



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS
DE LA DANZA EN EL ÁMBITO ESCOLAR DE
SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO
MAESTRO/MAESTRA EN EDUCACIÓN
CURSO: 2014-2015**

AUTOR/A: JOSEFINA MOZO ABAD

TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

Palencia.

RESUMEN:

Este trabajo recoge la búsqueda de información acerca de la relación que tienen las emociones con el movimiento dentro de la disciplina de la Danza, encontrando como objetivo final la satisfacción física, social y psicológico a través del diseño de una unidad didáctica de Educación Física.

PALABRAS CLAVE:

Expresión corporal, Danza, Emociones, Creatividad, Bienestar, Autoestima, Canalización, Música, Expresividad, Metodología.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
2.1. PERSONALES.....	5
2.2. PROFESIONALES.....	5
3. JUSTIFICACIÓN.....	6
4. FUNDAMENTACIÓN.....	7
4.1. EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA.....	7
4.2. TÉCNICA Y CREATIVIDAD.....	9
4.3. LENGUAJE CORPORAL.....	11
4.4. LA DANZA COMO TÉCNICA DE APRENDIZAJE.....	13
4.4.1. CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS EN EL SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA.....	13
4.4.2. FACTORES QUE CONDICIONAN LAS CLASES DE DANZA.....	14
4.4.3. LA DANZA COMO TÉCNICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES.....	16
5. METODOLOGÍA.....	18
5.1. DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	19
5.1.1. JUSTIFICACIÓN.....	19
5.1.2. OBJETIVOS.....	20
5.1.3. CONTENIDOS.....	20
5.1.4. TEMPORALIZACIÓN.....	22
5.1.5. METODOLOGÍA.....	22
5.1.6. EVALUACIÓN.....	22
5.1.7. SESIONES.....	23
SESIÓN 1.....	24
SESIÓN 2.....	27
SESIÓN 3.....	30
SESIÓN 4.....	33
SESIÓN 5.....	36
SESIÓN 6.....	39
6. CONCLUSIONES.....	42
7. LÍNEAS FUTURAS DE TRABAJO QUE PUEDE GENERAR ESTE TFG.....	44
8. BIBLIOGRAFÍA.....	46

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo aquí expuesto está elaborado para indagar la influencia que la Danza ejerce sobre las emociones de los alumnos de Educación Primaria. Dentro de los tres ciclos que componen la Educación Primaria lo enfocaremos al segundo ciclo.

La etapa de segundo ciclo de Educación Primaria, en general, es una etapa interesante respecto a la capacidad de los alumnos para aprender. Por esta razón y ya conscientes de lo que ocurre a su alrededor es interesante enseñarles a identificar y controlar sus emociones en un momento en que todavía no son capaces de dominar.

El documento estará compuesto de varios apartados los cuales le irán dando forma a nuestro objetivo final, expresar emociones a través de la Danza. Para su elaboración será primordial consultar distintas fuentes que nos ayuden a construir el proceso con el que trabajar. Para ello consultaremos autores tanto del mundo de la Expresión Corporal como de la Danza.

Todo el trabajo estará adaptado a la nueva ley de educación LOMCE(*ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*).

2. OBJETIVOS

Para iniciar la investigación acerca del tema de interés nos hemos marcado unos objetivos personales y profesionales.

2.1. PERSONALES

- Conocer y diferenciar los diferentes estilos de danza.
- Conocer los movimientos rítmicos en relación al espacio y al tiempo.
- Aprender a secuenciar los contenidos en función del nivel de los alumnos y de sus diferentes ciclos.
- Aprender a distinguir los factores que condicionan las clases de danza.
- Aprender a analizar como los niños perciben su esquema corporal.
- Hacer que los alumnos se conozcan así mismos.
- Ayudar a enseñar a los alumnos cuáles son sus posibilidades corporales y enseñar a respetarse y respetar a los demás.
- Mejorar las capacidades corporales a través de la Danza.

2.2. PROFESIONALES

- Analizar todos los posibles factores que condicionen las clases de danza para obtener un rendimiento adecuado al tiempo empleado.
- Analizar posturas corporales a partir de diferentes cuerpos expresivos.
- Analizar la influencia de la danza pedagógica en las relaciones sociales.
- Analizar la influencia de otras culturas a través de la danza.
- Analizar la progresión de la coordinación corporal desde diferentes factores de repercusión.
- Analizar la perspectiva en la mejora del esquema corporal.
- Desarrollar la cooperación y el trabajo en grupo.
- Analizar la transmisión de valores a través de la danza.
- Analizar las posibilidades corporales del alumnado.
- Aceptar y respetar las posibilidades corporales.
- Analizar el lenguaje corporal utilizado para la comunicación.
- Comprobar la capacidad creativa que desarrolla la expresión corporal a través de la danza

3. JUSTIFICACIÓN

La decisión que hizo que me inclinara hacia la Expresión Corporal y la Danza y no hacia otro materia, fue influida por una parte, por mi personalidad y mi forma de entender la música y la danza y por otra, la perspectiva que la Expresión Corporal tiene a la hora de trabajar el cuerpo y el movimiento.

La expresión corporal abarca infinidad de posibilidades creativas que a través de la educación se pueden orientar para el desarrollo físico, psíquico y social de las personas.

Para Castañer (2002) la Expresión Corporal junto con la danza transmite cantidad de mensajes cargados de ideas, emociones y sentimientos denominándolo “lenguaje del silencio” por (Castañer, Pujade-Renaud, 1974), al unir la actividad física con el lenguaje corporal por medio de diferentes técnicas expresivas específicas.

“Nuestro cuerpo es una especie de arcilla biológica en la cual se imprime el universo que nos rodea y que luego lo expresa” (Fromont, 1981).

Nuestro cuerpo y los movimientos que realizamos con él es una herramienta que la expresión corporal utiliza para reflejar lo que cada uno de nosotros somos. Es interesante tenerla en cuenta ya que nos influye en todos los momentos de nuestra vida.

Sería de gran interés poder interpretar las emociones de nuestros alumnos y alumnas por medio de la danza y sus posibilidades expresivas y de movimiento del cuerpo para después proyectarlas hacia aprendizajes significativos que ayuden al desarrollo cuerpo-mente de su evolución.

Todo esto es posible si a la hora de desarrollar la práctica, como maestros, encauzamos adecuadamente el proceso de enseñanza-aprendizaje consiguiendo con esto, estímulos positivos hacia una disciplina que trabaja la espontaneidad del mundo interno por medio del movimiento.

4. FUNDAMENTACIÓN

A lo largo de este apartado hablaremos sobre la disciplina de la Expresión Corporal y Danza desde un punto de vista pedagógico, nombrando a Patricia Stokoe como promotora destacable por sus aportaciones en lo que ella denominaba Expresión Corporal-Danza.

Definiremos por un lado que es la Expresión Corporal, que es la Danza y que quiere decir Expresión Corporal-Danza.

Por otro lado nombraremos la técnica y la creatividad como elementos esenciales para el aprendizaje de Expresión Corporal y Danza junto con el Lenguaje Corporal como medio de comunicación. Y por último, veremos la Danza como técnica esencial desde donde se pueden trabajar las emociones en alumnos de segundo ciclo de primaria.

