

Anexos

Anexo 1

Programa “Expresando Creativamente”						
Fecha	Tema	Parte inicial	Parte central	Parte final	Materiales	Observaciones
29 Septiembre	Identificación del espacio desde la presencialidad	Bienvenida a las gimnastas, ritual de inicio, compuesta de zapatillas, peinado para la clase, ajuste de vestuario. Calentamiento articular con acompañamiento musical, de cabeza a pies con movimientos esquemáticos y técnicos de la GR, activación cardiorrespiratoria combinando, trote con elementos de fortalecimiento corporal, identificando fortalezas y debilidades técnicas en las gimnastas.	Preparación física específica Con dificultades corporales y de aparato. Exploración con el cuerpo, aparato y música, observación de cada uno de los elementos. Momento expresivo con elección musical.	Estiramiento y vuelta a la calma Realimentación con las gimnastas. Anotación de lo acontecido en clase.	Sonido, aparatos de gimnasia, material audiovisual	Se realizó registro audiovisual de las sesiones de clase. Así como entrevistas a las familias y algunos integrantes de la fundación. Este día no se pudo realizar la clase con música ya que dentro de la institución no había luz eléctrica.
6 Octubre	Exploración con aro y balón	Calentamiento dirigido por la investigadora: en suelo, desde los empeines con punta flex, columna con movimientos ondulares, en diferentes posiciones, abdomen y definición de postura del cuerpo con los	Líneas corporales con las mazas: técnica de giros, y preacrobaticos. Momentos creativos con música elegida por la investigadora: realizar una secuencia libre interpretando la canción con una pose específica al final. 2). Momento creativo 2: con árabe, salsa, samba: interpretar las canciones en secuencias libres.3) momento creativo3: cada una escoge la música:	Realimentación: ¿qué sintió? ¿te gusto?... ¿no te gusto?... ¿qué fue lo que más te llamo la atención?	Sonido, tapetes, mazas, computador, celular	Se realizó registro audiovisual de las sesiones de clase. Así como entrevistas a las familias y algunos integrantes de la fundación

		abdominales y dorsales con acompañamiento musical	interpreta lo que le transmite la canción.			
13 Octubre	Exploración Con las mazas	Calentamiento articular guiado por la investigadora con acompañamiento musical, empezando de cabeza a pies y luego pasando al suelo. Fortalecimiento con aro y balón y con acompañamiento musical	Manejos técnicos con aparato: aro, acompañados con activación cardio respiratoria. Rotaciones por todo el cuerpo (música árabe). Momento creativo 1: con canción elegida por la investigadora (Shakira y Beyonce- árabe moderno) se realiza una secuencia libre con aro. momento creativo 2: secuencia con requisito: manejar todo el espacio e interpretar lo que sienten al escucharla. Reconocimiento de matriz dofa de las gimnastas.	Realimentación y estiramiento. expresa como te sentiste	Sonido, tapetes, mazas, computador, celular, aro.	Surgieron actividades nuevas que no estaban planeadas, pero que fortalecieron el proceso.
20 Octubre	Exploración cinta. Técnica silueta	Calentamiento articular guiado por la investigadora con acompañamiento musical, empezando de pies a cabeza y luego pasando al suelo. Fortalecimiento con manos libres y con acompañamiento musical. Paso a diagonales a ejecutar lanzamientos en todas las direcciones (frente, lado, atrás, ponche) y combinados con saltos gimnásticos (en extensión, tijeras, gaticos)	Manejos técnicos con aparato: cinta. con acompañamiento musical, se practican espirales, serpentinas, ochos, circunducciones, pasos a través. Momento creativo 1: secuencia libre con cinta y música escogida por la investigadora. Momento creativo 2: canción Ed sheran) interpretación libre con la cinta. todas al tiempo. momento creativo 3: interpretación de la secuencia individualmente con la misma canción.	Ejecución técnica siluetas	Sonido, tapetes, computador, celular, cinta, papel bond, marcadores, colores	El espacio era poco amplio para el trabajo con la cinta. Esto no impidió el momento creativo individualmente.
27 Octubre	Velos	Calentamiento dirigido con cuerda y acompañamiento musical, comenzando de cabeza a pies, y pasando por el suelo con	Momento creativo, expresivo: con velos. en el espejo y con diferentes músicas interpretar con el cuerpo lo que sienten al sentirla. momento 2: cada gimnasta con la música escogida por ellas realiza una secuencia de	Realimentación de lo visto, vivido y lo sentido en clase	Sonido, tapetes, computador, celular, velos.	Se realizo una clase muy emotiva, con alta carga de expresividad y creatividad corporal

