

ZUMBA COMO INTEGRADOR SOCIAL ESCOLAR



Zumba como Integrador Social Escolar

Carlos Eduardo Ruiz Espinel

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

enero de 2021

ZUMBA COMO INTEGRADOR SOCIAL ESCOLAR

Zumba como Integrador Social Escolar

Carlos Eduardo Ruiz Espinel

Sistematización presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Física

Asesor(a)
Ingrid Sánchez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Virtual y a Distancia

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

enero de 2021

Dedicatoria

Dedico esta sistematización a mis hijos LUCAS SAMUEL RUIZ DURAN Y GABRIEL FELIPE RUIZ DURAN, que fueron la inspiración principal para construir un futuro profesional, brindándoles bases de responsabilidad, compromiso y disciplina. formándolos como seres humanos capaces de cumplir sus sueños y metas a pesar de las dificultades, defendiendo sus ideas y convicciones para lograr todo lo que se propongan en la vida.

Mi mama LUZ MARINA ESPINEL fue la persona que apoyo mi vida profesional desde el amor y la comprensión para ser perseverante con mis logros. Gracias por tus consejos, tu apoyo incondicional y tu paciencia, todo lo que soy es gracias a ti.

De manera especial dedico este trabajo de sistematización a los jóvenes para que fortalezcan su autoestima y confianza en si mismos formándose en valores para ser mejores en una sociedad

Agradecimientos

La CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS me brindo la oportunidad al cumplir mi sueño de ser LICENCIADO EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE, ya que gracias a sus procesos de educación semipresencial facilito mi educación a nivel profesional.

Agradezco al cuerpo docente de la CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS, por el acompañamiento en mi aprendizaje ya que con su espíritu educativo han guiado mi camino para cumplir esta meta.

A las profesoras, INGRID SANCHEZ y ANGELICA QUIÑONES que con su comprensión asesoraron compartiendo sus conocimientos y orientándome de manera atenta para el desarrollo de este trabajo

Agradezco a Dios el cual ha forjado mi camino y ser útil para dirigir mi vida, identificando mis errores y virtudes corrigiendo mis pasos y ser el dueño de mi destino.

A mi madre por apoyarme en cada decisión y proyecto de vida, este logro es gracias a ti madre por ser mi luz e instrumento para poder cumplir mi meta q parecía inalcanzable

Contenido

Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
CAPITULO I	11
1.1 Abordaje del Contexto	11
1.1.1 Justificación	13
1.1.2 Planteamiento del Problema	16
1.1.3 Objetivos.....	18
CAPITULO II	19
1.2 Antecedentes	19
CAPITULO III	21
1.3 Marco Teórico	21
1.3.1 Zumba	21
1.3.2 Danza	23
1.3.3 Integración Social	25
CAPITULO IV	29
1.4 Referentes Teóricos.....	29
CAPITULO V	30
1.5 Metodología	30
1.5.1 El punto de partida: vivir la experiencia	31
1.5.2 Las Reflexiones Iniciales	31
1.5.3 Recuperación del Proceso Vivido.....	32
1.5.4 Reflexiones	34
CAPITULO VI	36
1.6 Documentación de la Experiencia.....	36
1.6.1 Transformación de los Procesos de Apertura a la Actividad Física Mediados por la Zumba	36
CAPITULO VII	38

Zumba como Integrador Social Escolar

1.7 Conclusiones 38

1.8 Referencias 41

Resumen

Palabras clave: zumba, baile, integración social, actividad física

La disciplina zumba está diseñada para ser realizada por un amplio grupo de poblaciones, en ese orden de ideas, en la escuela, el método zumba no solo es una actividad que cumple con los requisitos para su implementación, sino que puede ser una actividad de disfrute para toda la población estudiantil. El objetivo de este documento es determinar el impacto del programa de ejercicio “zumba como integrador social” en la población de los grados octavo a once del colegio Gerardo Molina para estimular la práctica de ejercicio físico. A partir del ejercicio de observación participante que se realizó en la primera intervención de la práctica, se evidenciaron los siguientes problemas: en el colegio Gerardo Molina no existen programas de actividad física que tengan como objetivo generar una integración social en la comunidad educativa, aparte de las clases de educación física, en las cuales nunca hay una participación del 100% de los estudiantes, y en su mayoría la participación de estos es del género masculino, por otro lado los deportes predilectos de este grupo de estudiantes son los deportes de balón y los ejercicios de fuerza. La metodología utilizada para el desarrollo de esta planeación fue inicialmente una evaluación cualitativa sobre la caracterización de la población en el contexto social con el fin de tener el insumo para direccionar procesos y etapas de la planeación.

Abstract

Keywords: zumba, dance, social integration, physical activity

The zumba discipline is designed to be implemented by a group of people, in this order of ideas, at school, the zumba method is only an activity that is based on the requirements for implementation, but it can be a frustrating activity . for the entire student population. The objective of this document is to determine the impact of the social integration program "zumba as a social integrator" in the province of the eighth once Gerardo Molina school for the estimation of physical education practice. Participating in the implementation of the participatory observation that is implemented in the first intervention practice, the following problems are registered: the Gerardo Molina school does not have physical activity programs that can be used to generate social integration in the community. education, in whose classes there is no participation of 100% of the students, and in their participation the participation of these students is from the male generation, for another predisposition of this group of students is ball sports and strength exercises. The methodology used for the development of this planning initially initiates a quality assessment on the characterization of the population in the social context in order to direct the processes and stages of planning.

Introducción

Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas. La zumba utiliza dentro de sus rutinas los principales ritmos latinoamericanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba. Es una disciplina de baile que pueden practicar tanto hombres como mujeres. Con base en esta definición se puede inferir que la disciplina zumba está diseñada para ser realizada por un amplio grupo de poblaciones, en ese orden de ideas, en la escuela, el método zumba no solo es una actividad que cumple con los requisitos para su implementación, sino que puede ser una actividad de disfrute para toda la población estudiantil.

Rolando Sierra Fonseca (2001) brinda la siguiente definición: La integración social se entiende hoy en día como un proceso en el cual la calidad de las relaciones existentes entre las diferentes unidades sociales autónomas (clanes familiares, tribus, ciudades, sindicatos, partidos políticos) cambia de tal modo que llega a reducir la autonomía de todas y cada una de ellas, y la integra en un conjunto mucho más amplio del que forman parte (Vilaseca Requena, 1994).