4.1. EXPRESIÓN CORPORAL Y DANZA

La expresión corporal y danza es una disciplina que desde el punto de vista de varios autores existen diferentes corrientes de trabajo. Para Mateau (1993) establece cuatro ámbitos en la Expresión Corporal; Social, Psicológico, Artístico y Pedagógico. Para Contreras (1998) y Motos (1983:41) consideran como tres las corrientes de la expresión corporal. Por un lado podemos hablar de la corriente Escénica, en la cual se luce la parte artística del actor realizándose en escenarios y teatros, por otra la corriente Psicoterapéutica donde se evalúan aspectos como la Psicología, Psicomotricidad, Fonoaudiología y Fisioterapia y por último la corriente Pedagógica como medio educativo y aplicado al ámbito escolar.

La corriente pedagógica en la expresión corporal y danza es un proceso en el cual desarrolla la capacidad física, cognitiva, motriz, emocional y expresiva a través de un lenguaje gestual por medio del cuerpo y el movimiento.

En la década de los setenta Patricia Stokoe (1929-1996) fue la que elaboró y formuló la expresión corporal-danza como una disciplina, su pensamiento pedagógico introdujo conceptos de movimiento, ella pensaba que todo movimiento podía ser una danza y poseer una carga expresiva. Según Arte (2008) Stokoe lo entendía como una conducta espontánea inherente al ser humano, como un lenguaje mediante el cual la persona expresa sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos, con el cuerpo.

¿Qué es la Expresión Corporal enfocada a la pedagogía?

Castillo y Rebollo (2009) citan la afirmación de Ortiz (2002:25) sobre el concepto de expresión corporal en Educación Física como el desarrollo integral del individuo potenciando el conocimiento y desarrollo del lenguaje corporal a través de diferentes técnicas que favorezcan: “revelar o exteriorizar lo más interno y profundo de cada individuo a través del cuerpo y el movimiento, es decir, expresar”, “reforzar la utilización del cuerpo y el movimiento como medios de comunicación, es decir, comunicar” y “analizar el valor estético y artístico del cuerpo”.

¿Qué es la Danza?

Para Cuellar (1996): La Danza es un lenguaje del cuerpo, y a la vez una actividad psicomotriz que combina armoniosamente en el espacio movimientos que una audición musical crea y ordena. La danza, además, es arte y forma de expresión por medio del movimiento. Su trabajo y desarrollo permite coordinar destreza física, actividad intelectual y expresión de emociones y sentimientos.

¿Y qué es la Expresión Corporal – Danza?

Campos, Caño, Carrión y otros (2008) piensan que es la adquisición de un código corporal propio basado en un proceso cinético, que permita la representación-creación de imágenes tanto del mundo externo como interno, con un sentido estético-comunicativo.

Por lo tanto, la Expresión Corporal – Danza es una disciplina en la cual se trabaja de una forma global e integra todas las capacidades del individuo tanto de manera consciente como inconsciente a través del cuerpo por medio del movimiento creativo con la finalidad de comunicar, expresar, divertirse y analizar todas las posibles combinaciones corporales que surjan con el ritmo e influidas por el entorno.

“El conocimiento y dominio del cuerpo, es la base sobre la que el niño construye todos sus aprendizajes” (Prieto, 2011)

4.2. TÉCNICA Y CREATIVIDAD

Tanto la Expresión Corporal como la Danza se expresan a través del movimiento. El instrumento elemental con el que se trabaja es el cuerpo, con él podemos experimentar todas las posibles combinaciones para así poder apreciar las limitaciones o posibilidades corporales. La técnica es esencial en el aprendizaje, para Castañer (2001) indispensable para lograr una expresividad corporal amplia y libre.

El objetivo es aprender a transmitir a través del lenguaje corporal, por esta razón y según lo que afirma Pérez (2005) la técnica es el medio de adquisición de estos aprendizajes.

Según Motos (1983) y citado por Castillo y Rebollo (2009) la técnica es el conocimiento de las posibilidades corporales; incluyendo la “conciencia segmentaria” y el “análisis del movimiento”.

Para conseguir que el lenguaje corporal sea único, diferente y propio los maestros debemos potenciar el desarrollo de las capacidades motrices y sensoriales y extraer lo mejor de cada individuo, eliminando reglas y estereotipos para así conseguir respuestas creativas.

La creatividad es “la espontaneidad de los movimientos influida por nuestra herencia cognitiva y educación”, por lo tanto y según Montávez (2001) la creatividad contribuye al desarrollo personal y prepara a las personas para la vida facilitando su existencia personal y comunicativa.

“La creatividad desafía a sintetizar ideas, sentimientos o imágenes y presentarlas bajo formas nuevas, se podría decir que es el arte de modificar la realidad” (Montávez, 2001).

Por lo tanto, la técnica y la creatividad son los pilares esenciales para la expresión corporal y la danza, pero para que el aprendizaje sea adecuado se debe utilizar, según comenta Castillo y Rebollo (2009), de forma equilibrada. No se debe abusar de la técnica ya que no dejaríamos lugar a la creatividad y a las propias decisiones del alumno y tampoco abusar de la creatividad ya que podríamos provocar descontrol en el aula causando con esto una lección recreativa y no pedagógica.

En las aulas de expresión corporal y danza debemos crear un ambiente de tolerancia y flexibilidad, los alumnos en su inicio tienen ciertos miedos que deben ir perdiendo a lo largo del proceso de aprendizaje. Según Montávez (2001) para fomentar la creatividad debemos introducirlo por medio de juegos y trabajos en grupo, favoreciendo un ambiente positivo donde los alumnos puedan experimentar experiencias favorables y desinhibidoras.

4.3. LENGUAJE CORPORAL

El lenguaje corporal es la forma en la que se comunica el cuerpo a través de los gestos y las distintas posturas en una sucesión de movimientos. Cada individuo es único a la hora de comunicarse a través de su cuerpo, inconscientemente transmitimos información que no tenemos en cuenta ya que olvidamos lo importante que es el lenguaje corporal cuando aprendemos a utilizar el lenguaje verbal.

Para Ortiz (2002) citado por Castillo y Rebollo (2009) diferencia dos elementos en el lenguaje corporal, uno es el movimiento inconsciente que son movimientos espontáneos sin intencionalidad y otro es el consciente que se producen con intención y pueden ser aprendidos.

Para poder transmitir conscientemente por medio del lenguaje corporal debemos conocer cual son los elementos principales con los que se trabaja para poder realizarlo. Comenzando por el cuerpo como soporte o instrumento con el que efectuamos la comunicación no verbal, esencial para la ejecución de los movimientos, gestos y posturas para expresar.

El espacio no solo como elemento físico respecto al lugar que ocupamos, donde nos movemos y donde se desarrolla y visualiza el movimiento sino también como aspecto simbólico con cierta carga emocional y donde relacionarnos con los demás.

