y cómo ir y volver de un punto a otro de una manera más eficiente ya que en el voleibol es importante la atención general del espacio.

En los desplazamientos trabajamos caminatas con los soportes flectados; esta acción se desplazó por diferentes lugares de la sala, con el fin de darle más dinamismo al cuerpo, conciencia del espacio y del colectivo. Al principio notamos

que activar soportes y acercarlos a la tierra era algo que había que trabajar, ya que estaba muy poco asimilado y, por ende, costaba bastante. En torno a esto surge la pregunta de si el lograr hacer las cosas es algo de disposición o realmente es complejo para sus cuerpos. Pude observar que la postura con las piernas flectadas, no solo beneficia la acción física corporal que aporta agilidad, sino que también proporciona un estado de concentración. Al finalizar las sesiones se realizaron reflexiones en torno a lo trabajado, esto lo menciono ya que al trabajar soportes, una de sus observaciones fue que lograron estar más atentos a lo que estaba sucediendo en lo individual y lo colectivo. Cabe señalar que las personas que mencionaron esto notoriamente se presenciaron cambios en su estado de atención mental y corporal.

La improvisación, fue ocupada como una herramienta para lograr el autoconocimiento corporal. La improvisación individual, les permitió conectarse con sus posibilidades y cualidades de movimiento, si bien en general por ser un primer acercamiento les costaba movilizarse de manera “libre” dentro de lo pedido, se realizó un trabajo mucho más colectivo de esa búsqueda, de todas maneras cada una tenía sus particularidades, ya que en esa misma experiencia podían darse cuenta que era lo que les costaba o lo que les parecía más fácil, de esta manera reconocer sus propias capacidades y potenciarlas. Otra manera de conocer el cuerpo de manera individual, fue realizar ejercicios donde las estudiantes debían ceder el peso para luego empujar, esto realizado con diferentes partes del cuerpo. Este ejercicio les ayudó a reconocer cuál es su peso

corporal; para ayudarnos también se utilizó la muralla que con los brazos debían empujar y soltar el peso usando los brazos como apoyo y luego las piernas. Esta actividad tenía como finalidad que pudieran reconocer su volumen y peso para en un siguiente nivel, compartir desde el contacto con otras compañeras, acercándonos a la improvisación de contacto. Para esto se les sugirió un ejercicio en el cual una parte del cuerpo tenía que estar en contacto con la otra parte de la compañera; se realizaron ejercicios simples que no involucran tanto peso, solo con el objetivo de sentir un peso externo.

También se trabajó la improvisación de contacto como estrategia hacia la escucha grupal. Si bien lograron realizar los ejercicios propuestos, les costó mantener la concentración y el respeto por el trabajo del grupo; en general, el trabajo actitudinal era algo que había que potenciar. En un ejercicio propuesto llamado “Avanzar en conjunto”, constaba de disponer en una línea a todas las estudiantes, hombro con hombro, pero sin realizar ningún tipo de tacto; debían escucharse y avanzar juntas. En un inicio no lograban realizar la acción, ya que seguían conversando entre ellas y trataban de hacer trampa para realizar alguna señal con los brazos o la voz para avanzar; incluso se pusieron de acuerdo y aun así no lo lograron. Al darme cuenta de esta situación, les recalqué y les puse el desafío de que realmente intentaran encontrar el silencio y que escucharan las propuestas del colectivo para avanzar. De a poco se fue incorporando un factor que no estaba propuesto antes, la respiración; esta herramienta generó tranquilidad y que la ansiedad de querer hacerlo de inmediato y de forma correcta

se fuera. Finalmente se escucharon y lograron realizar con éxito la actividad propuesta. Mencionado esto, la respiración fue un agente primordial en la realización del ejercicio, si bien se había trabajado anteriormente como soporte para el inicio de la clase, ya que en el suelo con ojos cerrados, se les pidió que conectaran con su respiración y relajaran sus cuerpos, no había sido hasta entonces una estrategia para volver a la concentración que se tuviera presente para las clases.

III.3 Reflexiones sobre la dimensión actitudinal en el proceso de aprendizaje

En general, las estudiantes realizaron siempre los ejercicios propuestos en clases, pero un aspecto importante a considerar y reflexionar es la disposición de las estudiantes en la asignatura.