		fortalecimiento y activación con saltillos en diferentes direcciones.	movimientos con el velo. reconocimiento de matriz Dofa de las gimnastas.			
3 noviembre	Cinta	Calentamiento en la pared, con ondas corporales, lanzamientos, estiramientos específicos, trote, fortalecimiento de abdomen y pierna y trabajado con cuerda (saltillos)	Momento creativo 1: mirándose al espejo con la cinta y con acompañamiento musical interpretar lo que sienten. momento creativo 2: individualmente mostrar su secuencia de movimientos con la cinta. Reconocimiento de matriz Dofa de las gimnastas.	Realimentación con estiramiento y vuelta a la calma	Sonido, tapetes, espejos, celular, computador, cinta.	La clase de hoy G4 no pudo asistir presencialmente porque tenía gripa, pero se conectó virtualmente
10 noviembre	Montaje presentación final (balón y cinta)	Calentamiento y fortalecimiento dirigido por una de las gimnastas.	Momento creativo: exploración con balón para el montaje de su secuencia para la presentación final. con balón y aro. individual y conjunto. Reconocimiento de matriz Dofa de las gimnastas.	Realimentación con estiramiento y vuelta a la calma	Sonido, tapetes, espejos, computador, celular, cuerda, balón, cinta.	Se evidencia gran autonomía en la elaboración de las secuencias gimnásticas
17 noviembre	Depuración del montaje de la coreografía final.	Calentamiento y fortalecimiento dirigido por una de las gimnastas	Depuración de la coreografía final con balón y aro. Reconocimiento de matriz Dofa de las gimnastas.	realimentación: masajes y relajación con música	Sonido, tapetes, espejos, cuerda, aro, balón.	Hay gran avance de las gimnastas en los elementos expresivos y creativos.
24 noviembre	Muestra al público de la coreografía final	Calentamiento y fortalecimiento dirigido por una de las gimnastas. Cierre de actividades. Agradecimientos a la comunidad por permitir interactuar con ellos.	Práctica final de las coreografías, con balón (individual y con aro en conjunto. Reconocimiento de matriz Dofa de las gimnastas.	Presentación de la coreografía final. Realimentación: manifestación de la experiencia de cada gimnasta durante el programa “Expresando creativamente”	Sonido, tapetes, espejos, cuerda, aro, balón. Sillas, vestuario maquillaje	Culminación del programa entre mezcla de sentimientos, felicidad, Entusiasmo nostalgia.

Anexo 2

Guía estructurada de observación

Fecha _____ Hora inicio _____ Hora finalización _____

Pauta observación expresión corporal y creatividad motriz	Nombre	Lugar/Espacio de la casa	Si	No	A veces	Comentarios. Expresión Corporal, Creatividad Motriz Comunicación no verbal
1. En el momento creativo realiza movimientos con diferentes partes del cuerpo (grueso) distintos a los realizados en clase.	G1					
	G2					
	G3					
	G4					
	G5					
2. En el momento creativo realiza movimientos con diferentes partes del cuerpo (fino) distintos a los realizados en clase.	G1					
	G2					
	G3					
	G4					
	G5					
3. Cambia la expresión facial de acuerdo a la música y al aparato	G1					
	G2					
	G3					
	G4					
	G5					
4. Se relaciona con el balón y hace _____	G1					
	G2					
	G3					
	G4					
	G5					
5. Se relaciona con la cuerda y hace _____	G1					
	G2					
	G3					
	G4					
	G5					
6. Se mueve de acuerdo al género musical	G1					
	G2					
	G3					
	G4					
	G5					
7. Se relaciona con aro y hace _____	G1					
	G2					
	G3					
	G4					
	G5					