El tiempo es un término abstracto pero se adquiere por medio de estímulos espaciales y motrices, se percibe como una sucesión ordenada de acciones notándolo en los cambios producidos en nuestro entorno. A partir de este concepto podemos distinguir dos tipos de tiempo; tiempo objetivo, cuando nos adaptamos a un ritmo externo sincronizando movimientos y el tiempo subjetivo, dependiente de los parámetros internos. Al relacionar tiempo con movimiento encontramos el término ritmo, forma de organizar los fenómenos que se desarrollan en el tiempo. El tiempo rige toda actividad de la persona a nivel individual y grupal y se basa en la sucesión de tensiones y relajaciones musculares y su acción en el espacio y en el tiempo.

La intensidad es tonicidad y control de tono postural en el lenguaje expresivo. Es un eje referencial que supone la puesta en práctica de elementos como la fluidez del movimiento y amplitud, elementos contrastados desde la tensión y relajación, recorrer

trayectorias espaciales con diferentes dinámicas. (Rueda, 2004) citado por Castillo y Rebollo (2009).

Para el desarrollo pedagógico de la expresión y comunicación corporal estos elementos interrelacionados son esenciales ya que el alumno puede experimentar y desarrollar su motricidad.

Pero vamos a ser más específicos respecto al aprendizaje motriz, ya que utilizando esos mismos elementos interrelacionados podemos trabajarlos desde la danza, técnica que utiliza el lenguaje corporal para, como hemos comentado anteriormente, comunicar y expresar ideas, emociones y sentimientos a través del ritmo y que desde un punto vista pedagógico y nombrado por la nueva ley que establece el currículo de Castilla y León , ORDEN EDU/519/2014 se trabaja la comunicación, la expresividad, las calidades del movimiento, el uso del espacio, el ritmo, la imaginación y creatividad con la finalidad de desarrollar la competencia motriz y el espíritu crítica.

4.4. LA DANZA COMO TÉCNICA DE APRENDIZAJE

La danza dentro del ámbito escolar no es una danza rigurosa en la que se trabaje una técnica específica de las diferentes clases de danza que existe, sino es el aprendizaje de la técnica básica que ayude a reforzar la personalidad del alumno, autonomía, iniciativa personal, la condición física y las relaciones sociales entre otras cosas.

Para ello se trabajará y según comenta Ortiz (2002) a partir de un adecuado tratamiento de las capacidades perceptivo- motrices (corporalidad, espacialidad y temporalidad) las capacidades coordinativas (coordinación y equilibrio) y las habilidades motrices básicas intentando realizar unas clases dinámicas y divertidas para motivar al alumno y donde los niños a parte de aprender sobre la danza y su técnica aprendan valores transversales como la inclusión, el compañerismo, el trabajo en equipo, la cooperación, esenciales para el aprendizaje en la etapa de primaria.

4.4.1. CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS EN EL SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA

En esta etapa el niño o la niña comienza a enfrentarse con la realidad y adaptar su comportamiento a las circunstancias que le rodean. Es una etapa de asimilación y los aprendizajes que se realicen son decisivos e importantes. Es una etapa fundamental para el desarrollo intelectual del niño o niña y su madurez como ser adulto. (Flores, 2005).

El desarrollo intelectual en esta fase se base en la lógica abstracta. El niño comienza a razonar de una manera lógica, analiza a partir de la realidad en la que vive y comienza a relacionar objetivamente distinguiendo las semejanzas y las diferencias impulsando así el espíritu crítico, es capaz de tolerar la frustración ya que comprende mejor su existencia. Comienza a conocerse mejor así mismo y reclama su autonomía en ciertas circunstancias, es una etapa en la cual ya comienzan a tener obligaciones y deberes.

Respecto a su desarrollo físico los niños y las niñas lo hacen a un ritmo más regular, aunque las niñas comienzan a percibir pequeños cambios encaminados hacia la fase de pre-pubertad.

Su desarrollo psicológico lo hacen por medio del juego y es una etapa en la cual están continuamente aprendiendo. El juego les ayuda a mejorar su capacidad física e intelectual. Por una parte, gastan energía y por otra aprenden a cooperar, a soportar la rivalidad, a tolerar a imaginar y en general a interactuar en sociedad.

En esta etapa también son importantes las emociones, comienzan a controlar sus sentimientos y emociones, intentan no ser tan impulsivos desarrollando una madurez relativa logrando un mayor equilibrio emocional.

En el desarrollo socio-afectivo sus relaciones sociales se amplían, pasan mucho tiempo en el colegio y comienzan a sentir una necesidad de pertenecer a un grupo, teniendo en cuenta el género de las personas, para ellos es muy importante ser aceptado dentro del grupo.

En esta etapa es fundamental aceptar a los niños y niñas tal y como son, como seres independientes e individuales, respetar sus diferencias y sus tiempos de aprendizaje. (Flores, 2005) En general, es una etapa importante para el desarrollo tanto intelectual, físico como social, es un momento en el que hay que aprovechar la curiosidad que tiene por todas las cosas que les rodean para asentar aprendizajes que les sean útiles en su futuro.

4.4.2. FACTORES QUE CONDICIONAN LAS CLASES DE DANZA

En toda clase ya sea de Danza, Expresión y Comunicación corporal o de Educación Física hay que tener en cuenta varios factores fundamentales: los alumnos, el profesor, el tiempo, los materiales y el espacio.

Basándonos en Brigitte Afchwanden, alumna de Patricia Stokoe citada por Calvo (1998) y Romero, López, Ramírez y otros (2008) hemos mencionado estos factores como los condicionantes a las clases de Danza.

De los alumnos debemos de tener en cuenta:

- Las ideas previas que tiene al tema que vayamos a trabajar.
- Número de alumnos a participar.
- Las capacidades físicas ya no solo sobre la expresión y comunicación corporal sino también sobre sus habilidades motrices.

- La diversidad del alumnado.
- No imponer las actividades sino tener en cuenta la opinión del alumno.
- Seleccionar las actividades teniendo en cuenta la edad y su nivel de maduración.
- Motivar en el inicio al alumno con actividades dinámicas y desinhibidoras “aplicadas con sumo tacto”.

La organización en las clases en general es importante para el aprendizaje del alumno. Actualmente y con la nueva ley la actuación del alumno en la organización de la clase se tiene más en cuenta, según Romero, López, Ramírez y otros (2008) favorece el aprendizaje significativo del alumno cuando la organización de la clase se hace por medio del procedimiento activo mejorando su nivel de responsabilidad y autocontrol.

Del profesor debemos de tener en cuenta:

- Conocimientos firmes sobre la teoría y práctica de la didáctica de la Expresión corporal y la danza.
- Idea clara sobre los términos a enseñar en el aula.
- Repertorio de actividades prácticas e iniciativa personal para la creación de nuevas actividades a medida de los alumnos.
- Observador, creativo y con imaginación para llevar la clase en cada momento.
- Prestar ayuda en la construcción o elaboración de la actividad del alumno en función de sus necesidades.
- Sensibilidad a la hora de la evaluación del trabajo desarrollado.

La labor del profesor es fundamental para facilitar aprendizajes motores, desarrollando habilidades y destrezas instrumentales orientadas a una mayor capacidad de movimiento y de un perfeccionamiento motor que dé repuestas a las necesidades, motivaciones e intereses del desarrollo individual y social. (Romero, López, Ramírez y otros, 2008).