Según Anna Freud los adolescentes tienen las siguientes características: "Se atribuye esta etapa a causas internas, desvinculación con la familia, oposición a normas y reglas, establece nuevas relaciones al exterior, proceso de construcción de la identidad. (Guzmán 2017). La adolescencia es un constructo social no precisamente biológico, hay influencia de los factores culturales, la constitución biológica humana no determina moldes particulares de conducta, es el

Zumba como Integrador Social Escolar

resultado de tensiones y presiones que vienen de la sociedad. (Guzmán 2017). Jean Piaget afirma que: Se producen cambios en el pensamiento que repercuten en lo social. Las transformaciones afectivas y sociales van unidas indisolublemente a cambios en el pensamiento.

La Organización Mundial de la Salud afirma lo siguiente: Los determinantes biológicos son universales; en cambio, la duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos. Registro de cambios, como: inicio más temprano de la pubertad, la postergación de la edad del matrimonio, la urbanización, la mundialización de la comunicación y la evolución de las actitudes y prácticas sexuales. (Guzmán 2017).

CAPITULO I

1.1 Abordaje del Contexto

El nombre del colegio es un homenaje a Gerardo Molina Ramírez, quien fuera considerado artífice del socialismo democrático en Colombia a lo largo del siglo pasado.

Según la información recopilada de la página de la Institución y una revisión en el DANE, el colegio Gerardo Molina Ramírez, ubicado entre los barrios San Carlos de Suba, Berlín, Urbanización Cafam II y Tibabuyes; ubicado en la (UPZ 71 Tibabuyes), en la Carrera 143 No: 142 A-62, nació como sede C del Colegio Toscana Lisboa en el año 2005, ubicado en la UPZ 71 de Tibabuyes de Suba; su constitución oficial como entidad independiente se realizaría en el año 2007. El colegio se encuentra rodeado de urbanizaciones como ciudadela CAFAM II, los barrios de Lisboa y Bilbao, entre otros. Es de notar que dichas barrios e incluso el colegio se construyeron sobre antiguos humedales, los cuales son susceptibles de inundación ya que se encuentran por debajo de la cota del río Bogotá.

La comunidad del colegio sufre situaciones de falta de empleo, la violencia intrafamiliar, abandono, y en algunos casos miseria asociada al desplazamiento. El colegio posee una población de aproximadamente 3200 estudiantes, que fluctúa por la movilidad de las familias.

La intención de realizar este aporte desde el método zumba nace desde el proceso de práctica pedagógica realizado desde el año 2019 hasta el 2020 donde se identificaron problemas entre los que se destacan: el ausentismo en las clases de educación física, la falta de interés de los estudiantes por realizar actividad física, las limitantes actividades que la institución ofrece a los

Zumba como Integrador Social Escolar

estudiantes para realizar su práctica física y la presencia mayormente masculina de los estudiantes en las clases.

Zumba como Integrador Social Escolar

1.1.1 Justificación

Este documento se realiza basado en la observación, planeación e intervención del docente en la comunidad educativa y después de la identificación de una serie de variables, entre las cuales se incluyeron: el ausentismo, la falta de integración y participación en las clases y en la realización de actividad física. Después de una búsqueda en bases de datos, se observó que la danza y las actividades con música incluida favorece estos aspectos, como dice Castañer (2006), citado por Esteve y López (2009):

“la expresión corporal y la danza son agentes educativos muy importantes en el proceso de aprendizaje. Poseen un alto contenido en valores pedagógicos como el favorecimiento de las relaciones y la comunicación dentro del grupo, el desarrollo de los procesos de socialización de los infantes, el fomento del trabajo no competitivo y colectivo y, por supuesto, el desarrollo del gusto artístico y la capacidad creadora” (p. 4).

El motivo por el cual se realiza esta propuesta de intervención en Zumba aplicada al entorno escolar nace desde la observación realizada en la asignatura de práctica 1 donde se evidenciaron múltiples conflictos entre los que figuran la falta de asistencia de todos los estudiantes a las clases de educación física. Teniendo en cuenta esta observación se realizó un abordaje conceptual acerca de las ventajas del baile más exactamente de la zumba en las poblaciones y se concluyó que su aplicación en la comunidad educativa ayudaría considerablemente en la mejora de las relaciones interpersonales de los estudiantes y en la inclusión a la actividad física de toda la comunidad sin importar género, edad, entre otras condiciones.

Para ampliar y soportar mejor el porqué de esta propuesta se toma el trabajo realizado por Martínez, Espitia, Reyes y Pita en (2012) en el que se expone lo siguiente;

Zumba como Integrador Social Escolar

“La experiencia permite conocer los métodos utilizados en algunas instituciones educativas evidenciando que, aunque se quiera innovar las formas de educar, éstas se caracterizan por un método tradicional donde el poseedor del conocimiento es solo una persona y ésta transmite, regala o dona a otros que lo necesitan, a la vez notamos que en el trabajo con los niños es posible generar espacios y actividades diferentes que proporcionan aprendizajes verdaderamente significativos, contextualizados, duraderos, divertidos y menos reglamentados” (p. 5)

Lo que las autoras exponen en el texto no es sino la confirmación de lo que se ha observado en la práctica, a pesar de los esfuerzos por ofrecer modelos de enseñanza didácticos e inclusivos, aún se mantienen regímenes tradicionales y actividades limitadas que lejos de proporcionar un aprendizaje duradero en el tiempo, se vuelven repetitivas y hacen que los estudiantes pierdan el interés en ellas en un momento dado.

Con el fin de afianzar las relaciones interpersonales y la inclusión de la actividad física, es de gran relevancia que en las clases de Educación Física se practique Zumba, se ha demostrado que el baile produce beneficios tanto físicos como psicológicos, Anderson (2010) citado por Matamoros (2012). El método zumba es altamente motivadora por el ritmo, pasos de baile, música y, que es de carácter altamente recreativo sino también porque es una herramienta óptima e innovadora para atraer a todos los alumnos a otra realidad de las prácticas física en la que no se destaque la competitividad como elemento formativo, enseñar que no existe solo la competencia. Zumba como actividad física educa en valores, evita que exista el individualismo, el egoísmo, la falta de compañerismo promueve la solidaridad, el respeto, la colaboración, la socialización. Es una actividad que no requiere de gran equipamiento o material por lo que su puesta en marcha no resulta costosa.

Zumba como Integrador Social Escolar

Según datos extraídos de la Universidad de Alicante: “Zumba es un movimiento o disciplina fitness de origen colombiano, enfocado por una parte a mantener un cuerpo saludable y por otra a desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante movimientos de baile combinados con una serie de rutinas aeróbicas”. Se quiere que, a través de un programa de clase grupal creado en Colombia como es Zumba se logre que los estudiantes derrumben barreras sociales como la exclusión de géneros y además de eso tengan una estrategia de realización de actividad física que este fuera de la práctica deportiva específica.