8. Cambia la expresión facial de acuerdo a la música y al aparato	G1					
	G2					
	G3					
	G4					
	G5					

Anexo 3

Guía de observación semiestructurada

Datos:

Fecha:

Hora:

Lugar:

Observación programa “Expresando Creativamente”

Parte inicial

Parte inicial del programa Expresando Creativamente								
Nombres	Vínculos entre ellas	Disposición de inicio de clase	Influencia música en la forma de participación	Movimientos técnicos				Observaciones
				Brazos	Piernas	Tronco	Cabeza	
G1								
G2								
G3								
G4								
G5								

1. establecen vínculos entre ellas
2. Ánimo de cada una de las gimnastas cuando comienzan las sesiones de clase
3. Disposición durante el ritual antes de empezar las clases
4. Influencia de la música en las formas de participación
5. Movimiento técnico de sus brazos sus piernas, su tronco, su cabeza

Parte central

Parte central del programa Expresando Creativamente							
Nombre	Expresión corporal de los ejercicios realizados	Elementos creativos y como emergen	Manifestación creativa de los movimientos de la GR	la GR ha ayudado en su proceso motriz	Expresión facial Rutinas boca	Expresión facial Rutinas miradas	Observaciones
G1							
G2							
G3							
G4							
G5							

6. Expresan en cada uno de los ejercicios realizados.
7. Elementos creativos y como emergen estos elementos
8. Establecimiento del cuerpo en la manifestación creativa de los movimientos de la GR
9. Proceso de entrenamiento de la GR en su proceso motriz
10. Ejecución de sus rutinas observando sus miradas, sus gestos

Cuadro aparatos y música

Parte central del programa Expresando Creativamente. Música y aparatos							
Nombre	Relación música y aparato	Manifestaciones con cuerda	Manifestaciones con aro	Manifestaciones con balón	Manifestaciones con mazas	Manifestaciones con cinta	observaciones
G1							

G2							
G3							
G4							
G5							

11. Relación música y los movimientos del aparato
12. Aparato con que disfrutan más ejecutar las rutinas
13. Significación para ellas de cada aparato de gimnasia
14. Preferencia de alguno de los aparatos.

Parte final

Parte final del programa expresando creativamente.					
Nombres	Parte de la sesión disfruta más	Cambios en formas de ejecución expresiva y creativa durante las clases	Cambios percibidos en la forma de comunicarse	Relación de comunicación con sus familias.	Observaciones
G1					
G2					
G3					
G4					
G5					

15. Parte de la sesión que disfrutan más
16. Cambiado las formas de ejecución expresiva y creativa durante las sesiones de clase

17. Cambios percibidos en las formas de comunicarse

18. Relación de comunicación con sus familias.

Anexo 4

Ficha de la entrevista semiestructurada a los acudientes de las gimnastas

Fecha:

Lugar:

Entrevistador:

Entrevistado:

Introducción:

Con el ánimo de comprender las dinámicas contextuales y familiares en las que están inmersas las gimnastas de la corporación Nedisco, es necesario realizar preguntas que ayuden en la comprensión de los fenómenos acontecidos en sus formas de vida, sus personalidades vistas desde la perspectiva de cada uno de los entrevistados, sus logros y las representaciones que ellos han logrado identificar en las gimnastas a través de la práctica de este deporte.

Características de la entrevista:

Entrevista semiestructurada que se realizó a algunos de los familiares de las gimnastas. la entrevista no presenta límite de tiempo y con el consentimiento de cada uno de los participantes se utilizarán herramientas audiovisuales, además al ser semiestructurada las preguntas pueden variar.

Preguntas:

Buenas tardes, espero se encuentre muy bien.

La siguiente entrevista nos convoca a saber sobre los procesos y formas de comunicación que utiliza (nombre de la gimnasta) con ustedes y cada una de las vivencias que ha tenido en la práctica de la gimnasia rítmica y lo percibido con el programa “Expresando Creativamente”

- ¿Cuál es tu nombre?
- ¿Qué relación tienes con (nombre de la gimnasta)?
- ¿Cuántos años tiene (nombre de la gimnasta)?
- ¿Cómo describe usted la personalidad de (nombre de la gimnasta)?