El profesor es el que debe generar un ambiente positivo en el grupo para así poder facilitar la realización de las clases, la actitud con sus alumnos es muy importante.

Del tiempo debemos de tener en cuenta:

- Las entradas y salidas de clase.
- Los cambios de clase.
- Los cambios de ropa y el aseo personal.

- Las tareas administrativas (pasar lista, parte de faltas).
- Distancia entre el aula y la instalación deportiva.
- La colocación del material.

Para poder sacar un tiempo productivo a la clase el profesor debe de acordar ciertas normas y ser hábil en las explicaciones con el objetivo de facilitarles la información al alumnado.

Del material debemos de tener en cuenta:

- No es totalmente necesario el uso de material.
- El material no tiene que ser muy sofisticado.
- Los materiales pueden tener un uso multifuncional.
- Podemos usar pequeños instrumentos musicales de percusión
- Usar el equipo de música.

Del espacio debemos de tener en cuenta:

- Estructurar y organizar el espacio para que los alumnos se sientan cómodos y seguros a la hora de trabajar.
- Trabajar en espacios amplios y bien ventilados.
- Garantizar la seguridad de los alumnos en la práctica motora. (que no haya obstáculos que puedan afectar a la ejecución).

Si el espacio es el adecuado facilitará la fluidez de movimientos en la realización de las actividades, evitando los choques y los golpes habituales en las clases por falta de espacio.

4.4.3. LA DANZA COMO TÉCNICA PARA TRABAJAR LAS EMOCIONES

La danza junto a la música y el cuerpo crea movimientos que a edades tempranas son dominados por las emociones. Por medio de la danza podemos ayudar a que esas emociones puedan ser identificadas y por lo tanto después controladas para crear el bienestar del alumno.

Según Torrents, Mateu, Planas y Dinusôva (2011) en función del tipo de tareas que se plantean en la clase surgen las respuestas emocionales.

Para que los alumnos puedan identificar las emociones primero vamos a clasificarlas, para su clasificación nos hemos basado en algunas de las emociones que Bisquerra (2000) utiliza escogiendo las adecuadas a la comprensión de los alumnos de segundo ciclo de primaria.

EMOCIONES POSITIVAS: Alegría, Felicidad, Entusiasmo, Amor, Humor

EMOCIONES NEGATIVAS: Tristeza, Envidia, Aburrimiento, Miedo, Vergüenza

EMOCIONES NEUTRAS: Sorpresa, Tranquilidad

Estas emociones serán mostradas a nuestros alumnos y posteriormente explicadas para que ellos mismos entiendan y elijan la emoción que más se acerque a como se sientan.

El objetivo de las clases de Danza es identificar esa emoción, canalizarla y transformarla hacia una postura positiva a través de las actividades propuestas.

Según el estudio realizado por Torrents, Mateu, Planas y Dinusôva (2011), las actividades generalmente realizadas con los ojos cerrados y tumbados generan felicidad, las tareas realizadas en grupo y con los ojos abiertos para realizar escenografías generan alegría y humor y las tareas de comunicación realizadas en parejas y con contacto corporal provocan bienestar y amor, respecto a una empatía con la persona, amistad, afinidad, conexión o confianza.

También afirman en este estudio, que en otros estudios han observado que las actividades físicas relacionadas con la danza, como el aeróbic, o con la conciencia corporal producen una mejora en el estado anímico de los practicantes. (Torrents, Mateu, Planas y Dinusôva 2011, p.p 407)

Por lo tanto, el profesor es el que elige como enseñar a sus alumnos para sacar el mayor rendimiento de ellos, es importante tener en cuenta estas premisas a la hora del aprendizaje ya que podemos generar emociones positivas a través de las actividades y facilitar a nuestros alumnos su bienestar social, emocional y físico.

5. METODOLOGÍA

Elaborada ya la fundamentación teórica ahora vamos hablar sobre la metodología que utilizaremos a lo largo de esta unidad didáctica.

Según Fortea (2009) “la metodología didáctica es la actuación del profesor respecto a la forma de enseñar, es decir, es todo aquello que da respuesta a *¿Cómo se enseña?*”.

“La metodología se podría definir como las estrategias de enseñanza con base científica que el/la docente propone en su aula para que los/las estudiantes adquieran determinados aprendizajes” (Fortea, 2009, p.7).

La adquisición de estos aprendizajes por medio de las metodologías solo tiene un único objetivo el desarrollo de las ocho competencias básicas macadas por la ley LOMCE y en este caso particular el desarrollo de la competencia motriz por medio del área de Educación Física.

Con el nuevo modelo de enseñanza por competencias al alumno se le otorga un papel importante respecto a un aprendizaje activo en el aula. Las lecciones de Educación Física aportan una experiencia práctica al alumno donde se aplican los conocimientos conceptuales para lograr los fines, caracterizándolos con actividades orientadas a contextos reales (hacer que los aprendizajes sean útiles para un futuro), priorizando la calidad sobre la cantidad, utilizando diversidad de metodologías donde se aplique la interrelación de los alumnos, la participación y la cooperación. Todo esto englobado en un aprendizaje flexible donde la prioridad está en la importancia de las vivencias del alumnado.

Para elegir la metodología adecuada para el aula, hay que tener en cuenta diversos criterios de selección, basándonos en los criterios de Fernández (2008) y Pedrero (2013), uno es el número de alumnos con los que vamos a trabajar en el aula, otro el grado de aprendizaje autónomo que existe entre los participantes, el nivel de asimilación de información, los conocimientos previos al tema, los contenidos que se vayan a impartir, la relación que se puedan establecer profesor –alumnos y las relaciones que establezca el alumno entre sí y con sus entornos naturales, sociales y culturales más próximos.

Teniendo en cuenta todos estos criterios y conociendo los diferentes tipos de metodologías utilizaremos en cada momento la más adecuada, ya que no existe una metodología que nos asegure el proceso aprendizaje, pero principalmente usaremos la instrucción directa para la explicación de normas, algunos conceptos y el aprendizaje de movimientos técnicos, el descubrimiento guiado y resolución de problemas que según Castañer, Torrents, Anguera, Dinusovà (2009) estimula el potencial creativo.

5.1. DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

La unidad didáctica denominada “Muévete y expresa” está elaborada para realizar un trabajo sistematizado y no dejar lugar a la improvisación. A la hora de realizar las clases es importante ser claro y conciso para así poder llegar a los objetivos propuestos.

5.1.1. JUSTIFICACIÓN

Según la Orden EDU/519/2014 del 17 de junio, por el que se establece el Currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, la unidad didáctica de “Muévete y Expresa” pertenece al Bloque 5: Actividades físicas artístico-expresivas.

Esta unidad didáctica está enfocada para el segundo ciclo de Educación Primaria, más concretamente para cuarto de Primaria. Esta unidad basada en la Danza está compuesta de seis lecciones donde trabajaremos las emociones, la creatividad, la imaginación, la expresividad, el ritmo, la comunicación y las calidades del movimiento junto con el equilibrio, la coordinación y las habilidades motrices básicas a través del cuerpo, el espacio y la interacción con los compañeros.