Como dice Castañer (2006) citado por Esteve y López, la expresión corporal y la danza son agentes educativos muy importantes en el proceso de aprendizaje. Poseen un alto contenido en valores pedagógicos como el favorecimiento de las relaciones y la comunicación dentro del grupo, el desarrollo de los procesos de socialización de los infantes, el fomento del trabajo no competitivo y colectivo y, por supuesto, el desarrollo del gusto artístico y la capacidad creadora. Por tanto, se articula una relación entre el método zumba y el concepto de la expresión corporal.

1.1.2 Planteamiento del Problema

A partir del ejercicio de observación participante que se realizó en la primera intervención de la práctica, se evidenciaron los siguientes problemas: en el colegio Gerardo Molina no existen programas de actividad física que tengan como objetivo generar una integración social en la comunidad educativa, aparte de las clases de educación física, en las cuales nunca hay una participación del 100% de los estudiantes, y en su mayoría la participación de estos es del género masculino, por otro lado los deportes predilectos de este grupo de estudiantes son los deportes de balón y los ejercicios de fuerza. Con base en esto se pudo apreciar que existía un grupo limitado de actividades para realizar en las clases de educación física y, que este grupo de actividades atraían a un grupo específico de la población estudiantil. Esto lleva al autor a realizar una búsqueda de información bibliográfica que sustentara esta observación y así, iniciar la creación de una propuesta pertinente que pudiese dar solución a esta problemática.

Para darle una mirada más profunda al problema que llevó a la creación de esta propuesta, la observación se remonta al inicio de las prácticas profesionales en donde, desde el inicio se pudo apreciar que el porcentaje de estudiantes que asistían al gimnasio a la práctica de actividad física era mínimo, y dentro de ese número había muchos más hombres que mujeres. Con base en este hallazgo, se inició una búsqueda de información en bases de datos para saber si este fenómeno era exclusivo de la institución, o si se trataba de un factor que común, se encontró que, en el estudio de Martín, Barripedro, Martínez, Jiménez, y Rivero (2014) se exponían los siguientes hallazgos:

“Con respecto a las diferencias de género en cuanto a las actividades practicadas el estudio del Instituto de la Mujer (2006) especificaba que las actividades relacionadas con el caminar y correr eran, en su conjunto, el grupo de actividades más practicado por las mujeres, seguidas por la gimnasia (22.7%), los deportes

Zumba como Integrador Social Escolar

acuáticos (16.4%), el ciclismo y otros deportes de deslizamiento (10.5%). Los hombres, en cambio, practicaban principalmente deportes colectivos de balón (36.6%), seguidos de actividades relacionadas con el caminar y el correr (24.0%), ciclismo y variantes (11%), deportes acuáticos (10%) y gimnasia (4%)” (p.322).

Teniendo en cuenta los datos previamente descritos, se concluyó que implementar un tipo de actividad física aeróbica y al aire libre era lo que la población del colegio Gerardo Molina era la mejor estrategia para aumentar la participación del alumnado en las clases de educación física y serviría de herramienta para mejorar sus relaciones interpersonales.

Adicional a ello se observó que las niñas del colegio son en mayor medida, menos activas que los niños, ya sea por problemas de integración o de machismo ellas siguen siendo excluidas de las actividades físicas y deportivas en la institución. Con esta propuesta se quiere responder la siguiente pregunta: ¿cómo estimular la práctica de la actividad física a través del método zumba para los estudiantes de los grados octavo a once del Colegio Gerardo Molina?

1.1.3 Objetivos

1.1.3.1 Objetivo General

Determinar el impacto del programa de ejercicio “zumba como integrador social” en la población de los grados octavo a once del colegio Gerardo Molina para estimular la práctica de ejercicio físico.

1.1.3.2 Objetivos Específicos

- Analizar el programa “zumba como integrador social” atendiendo a sus proyecciones, alcances y limitaciones.
- Comparar las intervenciones y sus aportes en el fomento de la actividad física, como componente de bienestar y salud de los estudiantes del Colegio Gerardo Molina
- Recopilar una propuesta que contenga los elementos relevantes del programa “Zumba como Integrador Social” para los estudiantes del Colegio Gerardo Molina.

CAPITULO II

1.2 Antecedentes

Atendiendo a los objetivos de este documento, y a la propuesta que se desarrolló se tomaron los siguientes referentes teóricos que han realizado investigaciones que se enlazan con lo que se ha buscado lograr en este documento, los cuales se presentan a continuación: en primera medida se identificó la Propuesta Metodológica para la Enseñanza de la Técnica de Danza en el Niño de la Tercera Infancia, (2005), Santiago de Chile, Universidad de Chile. La autora recopila información pedagógica de varios autores de cómo enseñar la danza de una manera amena y valiosa. Le da especial importancia al rol del docente, dando una estructura práctica y realista a la enseñanza de la danza, sin olvidarse de su objetivo primordial, esto es, que los alumnos disfruten con ella. El propósito de esta investigación es describir, en forma detallada un método de enseñanza de la danza, con la finalidad de que se pueda analizar o medir los avances y logros que se pueden obtener si se incorpora como una asignatura dentro del currículo escolar. Por este motivo en el presente trabajo no se presentan resultados, dado que éstos se obtendrán durante la praxis de los enunciados en esta memoria.

Otro documento que se tuvo en cuenta fue: “Beneficios psicológicos del Zumba en la E.S.O. (Educación Secundaria Obligatoria)”, 2014. Este trabajo de fin de grado pretende analizar y explicar los beneficios y aportaciones del baile Zumba dirigida a los estudiantes de la Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.). Beneficios que no se limitan al plano físico sino también al psicológico.

También se tuvo en cuenta el documento: Al compás de las clases de baile: una experiencia dentro del aula, (2013), Esta investigación procuró entender e interpretar el contexto educativo

Zumba como Integrador Social Escolar

en el que se desarrolló un grupo de estudiantes universitarios, en un curso de baile popular. Los objetivos del estudio se orientaron a conocer si la metodología y la labor docente mediaron en el aprendizaje y en el esparcimiento del alumnado, y en detectar si el trabajo en clase influyó en las relaciones interpersonales del estudiantado. Los resultados mostraron que la metodología del curso promovió el esparcimiento del estudiantado y que la sensación de satisfacción y el gozo fomentaron la realización de actividad física, como el baile popular.