- ¿Hace cuantos años practica gimnasia rítmica (nombre de la gimnasta)?
- ¿Qué eventos recuerda que hayan tenido (nombre de la gimnasta) en gimnasia rítmica?
- ¿Que manifiesta (nombre de la gimnasta) cuando practica gimnasia rítmica con el programa “Expresando Creativamente”?
- ¿Han percibido algún cambio en la actitud de (nombre de la gimnasta) cuando está ejecutando una rutina de gimnasia rítmica estas últimas semanas?
- ¿Que expresa (nombre de la gimnasta) sobre la gimnasia rítmica en estos días con la implementación del programa “Expresando Creativamente”?
- ¿Recuerda usted cual ha sido el momento más significativo que ha tenido (nombre de la gimnasta) al practicar gimnasia rítmica?
- ¿En qué aspectos cree usted que ha ayudado la gimnasia rítmica a (nombre de la gimnasta) antes y ahora?
- ¿Qué música cree usted que les gusta más a (nombre de la gimnasta)?
- ¿Usted cree que (nombre de la gimnasta) ha mejorado la expresión corporal con la práctica de la gimnasia rítmica con el programa “Expresando Creativamente”?
- ¿Ha mejorado (nombre de la gimnasta) la forma de comunicarse con ustedes y con el resto de las personas?
- Con que aparato cree que se identifica más (¿nombre de la gimnasta)?
- ¿Qué importancia cree usted que tiene la práctica de la gimnasia rítmica en (nombre de la gimnasta)?
- ¿Puede nombrar si alguna vez en una situación de tristeza que haya pasado (nombre de la gimnasta) el practicar gimnasia rítmica le ha ayudado en ese proceso?
- ¿Crees que la gimnasia rítmica ha representado algún cambio en la vida de (nombre de la gimnasta)?
- ¿Cuándo usted ve a (nombre de la gimnasta) practicar gimnasia rítmica que siente?
- ¿Puede usted decirme que cree que siente (nombre de la gimnasta) al interpretar una rutina de gimnasia?

Ficha entrevista a un miembro de la fundación Nedisco

Fecha:

Lugar:

Entrevistador:

Entrevistado:

Introducción:

La siguiente entrevista es de gran importancia para la investigación pues a través de ella se podrá vislumbrar cada uno de los aspectos que han fortalecido el proceso de las gimnastas de la fundación Nedisco.

Características de la entrevista:

Entrevista semiestructurada que se realizara a algunos de los familiares de las gimnastas. la entrevista no presente límite de tiempo y con el consentimiento de cada uno de los participantes se utilizarán herramientas audiovisuales, además al ser semiestructurada las preguntas pueden variar.

Preguntas:

Buenas tardes, espero se encuentre muy bien.

La siguiente entrevista nos convoca a saber sobre los procesos y formas de comunicación que utilizan las gimnastas con ustedes y cada una de las vivencias que ha tenido en la práctica de la gimnasia rítmica dentro de la fundación y los cambios percibidos en el programa “Expresando Creativamente”

- ¿cuál es tu nombre?
- ¿qué vinculo tiene con la fundación?
- ¿Cuénteme un poco sobre la fundación?
- ¿Que representa la fundación para sus integrantes y sus familias?
- ¿Hace cuánto se desarrolla la gimnasia rítmica en la fundación?
- ¿Que representa la práctica de la gimnasia rítmica para la fundación?
- que cree usted que representa la gimnasia rítmica para las gimnastas de esta fundación?
- ¿En qué aspectos ha mejorado la gimnasia rítmica el proceso de vida de las gimnastas en estos últimos meses con la aplicación del programa “Expresando Creativamente”?

- ¿la práctica de la gimnasia rítmica ha permitido que se logre establecer una comunicación a través de lo no verbal en las chicas?
- ¿Ha influido en los procesos de las niñas el aspecto creativo y expresivo que se trabaja desde la gimnasia rítmica con la implementación del programa “Expresando Creativamente”?
- ¿Cree usted importante fomentar la práctica de la gimnasia rítmica en las personas con discapacidad cognitiva?
- ¿Hace falta más apoyo estatal para la fortalecer el proceso de la práctica de la gimnasia rítmica en las instituciones de formación educativa?