La Danza siempre ha estado muy relacionada con el hombre y su evolución. En esta unidad didáctica queremos plasmar la importancia de la Danza respecto a la aportación cultural que realiza y lo beneficiosa que resulta para el aprendizaje de la competencia motriz del alumno su personalidad y su desarrollo social.

Según Flores (2005) citado por Álvarez (2013) la danza es el único arte que desarrolla los tres ámbitos de la conducta humana: el pensar, el sentir y el hacer.

La Danza es una de las técnicas que trabaja el área afectiva desde su parte práctica. La realización de diferentes actividades hace experimentar un bienestar general que ayuda a elaborar un comportamiento positivo del alumno.

El objetivo final de este trabajo es entender la Danza como una actividad dinámica y divertida que influye en las personas positivamente ayudándolas en su maduración física, psicológica y social.

5.1.2. OBJETIVOS

- Participar en actividades grupales.
- Fomentar la creatividad corporal.
- Potenciar las habilidades motrices básicas a través de la Danza.
- Identificar las emociones a través del movimiento.
- Aprender a transformar las emociones negativas en positivas.
- Reconocer el movimiento corporal como placentero.
- Potenciar la autonomía por medio de la danza.
- Enriquecer los conocimientos culturales de danza.
- Respetar, valorar y aceptar su propio cuerpo y el de los demás.
- Reconocer las posibilidades y limitaciones corporales.

5.1.3. CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- Las emociones y su clasificación.
- El espacio y sus diferentes zonas.
- El pulso y su localización.
- El ritmo: Percusión corporal.
- La comunicación no verbal.
- El Break mixer.

PROCEDIMENTALES

- Representación de gestos con diferentes partes del cuerpo.
- Reconocimiento del espacio a través del juego.
- Interiorización de ritmos a través de la experimentación.
- Identificación de emociones y su canalización.
- Innovación de pasos en coreografías sencillas
- Reproducción de coreografías sencillas

ACTITUDINALES

- Aceptación de las reglas del aula.
- Aceptación de las reglas de los juegos.
- Aceptación de la diversidad en el aula.
- Valoración de la salud como un concepto más amplio que la simple ausencia de enfermedades.
- Responsabilidad hacia el trabajo realizado en clase.
- Participación activa en las actividades planteadas en clase.
- Reflexión de lo sucedido en clase.
- Aceptación de la existencia de diferentes niveles de habilidad motriz tanto propios como de los compañeros.

5.1.4. TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica de “Muévete y Expresa” comenzaría el 15 de septiembre y terminaría el 1 de octubre.

5.1.5. METODOLOGÍA

Metodologías a emplear durante la unidad didáctica:

Instrucción directa: para informar sobre de normas, tipos de actividades y aprendizajes técnicos.

Descubrimiento guiado: por medio de la formulación de propuestas para que el propio alumno piense en la mejor solución para el problema planteado.

Resolución de problemas: a los alumnos les proporciona cierta libertad a la hora de trabajar.

5.1.6. EVALUACIÓN

Para evaluar el proceso aprendizaje desarrollado a través de la unidad didáctica “Muévete y expresa” lo haremos a través de la practica desarrollada en las sesiones. (Observación directa).

El profesor a través de unas tablas donde están reflejados los criterios de evaluación evaluará del 0 al 10. Estas tablas evaluarán por un lado las actividades individuales y por otro las actividades grupales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Participa en actividades grupales.
- Creatividad corporal.
- Potencia las habilidades motrices básicas a través de la Danza.
- Identifica las emociones a través del movimiento.
- Aprende a transformar las emociones negativas en positivas.
- Reconoce el movimiento corporal como placentero.
- Potencia la autonomía por medio de la danza.
- Enriquece los conocimientos culturales de danza.
- Respeta, valora y acepta su propio cuerpo y el de los demás.
- Reconoce las posibilidades y limitaciones corporales

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

- Representa personajes, situaciones, ideas y sentimientos, utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos.
- Participa en representaciones o escenificaciones de historias sencillas, utilizando el movimiento y la música.
- Comprende mensajes corporales expresados por sus compañeros.
- Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.
- Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.
- Reproduce composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.

5.1.7. SESIONES

En estos apartados desarrollaremos cada una de las sesiones que realizaremos en la Unidad didáctica. Las sesiones tendrán una duración de 45 minutos y estarán divididas en tres partes, la primera será la *parte inicial o calentamiento* para la toma de contacto con las actividades.

La segunda parte denominada *parte principal* en la cual trabajaremos los objetivos específicos de la sesión a través de actividades que enseñen y diviertan a los alumnos.

Y en la parte final *o vuelta a la calma*, realizaremos actividades donde reflexionemos sobre lo ocurrido, reforzando lo aprendido en la parte principal o utilizarlo para otro tipo de actividades como por ejemplo relajación.

SESIÓN 1

PRACTICA N° 1		FECHA: 15/09/15
---------------	--	-----------------

ÁREA DE CONOCIMIENTO: EDUCACIÓN FÍSICA.

SESIÓN DIRIGIDA A ALUMNOS DE PRIMARIA. 4° DE PRIMARIA.

INSTALACIONES: SALA DE GYMNASIO.

MATERIAL: 3 LÁMINAS GRANDES DE GOMA-EVA; VELCRO; LÁMINAS DE A-4 DE GOMA-EVA DE DISTINTOS COLORES. EQUIPO DE MÚSICA (MÚSICA VARIADA).

TEMA DE LA CLASE: “MUÉVETE Y EXPRESA”.

OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN: INICIACIÓN A LA UNIDAD DIDÁCTICA: PRESENTACIONES ENTRE EL PROFESOR Y LOS ALUMNOS, COMPRENDER EL FUNCIONAMIENTO DE LA CLASE.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Trabajar la memoria.
- Fomentar la desinhibición.
- Fomentar la cooperación.
- Fomentar la creatividad facial.
- Aumentar y memorizar vocabulario.

DESARROLLO DE LA SESIÓN.

<p>CALENTAMIENTO: (10 min).</p> <p>1. Recuerda los nombres: Colocados todos en círculo cada miembro de la clase dirá su nombre y recordará todos los anteriores ya dichos.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Esta actividad sirve para realizar una toma de contacto con los nuevos compañeros de la clase, realizamos las presentaciones correspondientes para “romper el hielo”.</p>
---	---

<p>PARTE PRINCIPAL : (30 min)</p> <p>1. Construcción del tablero de las emociones: Repartimos la clase en dos grupos. Un grupo realizará en la lámina de Goma-eva unas columnas donde colocará en cada una de ellas emociones positivas y neutras. El otro grupo realizará en otra lámina de Goma-eva las emociones negativas. Después pegaremos tiras de velcro en cada columna de cada emoción. Y para terminar, cada alumno con las láminas de A-4 se confeccionará tres fichas del tamaño de una moneda de cincuenta céntimos (personalizada) pegándole un trocito de velcro para así el alumno poder elegir la emoción adecuada en cada momento y colocarle su ficha.</p> <p>2. Representación de las emociones con la cara: Colocados en círculo cada alumno de clase representará las emociones trabajadas anteriormente con la cara.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p> <p>A medida que los alumnos construyan el tablero se les explicaran todas las emociones que se plasman en él y para qué sirve. Además también de cómo se ejecutarán las clases y que responsabilidades tendrán para su buen funcionamiento.</p> <p>En esta actividad trabajaremos con nuestro propio cuerpo, en este caso con la cara de manera libre, para cerciorarnos de que todo el grupo ha entendido todas las emociones con las que hemos trabajado y esforzarnos en perder la vergüenza con los compañeros.</p>
---	---

<p>VUELTA A LA CALMA: (5 min).</p> <p>1. Interpreto la música con la cara: Colocados en círculo y de pie los alumnos deben interpretar la música que escuchan a través de su cara.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Introducimos música al final de la sesión para así poder identificarlo como un recurso básico que se va utilizar en las demás sesiones y así motivar la actividad.</p>
---	--

VALORACIÓN FINAL / OBSERVACIONES.