Y, por último, pero sin restarle importancia se ubica el documento: La Expresión Corporal y la Danza en Educación Infantil, Universidad de Valladolid. Escuela Universitaria de Magisterio de Segovia. Este artículo presenta los resultados encontrados tras poner en práctica un programa de iniciación a la danza en educación infantil, que constaba de cuatro sesiones encadenadas. Se ha llevado a cabo con cuatro grupos de 2º ciclo de educación infantil de un colegio urbano: dos de 3 años, una de 4 y una de 5 años. En cuanto a los resultados, los indicadores que mayor puntuación han tenido han sido el de interés que han mostrado los niños por las danzas, ya que para ellos era una cosa nueva, el compartir y cuidar los materiales y el nivel de participación general de la clase.

CAPITULO III

1.3 Marco Teórico

1.3.1 Zumba

Zumba es una rutina de ejercicios muy famosa en Latinoamérica y ahora en Norteamérica y Europa. Se originó en 1990 cuando el bailarín profesional, gracias al coreógrafo e instructor de aeróbicos colombiano Alberto "Beto" Pérez que involucra ritmos como bachata y merengue, a partir de ese momento nació lo que él llamó la "rumba". Después de la gran aceptación que tuvo la rumba, Beto empezó a dar clases por todo el mundo y diseñar coreografías para cantantes famosos, hizo también videos de ejercicios que se vendieron por Estados Unidos. Posteriormente la demanda de instructores de esta nueva especialidad fue creciendo por lo que empezaron a impartir cursos de formación. El video original de Beto se titulaba "rumba", pero al ver que los anglosajones no sabían pronunciar la "r", cambiaron el nombre a zumba. Las rutinas de aerobics han incluido varios géneros musicales, van desde la salsa, bachata, samba hasta el hip-hop, tomando en cuenta el merengue, flamenco, cumbia, pop y reggaetón (Ibernia, 2014, p. 13). Con base en esta definición se puede inferir que el método zumba es uno de los más grandes y reconocidos a la fecha y goza de variedad de ritmos y movimientos.

Dentro de este método se destacan varios componentes o categorías como son: la Zumba Clásica la cual fue muy importante porque es la base para plantear las clases dentro de la institución educativa por sus ritmos y rutinas básicas donde se pudieron integrar todos los alumnos, : Matamoros (2012) dice lo siguiente: "El Zumba original, donde se mezclan ejercicios de tipo aeróbico con los ritmos y la música de origen latino y africano. Su ambiente festivo y relajado hacen que, además de ser un buen ejercicio, los practicantes se sientan más

Zumba como Integrador Social Escolar

sueltos y disfruten más de la actividad”. Esta definición se enlaza directamente con los objetivos de este documento y sirve de guía para plantear lo que se realizó en el colegio.

Este tipo de clases como lo es Zumba Toning se inician rutinas basadas en el baile, pero modificando que es trabajo con peso para tono muscular se enfocó para los alumnos de grados sexto a once por su complejidad, es definido por Matamoros (2012) así: “El Zumba Toning también es otra modalidad de Zumba en la que se añade un elemento extra para cambiar un poco la clase, aunque manteniendo el marco de la música latina y el ambiente festivo. En el Zumba Toning los participantes llevan un “Toning Stick”, una mancuerna rellena de arena que también hace la función de maracas, además de incrementar la dificultad y demanda física de la actividad”.

También se encuentran categorías para niños, se buscó que todos pudieran ser partícipes de las actividades no solo para bachillerato sino primaria también con este método que es el Zumba Kids y Zumba Kids Jr. enfocadas a niños de entre 7 y 11 años en la clase Kids y para niños de entre 4 y 6 en la clase Kids Jr. En estas clases se intenta no solo educar a los niños acerca del Zumba, sino que también se practica la psicomotricidad, las dinámicas de grupo y la exploración de otras culturas. (Matamoros, 2012).

Encontramos también el Zumbini como un clase de integración familiar donde se busca que los padres puedan ser partícipes de este tipo de actividades porque es Zumba adaptada para padres e hijos de edad escolar de primero a quinto. Los ejercicios son muy relajados y centrados en el desarrollo cognitivo y motriz de los alumnos, también en el marco típico de ejercicio de Zumba. Hoy en día, se acompaña inclusive de material de lectura y de aplicaciones en el móvil. (Matamoros, 2012).

Zumba como Integrador Social Escolar

Es pertinente realizar la definición de algunos de las modalidades del método zumba para poder profundizar acerca del impacto de este en las comunidades de diferentes edades y sus beneficios y como se pueden aplicar estos métodos dentro de la escuela

1.3.2 Danza

Al tratarse de uno de los conceptos clave para el abordaje y desarrollo de esta propuesta, a continuación, se presenta el concepto de término danza y una clasificación general de la misma, como pilar para el desarrollo de los demás conceptos. Ibernía, (2014) ofrece la siguiente definición: “La danza es la acción motriz o manera de bailar. Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones. Se estima que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad” (p. 8). En esta definición se habla de la danza como una consecución de movimientos realizada al ritmo de una determinada melodía; dentro de esta definición se incluyen métodos como zumba del cual trata este documento. Es importante resaltar el hecho de que la danza tiene su origen ya en la Prehistoria pues desde siempre el hombre ha tenido la necesidad de expresar sus sentimientos y no sólo a través de la comunicación verbal sino también mediante lo que sería la comunicación corporal. No obstante, en esos orígenes el ser humano recurría a la danza como parte fundamental de rituales relacionados con la fecundidad o la guerra (Ibernía, 2014). Acción Motriz

Gómez (2005) define acción motriz como:

“El desarrollo de la praxeología motriz destacó la significación práxica del movimiento humano: se trata de comprender la red de relaciones de interacción motriz en los que ocurre dicho comportamiento. Tales

Zumba como Integrador Social Escolar

interacciones se describen mejor apelando al concepto de acción motriz entendido como el proceso de organización de la conducta motriz, concepto equivalente al de praxia en el ámbito neuropsicológico (p.54)”.

Esta definición permite evidenciar como se relaciona el concepto de praxeología motriz con el tema de estudio, siendo que la danza es una acción motriz compleja.

1.3.2.1 La Danza en el Ámbito Educativo

El hombre ha utilizado la danza a lo largo de la historia para liberarse de tentaciones emocionales, como ritual mágico, religioso y artístico. A lo largo de la historia la danza ha experimentado una evolución que es paralela a los cambios que se han dado en la humanidad a través de las diversas civilizaciones.

Como lo dijo Cáceres y Vera (2012)

“En el ámbito educativo, es importante esta actividad dentro de las clases de educación física en su división de expresión corporal, pero como se dijo anteriormente, la lúdica está inmersa dentro de la danza, por eso no sólo se puede hablar de beneficios motrices sino, que, al ser una actividad lúdica, no se puede limitar y olvidarse de su carácter de educación integral” (p. 23).