Anexo 5

Guion de observación con elementos del marco conceptual.

Objetivo	Categoría transversalizadora	Comunicación no verbal	Cuerpo y gimnasia	Expresión corporal y creatividad	Creatividad motriz	Discapacidad cognitiva
Identificar las habilidades intrínsecas o propias de la Expresión Corporal Creativa de las practicantes de Gimnasia F.N al iniciar y al finalizar	gimnasia rítmica. procesos educativos en lo corporal	Lenguaje de la dimensión corporal, lenguaje que adquiere diferentes formas conforme al tipo de procesos en los que actúa el ser humano” (MEN, 2010, p.27) entre ellos la expresión corporal.	Disciplina deportiva que está dirigida a desarrollar el lenguaje y la expresión corporal a través de la potenciación de habilidades motrices como la fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, ritmo, coordinación, equilibrio	Identifican la creatividad como “uno de los cuatro elementos fundamentales que configuran la Expresión Corporal, resultando un compendio entre la dimensión expresiva, comunicativa, creativa y estética”	La capacidad de producir respuestas fluidas, diferentes, novedosas con el fin de resolver un problema motor (...) ya sea de carácter expresivo, como es el caso de una composición gimnástica	Cuerpo Expresión corporal Creatividad motriz Comunicación no verbal musicalidad Discapacidad cognitiva
Implementar una propuesta pedagógica que permita la vivencia de las manifestaciones de la gimnasia rítmica como usos comunicativos, y de expresividad corporal que aporte a la creatividad motriz en las practicantes	Personas con capacidades diferentes	A través de los procesos de expresión corporal se busca el desarrollo de las potencialidades comunicativas del movimiento corporal. Se trata de explorar la actitud corporal como lenguaje y abrir las posibilidades de diversos gestos que llevan a la manifestación interior y a la creación estética.	Para el equilibrio, la belleza, la salud y el éxito y con la utilización de la música potenciar lo que llamaba expresión a través del movimiento”	La EC ofrece un abanico de estímulos en los cuales el individuo va a encontrar los más propicios para adentrarse en el proceso de creación.”	La creatividad en el deporte se mueve en un continuo que va de la productividad y el rendimiento, a la configuración, la expresividad y la belleza.	Estas características se consideran no como limitaciones sino como cualidades o aspectos a tener en cuenta dentro del proceso educativo, facilitando la identificación de potencial de aprendizaje, estilos de aprendizaje y estrategias pedagógicas para la clase.
Objetivo	Categoría transversalizadora	Inclusión de lo corporeo reconociendo la otredad	Reivindicación corporal	gimnasia rítmica y creatividad motriz	Resignificación de los procesos corporales y creativos	Lenguaje corporal
Reconocer los cambios en la Expresión Corporal Creativa de las practicantes de la GR de la CN	gimnasia rítmica. procesos educativos en lo corporal	La práctica de la gimnasia rítmica constituye la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y “proporciona oportunidades para probar y descubrir las propias capacidades	Le Breton nos permite evidenciar que “el cuerpo es en primer término cultural (...) una construcción simbólica, no una realidad en sí mismo” (...) el cuerpo parece algo evidente, pero nada es, finalmente, más inaprehensible que él	La gimnasia rítmica dentro de su multiplicidad de elementos permite que las actividades de expresión corporal estimulen a los sujetos para que potencien la capacidad de afrontar “diferentes problemas motrices, así como, la expresividad e imaginación a la hora de transmitir sentimientos, sensaciones o ideas mediante la conducta motora	la resignificación de los procesos corporales guiados bajo la práctica de la gimnasia rítmica, pues a través de ella se pueden comprender las distintas dimensiones y dinámicas del ser humano en su acontecer holístico que parte de lo sensorial y en el cual se reúnen las percepciones únicas y vivenciales para cada individuo	El lenguaje creado a través de este mecanismo no solo se apropia de los constructos sociales este da cuenta de las subjetividades del sujeto y expresa realmente lo que su “alma” quiere transmitir a través de movimientos espontáneos que saca a relucir su espíritu creativo conjugando de esta manera, su ser corpóreo con los elementos entregados por la cultura en la cual se inscribe