<p>Metodología aplicada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrucción directa: Para informar sobre la organización de la clase y las actividades. • Descubrimiento guiado: Por medio de las propuestas mencionadas se realizan las actividades de manera creativa por parte de los alumnos. <p>Observaciones:</p> <p>El buen funcionamiento del aula estará organizado por los alumnos, el profesor o profesora les explicará en esta primera sesión que hará falta para que la clase comience.</p> <p>Se debe de colocar el equipo de música, colocar el espacio para trabajar y cuando todo esté disponible las clases comenzarán. Al inicio de la unidad didáctica los alumnos serán ayudados por el profesor pero después lo realizarán por ellos mismos.</p> <p>También los alumnos con sus fichas tendrán que marcar la emoción con la que se vean identificados al inicio (calentamiento) y al final de las sesiones, también teniendo la posibilidad de marcarla en alguna actividad que le llame la atención durante la sesión.</p>
--

SESIÓN 2

PRACTICA N° 2		FECHA: 17/09/15
---------------	--	-----------------

ÁREA DE CONOCIMIENTO: EDUCACIÓN FÍSICA.

SESIÓN DIRIGIDA A ALUMNOS DE PRIMARIA. 4° DE PRIMARIA.

INSTALACIONES: SALA DE GYMNASIO.

MATERIAL: EQUIPO DE MÚSICA (MÚSICA VARIADA) Y AROS MEDIANOS.

TEMA DE LA CLASE: “MUÉVETE Y EXPRESA”.

OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN: TRABAJAR EL ESQUEMA CORPORAL Y LA PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Reconocer el espacio de trabajo.
- Fomentar la creatividad.
- Trabajar el esquema corporal.
- Diferenciar la zona personal de la social.
- Mejorar la velocidad de reacción.

DESARROLLO DE LA SESIÓN.

<p>CALENTAMIENTO: (10 min).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Momento de pensar e indicar la emoción en el tablero. (5 min).2. Desplazarnos por el espacio aleatoriamente: Con ayuda de la música nos desplazaremos por el espacio sin chocarnos de distintas maneras, saltando, andando, deslizándonos, girando, andaremos hacia atrás, simulando que somos diferentes cosas, un gigante, un patinador de hielo, un canguro...	<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Los alumnos se podrán mover por todo el espacio y deberán de percibir por donde moverse para no entorpecer su actividad ni la de sus compañeros.</p>
---	---

<p>PARTE PRINCIPAL : (30 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> Bailamos y distinguimos los espacios: Realizamos un círculo con los alumnos y comenzamos a bailar diferenciando partes del cuerpo. “Primero vamos a usar los pies...después las rodillas...caderas...hombros...cabeza...brazos...” Seguimos trabajando pero cambiando la ubicación del grupo. Ahora todos vamos a bailar dentro de un círculo, un círculo más o menos donde entre la clase justa, volveremos a repetir las partes del cuerpo de forma aleatoria y para terminar cada uno se cogerá un aro y lo colocará junto al de su compañero realizando otro círculo, pero esta vez cada uno bailara dentro de su aro. “¿Qué diferencia se encuentra?” El Baile de los aros:Colocaremos la misma cantidad de aros que de alumnos menos uno y los ubicaremos alrededor del equipo de música. Cuando suene la música los alumnos bailarán alrededor de donde estén los aros y cuando se apague deberán de colocarse cada uno de ellos en un aro. El alumno que se quede sin aro pasará a controlar el equipo de música. 	<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Después de realizar este ejercicio realizaremos una reflexión sobre las sensaciones que se han tenido en las diferentes situaciones y espacios.</p>
---	--

<p>VUELTA A LA CALMA: (5 min).</p> <ol style="list-style-type: none"> Nos reconocemos sentados: Sentados en círculo y acompañados de la música nos vamos tocando las diferentes partes del cuerpo. <p>Por último, marcar la emoción que se vea más relacionada con lo que se siente en el momento.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p>
--	-----------------------

VALORACIÓN FINAL / OBSERVACIONES.

Metodología aplicada:

- Instrucción directa: A la hora de la explicación de las actividades y sus normas.
- Descubrimiento guiado: después de las propuestas las respuestas de los alumnos son libres.
- Resolución de problemas: a la hora de organizar la clase para comenzar y terminar.

SESIÓN 3

PRACTICA Nº 3		FECHA: 22/09/15
---------------	--	-----------------

ÁREA DE CONOCIMIENTO: EDUCACIÓN FÍSICA.

SESIÓN DIRIGIDA A ALUMNOS DE PRIMARIA. 4º DE PRIMARIA.

INSTALACIONES: SALA DE GYMNASIO.

MATERIAL: EQUIPO DE MÚSICA (MÚSICA VARIADA), BALONES MEDIANOS DE GOMA,

TEMA DE LA CLASE: “MUÉVETE Y EXPRESA”

OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN: INICIACIÓN AL RITMO.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Mejorar el trabajo cooperativo.
- Practicar el ritmo.
- Fomentar la creatividad.
- Fomentar la coordinación corporal.
- Fomentar la improvisación

DESARROLLO DE LA SESIÓN.

<p>CALENTAMIENTO: (10 min).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Momento de pensar e indicar la emoción en el tablero. (5 min).2. El pulso nos marca el ritmo: Nos colocamos en círculo sentados y nos buscamos las pulsaciones para marcarlas con el dedo índice en el suelo. Después nos levantamos con ayuda de la música bailamos danza libre durante unos minutos para volver a tomarnos las pulsaciones y volver a señalarlo con el dedo índice en el suelo.	<p>OBSERVACIONES:</p> <p>:</p> <p>El objetivo de esta actividad es subir las pulsaciones para que noten el cambio de ritmo de su propio cuerpo para después reflexionar sobre ello.</p>
---	---

<p>PARTE PRINCIPAL : (30 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentir el ritmo: Colocados por parejas uno enfrente del otro y uno de de la pareja con los ojos tapados. El compañero con los ojos destapados realiza unos ritmos con las manos que la pareja con ojos tapados tiene que repetir. Después se cambian los papeles. <u>Variante:</u> Pregunta-Respuesta, el alumno de los ojos descubiertos pregunta y el de los ojos tapados responde. 2. Corazón: Los alumnos andan por todo el espacio al ritmo de la música, se para la música y los alumnos deben de parar y marcar el ritmo de la música con diferentes partes del cuerpo. (Cabeza, pie, piernas, brazo, hombros...) <u>Variante:</u> Sin apagar la música el alumno se para cuando indique el profesor y marca con una parte del cuerpo el ritmo y con las manos marca la melodía de la canción. <u>Variante:</u> Realizar la actividad por parejas. 	<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Las parejas se colocaran repartidas por el espacio para no entorpecer la actividad de los compañeros.</p>
---	--

<p>VUELTA A LA CALMA: (5 min).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masaje por parejas: Colocados por parejas y un balón de goma por pareja, uno de la pareja se tumba y el compañero le pasa el balón realizándole un masaje. Después cambian los papeles. <p>Por último, marcar la emoción que se vea más relacionada con lo que se siente en el momento.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p>
--	-----------------------

VALORACIÓN FINAL / OBSERVACIONES.