En el párrafo anterior las autoras realizan un enlace importante entre el concepto de danza y sus implicaciones lúdicas por lo cual, esta se integra en el ámbito educativo como un componente integral del mismo. La danza es una herramienta que puede permitir la articulación de diferentes componentes como lo son: el psicológico, pedagógico, artístico, musical, entre otros, además de que se puede aplicar con diferentes tipos de población edad y sexo. Por esta razón, la danza dentro del entorno escolar es una herramienta que puede lograr fomentar de manera creativa y apropiada talentos en los estudiantes, aparte de estimular la comunicación y hábitos sociales. (Cáceres y Vera 2012).

Zumba como Integrador Social Escolar

Ferreira (2008) citado por Cáceres y Vera (2012) afirma que:

“El objetivo de la danza en el campo de la educación se asocia al concepto de expresión corpórea y se centra en un propósito desarrollador, para que el niño se reconozca, se relacione con los demás, desarrolle sus capacidades motoras, sociales, afectiva y cognitivas, en un acercamiento a los lenguajes artísticos”.

En esta concepción el autor aborda a la danza como un campo de la educación cuyo centro es desarrollar en el estudiante su reconocimiento, sus relaciones con los demás y adicional a eso perfeccionara sus habilidades motoras, sociales y afectivas por medio de la danza. En relación con las funciones de la danza en el ámbito escolar, García Ruso (1997) adopta la clasificación de Batalha y Zares et al., y la incluye dentro de cuatro dimensiones (ocio, artística, terapéutica y educativa), y destaca las siguientes funciones características de la danza para que alcance la dimensión educativa y permita el desarrollo integral del mismo:

“la función de conocimiento, tanto de sí mismo como del entorno circundante, la función anatómico-funcional, mejorando e incrementando la propia capacidad motriz y la salud, la función lúdico-recreativa, la función afectiva, comunicativa y de relación, la función estética y expresiva, la función catártica y hedonista, que considera el movimiento rítmico como liberador de tensiones y la función cultural” (p. 24).

En esta definición se respalda lo dicho anteriormente, la danza en el entorno educativo no solo mejora las capacidades motrices, sino que también ayuda en la construcción y el fortalecimiento del ser como miembro de una sociedad.

1.3.3 Integración Social

Sierra (2001), define este concepto de la siguiente manera:

Zumba como Integrador Social Escolar

“La integración social se ha comprendido como la uniformidad de las relaciones sociales, mediante el establecimiento de políticas y programas de desarrollo de carácter totalizante y uniforme para el todo social. Así, el modo de integración tiene que ver con la imitación de modelos de desarrollo y de sociedad, prescindiendo de los aspectos socioculturales y de las dinámicas históricas de los países y regiones”.

Este concepto se refiere a la fuerza de las relaciones con otras personas, estos vínculos se pueden fortalecer de diversas maneras en el área de la educación física y una de las más conocidas y aplicadas es la danza.

La Real Academia Española, define integración como “Acción y efecto de integrar o integrarse”, y el verbo integrar corresponde, entre otros, a: “dicho de diversas personas o cosas: constituir un todo”; “hacer que alguien o algo pase a formar parte de un todo”.

El termino Integración es definido en el Diccionario Enciclopédico de Sociología de Karl-Heinz Hillmann como

“los procesos de incorporación y asimilación, en la conciencia y en la práctica, de las estructuras de valor y las pautas de conducta, llevadas a cabo: a) por personas individuales en relación con determinados grupos u organizaciones, o sectores de la sociedad relevantes para ellas; b) entre distintos grupos, clases o etnias de una sociedad; c) entre distintas sociedades, en beneficio de la constitución de estructuras y ordenes sociales culturales comunes, nuevos”.

Para el sociólogo francés Emile Durkheim, el concepto de integración social hace referencia a la aceptación de las minorías y grupos desfavorecidos de la sociedad, con el objeto de que logren mejorar su dignidad y su nivel de vida. Sostuvo que las sociedades primitivas se mantienen unidas porque tienen experiencias y objetivos comunes, en tanto que la evolución de las sociedades en sistemas de mayor complejidad, requieren de la especialización y la

Zumba como Integrador Social Escolar

interdependencia de las funciones o trabajos, entonces la sociedad se organiza en las diferencias complementarias de sus miembros, lo que el denominaba solidaridad orgánica.

1.3.3.1 Integración Social en el Contexto Escolar

Con base en lo escrito por Terrón (2010), la escuela se construye como un escenario que posee una fuerte influencia en el desarrollo que concierne a la educación formal, y donde se dan procesos de enseñanza aprendizaje entre el emisor de la información que en este caso es el docente y el receptor de esta información que es el estudiante, con respecto al abordaje de unos determinados objetivos que conforman lo que se conoce como el currículo.

Además de lo expuesto anteriormente cabe destacar que la escuela significa no solo el sitio de la recepción del conocimiento, también representa un espacio formal en el cual niños, niñas y jóvenes forman parte y es en este contexto donde las personas aprenden pautas de relación y también aprenden a relacionarse con otras personas con lo cual se establecen vínculos de amistad. “La integración es el derecho de toda persona a participar plenamente en la sociedad a la que pertenece y gozar, de una forma no discriminada de todos sus servicios”. Puigdemívol, (1998). Con esta definición clara, el concepto se puede relacionar con el ámbito educativo en la medida que se genere una integración a tiempo completo, incluyendo los métodos que permitan alcanzar la escolaridad del alumno en la escuela normal, también se puede dar una integración mixta o compartida, cuando el currículo escolar del alumno se desarrolla parcialmente en el marco del aula ordinaria.

Domínguez (2018) afirma lo siguiente:

Zumba como Integrador Social Escolar

“El maestro y la escuela están comprometidos para ejercer una influencia orientadora en todas las familias de los educandos con trastornos en la conducta desde el enfoque de la diversidad. La familia juega un rol decisivo en el desarrollo del comportamiento adecuado de sus hijos con su influencia y por ende en el proceso de integración social. La escuela debe enfrentar la orientación a la familia para el logro exitoso de dicho proceso”.

En este párrafo la autora quiere mostrar que el proceso de integración social desde la escuela debe constituirse en un esfuerzo conjunto entre el organismo educativo y las familia para lograr que este proceso sea exitoso.

CAPITULO IV

1.4 Referentes Teóricos

Según la OMS, se ha demostrado que la actividad física regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de las personas. La actividad física regular puede ser beneficiosa para muchas personas con enfermedades no transmisibles frecuentes en los adultos (enfermedades cardiovasculares, artrosis, osteoporosis, hipertensión), así como para prevenir las caídas. También se ha demostrado que mejora la salud mental y la función cognitiva y que contribuye al tratamiento de trastornos como la ansiedad o la depresión. La vida activa suele proporcionar a las personas la ocasión de hacer nuevas amistades, mantener sus redes sociales e interactuar con otras personas. (OMS, 2004).