Desde un inicio de la práctica se pudo notar una falta de interés por cumplir con horarios establecidos por el liceo; esto se vio reflejado en que siempre llegaban tarde a las clases. Es una situación que se reiteró bastante a lo largo de mi experiencia en el establecimiento. Además, cabe mencionar que no era un caso aislado de solo una estudiante, sino que todas compartían ese comportamiento. Dado esto, gran parte de las sesiones no se realizaron, ya que los dos días de clases coincidían con el primer bloque por lo tanto, no llegaban a clases y muchas veces esperamos con la profesora contraparte a que llegaran las estudiantes. Cuando llegaban tarde, tampoco existía alguna medida como

para que esta situación no se volviera a repetir; solo llegaban temprano cuando había una evaluación de por medio. Entonces estas conductas nos hacen preguntarnos: ¿A qué se debe la poca motivación o interés en asistir a clases? Se les da un gran peso a las calificaciones, pero existe todo un proceso y una continuidad, lo que en este caso no se estaba completando.

Los atrasos no eran el único aspecto actitudinal que se apreciaba en los estudiantes; en clases se veía muy poco interés en estar y realizar las actividades. Además, el uso constante del celular interrumpía las actividades. Nos preguntamos si esta conducta se repite de manera transversal en todas las asignaturas o solo en la clase de Profundización del ejercicio. En varias ocasiones las estudiantes mencionaron estar cansadas o con dolores, por lo que no tenían ganas de realizar las actividades. Esto presentó un desafío, ya que había que estar constantemente motivándolas a participar. La concentración era efímera, ya que se perdía con facilidad, sobre todo con el espejo puesto en la sala. El uso del espejo muchas veces puede ayudarnos a corregir ciertas posturas que requiere que nos veamos, pero en esta ocasión lo usaban para compararse y arreglarse durante la clase, lo que sin duda fue una gran distracción y desafío que interrumpía la continuidad de las sesiones.

Conclusiones

El objetivo de esta investigación fue analizar cómo la danza puede contribuir a los entrenamientos de voleibol y si un área artística como la danza puede potenciar el aprendizaje de una disciplina deportiva. A lo largo del estudio, se identificaron diversas habilidades de la danza que coinciden con las requeridas en el voleibol, lo que facilitó un cruce de enseñanzas entre ambas disciplinas. El análisis realizado y la experiencia en la práctica profesional confirmaron que la técnica moderna y la improvisación son herramientas valiosas que enriquecen el proceso de integración entre danza y voleibol. Sin embargo, la danza posee un gran potencial y aún presenta múltiples aspectos que podrían ser investigados y explorados más a fondo en su vinculación con el voleibol.

Durante la práctica profesional, se realizaron reflexiones al final de las sesiones, lo que permitió comprobar que la danza aportó significativamente a los entrenamientos de voleibol para las estudiantes del curso de Profundización del Ejercicio. Las opiniones y observaciones de las estudiantes fueron fundamentales para evaluar el impacto de la danza en su aprendizaje y en la efectividad de la vinculación de ambas disciplinas. También es importante destacar que todas las estudiantes con las que se trabajó contaban con conocimientos previos de voleibol, lo que facilitó significativamente el proceso de aprendizaje. De no ser así, en tan poco tiempo habría sido más complicado lograr una comprensión adecuada de la vinculación, ya que no solo se habría tratado

de integrar la danza al voleibol, sino que también habría implicado un esfuerzo adicional por enseñar los fundamentos del deporte.

En esta investigación, solo se abordaron dos aspectos de la danza en su relación con el voleibol, pero sin duda existen muchos otros que podrían ser explorados en futuras investigaciones.

Una reflexión que surge de lo mencionado es que, en la asignatura de Educación Física, la danza se aborda principalmente como una forma de expresión corporal, pero con frecuencia se trata de manera aislada o se le dedica poco tiempo en comparación con otras disciplinas deportivas. Si el objetivo de esta asignatura es promover un estilo de vida activo y saludable, sería enriquecedor otorgar más relevancia a la danza, fomentando un diálogo entre las disciplinas deportivas y la danza. Esta integración ampliaría las posibilidades de aprendizaje y contribuiría a promover un estilo de vida saludable, dado que ambas disciplinas comparten un enfoque en el trabajo corporal, que no está tan distante entre sí. Me gustaría mencionar que de mi experiencia en la danza y en la educación escolar, puedo afirmar que la danza favorece el autoconocimiento del cuerpo, permitiendo a los estudiantes reconocerlo de una manera más consciente. Esto es algo que, en muchas ocasiones, el deporte escolar no facilita, ya que se enfoca principalmente en aprender las reglas de los deportes y en ejecutar las habilidades sin una reflexión o comprensión más profunda. Este estudio abre una puerta a un campo de investigación prometedor, invitando a profundizar en cómo la danza puede

convertirse en un potenciador no solo para el voleibol, sino también para otros deportes.