Metodología aplicada:

- Instrucción directa: A la hora de la explicación de las actividades y sus normas y variantes.
- Descubrimiento guiado: las respuestas de los alumnos hacia los problemas planteados son libres.
- Resolución de problemas: a la hora de organizar la clase para comenzar y terminar.

SESIÓN 4

PRACTICA N° 4		FECHA: 24/09/15
---------------	--	-----------------

ÁREA DE CONOCIMIENTO: EDUCACIÓN FÍSICA.

SESIÓN DIRIGIDA A ALUMNOS DE PRIMARIA. 4° DE PRIMARIA.

INSTALACIONES: SALA DE GYMNASIO.

MATERIAL: EQUIPO DE MÚSICA (MÚSICA VARIADA), AROS PEQUEÑOS.

TEMA DE LA CLASE: “MUÉVETE Y EXPRESA”

OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN: EXTERIORIZAR EMOCIONES.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Mejorar el trabajo cooperativo.
- Expresar corporalmente.
- Canalizar energías del interior al exterior.

DESARROLLO DE LA SESIÓN.

<p>CALENTAMIENTO: (10 min).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Momento de pensar e indicar la emoción en el tablero. (5 min).2. Gallinita Ciega: Colocados todos los alumnos por el espacio y con ayuda de la música comienzan a moverse por él con los ojos cerrados. Se deben mover muy despacio y cuando lleguen a tocarse con otro compañero deben de tocar su cara y adivinar quién es. Si aciertan se dan un abrazo, si fallan se dan un culetazo.	<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Los alumnos deben de escuchar muy atentamente la música y guardar silencio para poder concentrarse.</p>
---	--

<p>PARTE PRINCIPAL : (30 min)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El guardaespaldas: Ahora con los ojos abiertos, los alumnos deben de andar entre el grupo mirándose a la cara. Cada vez se va andando más deprisa y seguimos mirando las caras. De repente vamos tocando las espaldas de los compañeros evitando que toquen la nuestra. 2. El puente imaginario: Cada alumno debe de pasar por encima del puente. Cada uno de ellos se tienen que imaginar que alrededor del puente hay algo que no le gusta nada y le de miedo o asco. <u>Variante:</u> Pasar por parejas. 	<p>OBSERVACIONES:</p>
---	-----------------------

<p>VUELTA A LA CALMA: (5 min).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corazonada: Por parejas, uno se sienta en el suelo y el otro compañero se sienta tumbado sobre el compañero sentado. El compañero que está sentado lo coloca cómodamente y le pone la mano sobre el corazón para sentir sus latidos. Después cambian los papeles. <p>Por último, marcar la emoción que se vea más relacionada con lo que se siente en el momento.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p>
--	-----------------------

VALORACIÓN FINAL / OBSERVACIONES.

Metodología aplicada:

- Instrucción directa: A la hora de la explicación de las actividades y sus normas y variantes.
- Descubrimiento guiado: las respuestas de los alumnos hacia los problemas planteados son libres.
- Resolución de problemas: a la hora de organizar la clase para comenzar y terminar.

SESIÓN 5

PRACTICA N° 5		FECHA: 29/09/15
---------------	--	-----------------

ÁREA DE CONOCIMIENTO: EDUCACIÓN FÍSICA.

SESIÓN DIRIGIDA A ALUMNOS DE PRIMARIA. 4° DE PRIMARIA.

INSTALACIONES: SALA DE GYMNASIO.

MATERIAL: EQUIPO DE MÚSICA (MÚSICA VARIADA).

TEMA DE LA CLASE: “MUÉVETE Y EXPRESA”

OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN:RITMO 2.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Mejorar el trabajo cooperativo.
- Practicar la comunicación no verbal.
- Fomentar la creatividad.
- Trabajar la memoria
- Practicar el ritmo

DESARROLLO DE LA SESIÓN.

<p>CALENTAMIENTO: (10 min).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Momento de pensar e indicar la emoción en el tablero. (5 min).2. Las pegatinas silenciosas: Colocados todos los alumnos en círculo y con los ojos cerrados les colocamos unas pegatinas en la frente con diferentes colores y formas para que entre ellos se agrupen sin hablar solo con indicaciones o gestos.	<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Con esta actividad practicamos la comunicación no verbal y realizamos los grupos para la siguiente actividad.</p>
---	--

<p>PARTE PRINCIPAL : (30 min)</p> <p>1. Me invento un paso de ocho tiempos: La clase está dividida en cuatro grupos, colocados en cruz en el espacio (+), cada grupo debe de inventarse un paso que mostrará a sus compañeros. Cada grupo bailará su paso y a la voz de “ya” rotaran en la cruz y deberán bailar el paso que se hayan inventado sus compañeros. <u>Variante:</u> Inventar dos pasos para hacerlo en ocho tiempos.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p>
--	-----------------------

<p>VUELTA A LA CALMA: (5 min).</p> <p>1. “De cabeza”: Colocados por parejas un miembro se tumba boca abajo, cómodamente, el otro apoya su cabeza sobre su espalda respirando con él. Con la cabeza apoyada sobre el compañero masajeamos a nuestro compañero tumbado a la vez que el que apoya la cabeza se masajea el cuero cabelludo. Después cambiamos los papeles.</p> <p>Por último, marcar la emoción que se vea más relacionada con lo que se siente en el momento.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p> <p>Haremos uso de una música relajada.</p>
---	--

VALORACIÓN FINAL / OBSERVACIONES.

Metodología aplicada:

- Instrucción directa: A la hora de la explicación de las actividades y sus normas y variantes.
- Descubrimiento guiado: las respuestas de los alumnos hacia los problemas planteados son libres.
- Resolución de problemas: a la hora de organizar la clase para comenzar y terminar.

SESIÓN 6

PRACTICA N° 6		FECHA: 01/10/15
---------------	--	-----------------

ÁREA DE CONOCIMIENTO: EDUCACIÓN FÍSICA.

SESIÓN DIRIGIDA A ALUMNOS DE PRIMARIA. 4° DE PRIMARIA.

INSTALACIONES: SALA DE GYMNASIO.

MATERIAL: EQUIPO DE MÚSICA (MÚSICA: TANZEM IN DER GRUDSHULE).

TEMA DE LA CLASE: “MUÉVETE Y EXPRESA”

OBJETIVO GENERAL DE LA SESIÓN:COREOGRAFÍA SIMPLE SEMIDIRIGIDA. (BREAK MIXER)

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Mejorar el trabajo cooperativo.
- Mejorar la capacidad perceptivo-motriz.
- Mejorar la capacidad físico-motriz
- Practicar el ritmo.
- Memorizar la coreografía.