La actividad desde edades tempranas puede contribuir a prevenir muchas enfermedades, pero además también puede ayudar a aliviar la discapacidad y el dolor que producen esas enfermedades. La actividad física puede ser beneficiosa incluso cuando su práctica regular empieza a edades tardías. (Ibíd.). Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La inactividad física es un factor de riesgo independiente y modificable de enfermedades no transmisibles comunes que causaron más de 35 millones de muertes en 2005. Las enfermedades no transmisibles son en la actualidad la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. Cabe destacar que el 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles comunes se producen en países de ingresos bajos y medianos.

CAPITULO V

1.5 Metodología

Para el desarrollo de la metodología se realizó un abordaje por fases, según la teoría propuesta por Goetz y LeCompte, (1988) los criterios se aplicaron en el siguiente orden: “deducción, comienza con un sistema teórico, desarrolla definiciones operacionales de las proposiciones y conceptos de la teoría y las aplica empíricamente en algún conjunto de datos”. En ese orden de ideas, el proceso deductivo inicia con la observación y la generación de proposiciones que se aplicaron al conjunto de estudiantes de la Institución. Seguido a esto se desarrolla el criterio de verificación en la cual estas proposiciones adquieren relevancia y se comprueban de manera teórica. En este proceso se detalla toda la práctica desde el inicio de esta hasta el punto final en el cual se realizan las intervenciones.

También se quiere hacer mención del trabajo de Jara, el realiza el siguiente abordaje conceptual:

“La sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explicita la lógica del proceso vivido en ellas: los diversos factores que intervinieron, cómo se relacionaron entre sí y por qué lo hicieron de ese modo” (p.4).

Esta definición permite visualizar el proceso que se llevó a cabo para organizar y analizar los sucesos vividos dentro del proceso de la práctica y como se llegó a la conclusión de crear un programa de zumba para lograr adherencia y participación en la población educativa,

1.5.1 El punto de partida: vivir la experiencia

Siguiendo con la propuesta de Jara para sistematizar experiencias, el primer paso que se realizó fue determinar el Punto de Partida y vivir la experiencia. Este proceso parte de lo vivido en la práctica, lo que se realizó con base en pensamientos y sentimientos, a partir de esto se pudo evidenciar: el contexto de la población, en la cual se analizó lo siguiente: los participantes de la clase de educación física era un grupo reducido de la población, compuesto en mayor medida por hombres que por mujeres, adicional a eso se pudo evidenciar que la institución no contaba con el suficiente número de actividades para involucrar a la población estudiantil y esto generaba apatía y desinterés en los estudiantes.

1.5.2 Las Reflexiones Iniciales

El segundo paso consistió en formular los objetivos del estudio y determinar cuál era la mejor manera de proceder para lograr un cambio de mentalidad en los estudiantes y con esto, aumentar su participación en las clases. Es aquí donde se inician las intervenciones con la población escolar, teniendo como parámetros de trabajo las siguientes características: determinar de manera específica los problemas de la población, una vez identificados estos conflictos, coordinar con los docentes la ejecución de las clases. Se realizó una búsqueda de información acerca de actividades que fomentaran la práctica de actividad física en instituciones educativas.

En este punto de la investigación y siguiendo con lo propuesto por Jara se delimita el objeto que se quiere sistematizar, en este caso se hace referencia a los estudiantes de la Institución Educativa después de aplicar un programa de actividad física cuya base sea la danza. La intervención inicia con 11 estudiantes, realizando ejercicios de danza, donde se incluyeron

Zumba como Integrador Social Escolar

ritmos como reggae, merengue, salsa y bachata. Después de realizar las primeras intervenciones los estudiantes empezaron a mostrarse mucho más interesados por hacer actividad física y el grupo creció hasta alcanzar casi 100 participantes. A partir de la experiencia se generó una transición desde procesos básicos de danza hasta transformarlo en un modelo basado en Zumba. En esta fase de intervención se utilizó una metodología basada en la coreografía básica mediada por la zumba.

Posteriormente se puede ver que el impacto de esta propuesta aumenta, lo que lleva a abrir la convocatoria y realizar la invitación a más grupos poblacionales, de igual manera esta apertura reestructura toda la propuesta inicialmente pactada y lleva a la creación de una alianza estratégica con el profesor Wilson Moncada, instructor certificado de Zumba, esto con la finalidad de soportar las clases con bases sólidas y que no se queden solo en una práctica abierta de danza.

1.5.3 Recuperación del Proceso Vivido

Para relatar el proceso vivido se hará uso de la siguiente línea de tiempo en la cual se registran los tiempos y los tópicos específicos que se hallaron y analizaron:

Figura 1. Línea de Tiempo Recuperación de Experiencias



Zumba como Integrador Social Escolar

La anterior figura muestra, de manera cronológica el proceso de la práctica que fue detallado en los apartados anteriores el cual inicia en el mes de abril del año 2019 con la primera fase de la práctica que consistía en un proceso de observación de la población para identificar fortalezas y debilidades e iniciar la creación de un plan de intervención. Después de realizar un proceso de observación se identifican los conflictos de los estudiantes y se procede a crear una estrategia para lograr que los estudiantes se integren a las actividades físicas de la institución, se realiza un registro de los resultados encontrados desde mayo y agosto es en este punto donde se integra la danza, específicamente el método zumba para generar más participación de las actividades por parte de los estudiantes, en abril del 2020 se genera un método zumba como herramienta pedagógica distinta dentro de la institución.

Las intervenciones inician en el patio del colegio con aproximadamente 12 estudiantes, se ejecutan movimientos básicos de bailes integrando ritmos populares como salsa, merengue y reggaetón; estas primeras intervenciones generan un impacto positivo y muy influyente en la comunidad educativa y académica, conforme van avanzando las clases, la asistencia aumenta significativamente, tanto así que deben abrirse más grupos de clases e incluir a los miembros de la comunidad académica (docentes y empleados administrativos de la Institución).

Para este punto el nivel de asistencia a las clases era tal que fue preciso acudir a un método mucho más preciso y estandarizado. Es allí donde se investiga acerca del método zumba y donde se incluye al docente Wilson Moncada para que acuda a las clases y realice las primeras intervenciones mientras el docente Carlos Ruiz se capacita en el método y puede continuar con las mismas.