A partir de la experiencia obtenida durante la práctica profesional, se llegó a la conclusión de que los contenidos a trabajar en clase deberían haberse seleccionado de manera más precisa. Si bien se logró una introducción y aproximación a los temas propuestos en este estudio, obteniendo buenos resultados a pesar del tiempo limitado, hubiese sido más efectivo profundizar en aspectos específicos, en particular la escucha grupal, identificada por las estudiantes como una dificultad que merecía mayor atención. Al principio, confié en que cubrir más contenido sería beneficioso, pero con el tiempo entendí que un enfoque más centrado y detallado en un solo aspecto podría haber tenido un impacto más significativo para ellas, en este sentido, aprendí que a veces "menos es más".

¿Puede la danza ser tanto un área artística como deportiva? Este estudio abre un espacio para una vinculación innovadora, un campo aún poco explorado. Aunque tradicionalmente la danza ha permanecido al margen de los deportes, considero que, en el ámbito de la formación profesional, es una actividad de alto rendimiento que comparte varios elementos comunes con el deporte, como la exigencia física, la técnica, la preparación y la dedicación. Un ejemplo claro de esta integración entre danza y deporte es el caso del Breaking, como ya mencionamos anteriormente, fusiona de manera destacada aspectos artísticos y

atléticos, lo que le permitió ser incluido en los Juegos Olímpicos. Es por esto que consideramos importante hacernos preguntas como esta y seguir profundizando en el trabajo interdisciplinar.

Esta investigación no solo potencia la presencia de la danza en otros espacios, sino que también abre nuevas posibilidades para su integración. De esta manera, la danza puede consolidarse cada vez más como una herramienta fundamental en la formación integral de los estudiantes. Este es solo un primer acercamiento al tema, y sería valioso seguir investigando para determinar si efectivamente se puede considerar un aporte significativo en este campo.

Bibliografía

Alonso, D. A. (2022). Danza y expresión corporal como materia científica en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 1174-1187.

Baril, J., & Cirugeda, M. T. (1987). *La danza moderna*. Paidós.

Duncan, I. (1999). La danza del futuro (1903). In *La escena moderna: manifiestos y textos sobre teatro de la época de vanguardias* (pp. 73-82). Akal.

Ministerio de Educación de Chile 2021. Programa de estudio 3ro o 4to medio educación física y salud 1.

Falcón, P. S. El secreto detrás del éxito deportivo: el poder del trabajo en equipo. <https://patriciasorianopsicologa.com/el-poder-del-trabajo-en-equipo/>.

Ferreira, M. U. (2009). Un enfoque pedagógico de la danza. *Educación Física Chile*, (268), 9-21.

Giménez, R. Z. (2002). La danza-improvisación como recurso creativo.

Juegos Olímpicos <https://olympics.com/es/paris-2024/deportes/breaking>

Laban, R. V. (1993). Danza educativa moderna.

Levantesi, C. (2014). Los objetos en la danza, prácticas compositivas con objetos. In *I Congreso Internacional de las Artes. Universidad Nacional de las Artes* (pp. 289-296).

Lucas, J. (2005). *El voleibol. Iniciación y perfeccionamiento*. Editorial Paidotribo.

Lucea, J. D. (2010). Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 33, 7-21.

Mejía, N. F. M., Bonilla, J. E. L., Alvarado, A. S., Funez, C. R., Zelaya, A. M. S., & Marín, A. R. (2024). Asociación entre potencia y cambio de dirección en voleibol universitario masculino. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 1070-1075.

Moreno, M. J. C. (1996). Danza, la gran desconocida: Actividad Física paralela al Deporte. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (13), 89-98.

Nicolás, G. V., Ortín, N. U., López, M. G., & Vigueras, J. C. (2010). La danza en el ámbito de educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (17), 42-45.

Quiroz, F. F. (2022). Corporalidad en el deporte: un análisis fenomenológico. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(2), 1-6.

Singer, M. (2021). El Contact Improvisation como Forma de Comunicación Desde (y Entre) los Cuerpos: una Danza por Composición de Relaciones. *Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga*, (14), 89-99.