Zumba como Integrador Social Escolar

Las intervenciones del docente Wilson Moncada son 3 en su totalidad, a este punto el docente encargado Carlos Eduardo Ruiz Espinel queda a cargo de las clases y su asistencia llega a un punto en el que son aproximadamente 100 personas en total repartidas en 3 clases diferentes. Esto prueba que el método zumba aplicado a la comunidad, aumenta los niveles de participación de la comunidad, así mismo, la integración entre los estudiantes es afectada de manera positiva ya que se crean grupos de personas que nunca habían estado en las clases y se unen solo para participar de las mismas.

1.5.4 Reflexiones

La educación tradicional se ha limitado a convertir a los estudiantes en simples receptores de conocimiento sin un componente crítico y las clases, lejos de ser estimulantes se han convertido en un proceso rutinario en el que no se despierta ningún tipo de interés. Lo que hasta el momento conoce es porque se le ha permitido y porque el otro ha considerado pertinente depositar dichos saberes negándole la experiencia a ser él mismo, quién bajo sus necesidades decida que saberes se construirán.

El método zumba es un mecanismo que puede poner en marcha la creatividad, la capacidad de comunicación y la confianza en los estudiantes. El método zumba ayuda a transformar la experiencia educativa. Es importante conocer que esta disciplina al igual que otras experiencias artísticas proporciona al estudiante la opción de expresar con su cuerpo la belleza del sentimiento humano. De acuerdo con la compilación realizada por el patronato colombiano de artes y ciencias (2006) “El cuerpo es para el bailarín el canal de comunicación del mundo interior invadido por dimensiones que solo su talento creador lo ubica por encima del mundo cotidiano”. Con esto se permite proponer al docente la tarea de proporcionar a los estudiantes elementos que

Zumba como Integrador Social Escolar

lo hagan consciente de su condición de ser integral. Los maestros deben saber cómo orientar a sus estudiante, guiarlos y desarrollar todas sus fortalezas.

La metodología utilizada para el desarrollo de esta planeación fue inicialmente una evaluación cualitativa sobre la caracterización de la población en el contexto social con el fin de tener el insumo para direccionar procesos y etapas de la planeación. Para lo cual fue preciso apoyarse en la metodología de la investigación para cada fase del proceso; que permitieron desarrollar las etapas de la planeación estratégica desde la determinación del análisis de la situación actual hasta la formulación de la estrategia de intervención.

CAPITULO VI

1.6 Documentación de la Experiencia

1.6.1 Transformación de los Procesos de Apertura a la Actividad Física Mediados por la Zumba

A partir de la experiencia desarrollada de practica pedagógica se evidenciaron diversas problemáticas que a partir de la investigación que se realizó no son exclusivas de la institución, a partir de estas reflexiones se articula un programa que promueva la actividad física en la población utilizando como mediador el método zumbo.

A partir de esta premisa, se inicia realizando un diagnóstico desde la población, observando sus condiciones familiares, emocionales, su condición socioeconómica y la forma en la que se relacionan con sus compañeros; con base en las reflexiones hechas se procede a diagnosticar a la población de acuerdo con parámetros específicos relacionados con la actividad física (nivel de actividad física realizada, motivaciones y gustos en esta área y actividades ofrecidas por la institución).

Dentro del rol del docente de educación física, en muchas ocasiones los esfuerzos se limitan a las actividades deportivas o relacionadas a algún tipo de deporte. Con esta experiencia se permitió evidenciar y abordar la educación desde otro ángulo, ligado a las artes, sin descuidar su objetivo de mejorar la condición física del estudiante y motivarlo a llevar una vida más saludable.

Un estudio, publicado en la revista *The Lancet Child & Adolescent Health* y elaborado por investigadoras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), concluye que más del 80% de los

Zumba como Integrador Social Escolar

adolescentes en edad escolar de todo el mundo en concreto, el 85% de las niñas y el 78% de los niños no llegan al nivel mínimo recomendado de una hora de actividad física al día. Este bagaje general permite poner en evidencia la poca adherencia que tienen los jóvenes a la realización de la actividad física, esto relacionado con la intervención realizada en la institución puede deberse a la falta de opciones que los colegios proporcionan a los estudiantes para ser más activos. Es en ese punto donde se idea la estrategia de involucrar elementos de la danza a la rutina de estos estudiantes. Al observar la acogida que se tuvo, el proyecto evoluciona a una disciplina ampliamente utilizada en el mundo como es el método zumba como motivador e integrador de la población académica.

Este documento es un insumo muy valioso para futuros docentes, presenta una estrategia innovadora con la que se pueden apoyar las clases de educación física saliendo de los parámetros estandarizados y permitiendo involucrar a más población.

Tener una rutina de actividad física diaria o tres veces por semana es una beneficiosa práctica para niños, adolescentes y adultos, en especial para los jóvenes porque les permite prevenir hábitos nocivos como el alcohol, las drogas o el tabaco. Zumba actualmente es considerada una disciplina que ha tenido una gran acogida, gracias a que permite mejorar la flexibilidad, fuerza y resistencia, aquellos chicos que son partícipes de actividades como el baile, tienen una imagen de cooperación y de positivismo hacia los demás, por eso se les recomienda que, si van a iniciar con esta enriquecedora experiencia, empiecen por encontrar el lugar que más se acomode a sus horarios, a su cercanía, personalidad y sobre todo que llene sus expectativas.

CAPITULO VII

1.7 Conclusiones

- Después de haber tenido la oportunidad de realizar el proceso de la práctica en el Colegio Gerardo Molina, se puede concluir que al nivel de la institución no existen suficientes actividades físicas que den respuesta a la integración de la población escolar. Además, se encontró que las actividades se resumen a encuentros deportivos ocasionales, torneos inter-cursos, el espacio del gimnasio era importante pero gran población escolar quedaba excluida de estas actividades, no existía en la institución educativa una actividad donde pudieran participar todos los estudiantes donde fuera inclusiva para los alumnos del colegio siendo el método zumba una mejor opción para la integración social escolar
- La implementación del Método Zumba puede convertirse en una herramienta transcendental dentro del el proceso ya que esta propuesta tuvo un impacto positivo permitió llegar a los estudiantes, permitió llegar a estudiantes que antes no se habían mostrado interés en realizar actividad física por lo tanto se evidencio motivación y un cambio en las dinámicas institucionales.
- La zumba desde su perspectiva de actividad experiencia educativa posee valor pedagógico, es un elemento valioso en un proceso de formación del ser humano,

Zumba como Integrador Social Escolar

destinado a conseguir personas seguras de sí mismas, con posibilidades de actuar en el mundo y responsables en su relación con los demás. La danza tiene validez pedagógica porque a través de su práctica puede incidirse en los siguientes aspectos propios de la educación física integrada

- En el caso de la población intervenida las actividades que se han realizado han integrado a toda a los alumnos del colegio lo que genera una unión de grupo y un trabajo mucho más agradable dentro de la confianza y el respeto. Además de eso, la zumba es una de las actividades físicas más completas para el cuerpo humano, en este caso el método zumba tiene un trasfondo pedagógico y social dentro de la institución educativa, los alumnos eran participes activamente de este tipo de actividades dentro de la institución lo tomaron como algo innovador donde podían sacar de su mente por un momento cualquier cosa negativa, podían ser tomados en cuenta y ser participativos sin temor, siendo felices por medio de la actividad física y el baile, generando en los alumnos un mejor entendimiento entre ellos, de esta manera se generó una integración social escolar, se evidencio que los alumnos del colegio buscaban actividades zumba fuera de la institución educativa, ambientes donde se dieran clase de zumba al aire libre, dentro de esto se encontró también que los alumnos buscaron este tipo clases pero de modo virtual reuniéndose grupos de estudiantes haciendo estas rutinas desde casa, de manera que el método zumba genero una unión entre los alumnos del colegio
- En el colegio existían actividades como la Danza, pero eran para los estudiantes de grado 10 y 11 siendo exclusiva para estos grados, cuando se inició con las clases zumba se noto

Zumba como Integrador Social Escolar

una mejora en la participación de los alumnos en estas actividades siendo para ellos mas inclusivas y activas además de que se podía integrar cualquier alumno del colegio o profesores con esto se fortaleció la relaciones interpersonales entre la comunidad educativa.

1.8 Referencias

Esteve A., (2014), La Expresión Corporal y la Danza en Educación Infantil, Universidad de Valladolid. Escuela Universitaria de Magisterio de Segovia

Gómez R., (2012), Del movimiento a la acción motriz: Elementos para una genealogía de la motricidad, Educación Física y Ciencia, 14, p. 49-60, recuperado de, http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5666/pr.5666.pdf

Sierra R., (2001), Integración social y equidad en la perspectiva del desarrollo humano, Colección Cuadernos de Desarrollo Humano Sostenible 1, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), recuperado de, <https://catedraunescodh.unam.mx//catedra/BibliotecaV2/Documentos/Libros/IntegracionSocialEquidad.pdf>

Romero-Barquero C., (2015), Al compás de las clases de baile: una experiencia dentro del aula Educación, 39(1), pág. 21-49, Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica, recuperado de, <https://www.redalyc.org/pdf/440/44033021003.pdf>

Ibernia A., (2014), Beneficios psicológicos del Zumba en la E.S.O., Tesis de Pregrado, Universidad del País Vasco UPV/EHU, España, recuperado de, <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/16372/TFG-IberniaPalacios.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Zumba como Integrador Social Escolar

Flórez M., (2005)., Propuesta Metodológica para la Enseñanza de la técnica de Danza en el Niño de la Tercera Infancia, Tesis de Maestría, Universidad de Chile, Santiago de Chile, recuperado de, http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2005/flores_m/sources/flores_m.pdf

Sierra F., (2001), Integración social y equidad en la perspectiva del desarrollo humano sostenible, Colección Cuadernos de Desarrollo Humano Sostenible 1, recuperado de, <https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/BibliotecaV2/Documentos/Libros/IntegracionSocialEquidad.pdf>

Oviedo M., (2010), “PLANEACIÓN ESTRATÉGICA PARA EL COLEGIO TÉCNICO INDUSTRIAL ZUMBA DEL CANTÓN CHINCHIPE, PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE PERIODO 2011- 2015”, Loja, Ecuador, Recuperado de, <file:///C:/Users/recepcion.embusa/Downloads/PLANEACION%20ESTRATEGICA%20COLEGIO%20ZUMBA.pdf>

Palacios A., (2015), Beneficios psicológicos del Zumba en la E.S.O., Universidad del País Vasco UPV/EHU Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, recuperado de, <https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/16372/TFGberniaPalacios.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE LA SALUD, LA COGNICIÓN, LA SOCIALIZACIÓN Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: UNA REVISIÓN TEÓRICA, William Ramírez / Stefano Vinaccia / Gustavo Ramón Suárez, Recuperado de <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.7440/res18.2004.06> <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/p de/ 10.7440/res18.2004.06>

Zumba como Integrador Social Escolar

ALEXANDER, J. L. (2013). "Desarrollo de la Actividad Física y Deportiva, Fomento. Universidad de Chile, 17. javier, F. D. (2013). ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA. UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO, 22 - 39. OMS. (10 de abril de 2013). OMS. Obtenido de OMS: Recuperado de <https://www.who.int/es#>

Noticias de Argentina Cañuelas Noticias, Recuperado de <https://canuelasnoticias.com/la-plataeldeporte-es-tan-importante-como-la-salud-la-educacion-y-la-seguridad/>

Blog Colegio Gerardo Molina Ramírez <http://colegiogerardomolina.edu.co/index.php/pei-2016/2-pagina-principal>

Martín, M., Barripedro M., Martínez J., Jiménez J., Rivero A., (2014) Diferencias de género en los hábitos de actividad física de la población adulta en la Comunidad de Madrid, Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 10(38), pp. 319-335, Editorial: Ramón Cantó Alcaraz, Madrid, España, recuperado de, <https://www.redalyc.org/pdf/710/71032223004.pdf>

Fructuoso C., Gómez C., (1997), Diferentes géneros de la Danza y su Aplicación en el Ámbito Educativo, Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, recuperado de, <https://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/00%20cac/RC/6generos.pdf>

Matamoros M., (2012), COMPARACIÓN ENTRE EL EFECTO AGUDO DE UNA CLASE DE ZUMBA® , UNA CLASE DE DANZA AERÓBICA Y UNA CLASE DE EJERCICIO AERÓBICO SIN MÚSICA, EN EL ESTADO DE ANIMO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIAS, Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.

Martínez, Espitia, Reyes, Pita., (2012), Escuela y Danza: una forma creativa para lograr la Humanización., Tesis de Pregrado, Universidad Javeriana de Colombia, recuperado de,

Zumba como Integrador Social Escolar

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/6699/tesis186.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jara O., (2017), Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias, recuperado de, http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf

Corti A., (2000), Socialización e integración social Fundamentos en Humanidades, vol. I, núm. 2, diciembre, pp. 90-105 Universidad Nacional de San Luis, San Luis, Argentina, recuperado de, <https://www.redalyc.org/pdf/184/18400209.pdf>

Cáceres P., Vera A., (2012), PROPUESTA METODOLÓGICA PARA UTILIZAR LA DANZA FOLKLÓRICA COLOMBIANA EN NIÑOS DE SEIS Y SIETE AÑOS EN EL CONTEXTO ESCOLAR, Tesis de Pregrado, Universidad del Valle.