DESARROLLO DE LA SESIÓN.

<p>CALENTAMIENTO: (10 min).</p> <ol style="list-style-type: none">1. Momento de pensar e indicar la emoción en el tablero. (5 min).2. Práctica de los pasos básicos de la coreografía:Colocados todos en círculo y con ayuda de la música mostraremos los pasos que componen la coreografía. 1° Andaremos al ritmo de la música y nos pararemos en los silencios. 2° Añadiremos en los silencios tres pasos estáticos y tres palmadas.	<p>OBSERVACIONES:</p> <p>En esta sesión sería conveniente hablar sobre el país de origen de esta Danza y sobre cosas curiosas que los alumnos puedan aprender.</p>
---	---

<p>PARTE PRINCIPAL : (30 min)</p> <p>1. Colocados por parejas: Colocados en círculo bailaremos por parejas. 1º Repetimos lo realizado en el calentamiento pero en parejas. 2º Añadimos pasos al baile: - 8 pasos andando en círculo. - la pareja se mira de frente y 4 pasos hacia atrás. - 3 pasos estáticos mirando a la pareja y 3 palmadas.</p> <p>2. Bailamos intercambiando las parejas: Realizamos los mismos pasos pero esta vez cambiamos de pareja cada vez que comencemos frase nueva. (Nos vamos con la pareja de la izquierda).</p>	<p>OBSERVACIONES:</p>
--	-----------------------

<p>VUELTA A LA CALMA: (5 min).</p> <p>Reflexionar sobre las emociones y sobre qué efecto produce la danza sobre ellas.</p>	<p>OBSERVACIONES:</p>
--	-----------------------

VALORACIÓN FINAL / OBSERVACIONES.

<p>Metodología aplicada:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrucción directa: A la hora de la explicación de las actividades y sus normas y variantes. • Descubrimiento guiado: las respuestas de los alumnos hacia los problemas planteados son libres. • Resolución de problemas: a la hora de organizar la clase para comenzar y terminar.
--

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

- Representa situaciones emocionales utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente.
- Participa en bailes sencillos utilizando el movimiento y la música.
- Comprende mensajes corporales expresados por sus compañeros.
- Conoce y lleva a cabo bailes y danzas sencillas representativas de distintas culturas y distintas épocas, siguiendo una coreografía establecida.
- Expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.

6. CONCLUSIONES

A lo largo del documento hemos meditado acerca de los beneficios que generan la Expresión Corporal y la Danza, en general su práctica es positiva hacia todos los sentidos que puedan influir en la persona.

Una de las conclusiones a las que hemos llegado es que la práctica de la Danza genera bienestar. Esto es importante a la hora de enfrentar los problemas que pueden surgir a lo largo de la vida, ya que si afrontas las cosas desde un lado positivo es mucho más fácil solventarlas.

Desde la perspectiva social, la práctica de la Danza influye en el carácter de las personas, el contacto corporal, el movimiento, el ambiente musical genera seguridad facilitando con esto las relacionarse con los demás.

En la clase de Educación Física utilizar la Danza como técnica para trabajar la competencia motriz de los alumnos no es lo normal, ya que la mayoría prefieren trabajar con temas y métodos más habituales, por esta razón es conveniente utilizar recursos novedosos para así suscitar interés por la materia y renovar la forma tradicional de enseñar la Educación Física.

Durante el tiempo que hemos tenido para investigar he leído distintos textos encontrando diferentes puntos de vista hacia el mismo tema. Esto me ha llamado la atención ya que en algunos de ellos se hablaba de la expresión corporal como un tema abstracto y poco investigado y en otros como algo concreto y sin vacilaciones. Respecto a la información obtenida sobre la Danza ha sido inesperada ya que existen tantos tipos de Danza como culturas hay. Podemos encontrar desde la Danza clásica hasta la Danza Contemporánea, Danza creativa, Danza espiritual pudiendo incluso especificar como la Danza Hindú, Danza Japonesa o como la Danzaterapia. Todos son distintos tipos de Danza unos trabajan más sobre la parte rítmica, otros sobre la parte psicológica, otros son portadores de cultura pero todos tienen sus técnicas que los diferencia unas de otras.

En este trabajo nos hemos inclinado más hacia la Danza pedagógica, un tipo de Danza sencilla que inicia a todas las demás Danzas. El objetivo de esta Danza es mostrar a los alumnos su existencia y enseñar otra manera de comunicarnos, expresarnos y relacionarnos, básico para el ser humano.

Desde el punto de vista del profesor es una técnica en la cual es muy importante vivenciarla antes de instruirla. Debemos de sentir para después saber suscitar lo que buscamos en nuestros alumnos, también es importante tener los conocimientos suficientes a la hora de enseñar una Danza específica, no vale con cualquier cosa. Para transmitir es importante estar seguro de lo que se sabe, en esta profesión es esencial.

7. LÍNEAS FUTURAS DE TRABAJO QUE PUEDE GENERAR ESTE TFG

Este trabajo puede servir como ayuda para seguir indagando sobre nuevos proyectos o ideas que tenga que ver con el área de Expresión y Comunicación corporal y las emociones.

Las sesiones aquí redactadas pueden ser utilizadas de forma práctica en cualquier aula de segundo de primaria, también pueden ser adaptadas a otros niveles.

Este mismo trabajo puede utilizarse para compenetrarse con otras disciplinas en las cuales trabajen conceptos similares y así poder reforzar el aprendizaje de los alumnos o también usarlo como un recurso para trabajar en otros ámbitos pedagógicos.

“Si se sabe sobre qué pie danzar no habrá de temerse el dinamismo desequilibrador de la vida, ya que se es capaz de caer de pie” (Berge, 1985)

8. BIBLIOGRAFÍA

ABARDÍA COLÁS, F. (2014). Expresión y Comunicación Corporal. Grado de Primaria. Mención de Educación Física. 3º Curso. Apuntes Inéditos.

ÁLVAREZ, C. M^a. (2013). La danza como recurso motivador para la enseñanza de los diferentes contenidos del área de Educación Musical en Educación Primaria. Recuperado el 11 de julio de 2015, de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:MKRBVU2bERoJ:uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3953/6/TFG-G%2520317.pdf+&cd=5&hl=es&ct=clnk&gl=es>

ARTE, A. (2008). La expresión corporal-danza, según Patricia Stokoe. *Educadores y Arte*. Recuperado el 6 de julio de 2015, de <http://educadoresyarte.blogspot.com.es/2008/08/la-expresion-corporal-danza-segun.html>

BERGE, Y. (1985). Vivir tu cuerpo. Para una pedagogía del movimiento. París: NARCEA S.A

BUENAS TAREAS. (2015). Las corrientes de la expresión corporal. Recuperado 6 de julio de 2015, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Las-Corrientes-De-La-Expresion-Corporal/4665256.html>

CALVO, A. (1998). Expresión Corporal, Danza y Educación Física. *Fundamentación de los contenidos en Educación Física Escolar*. (204-208) Sevilla: COPY-REX, S.L

CAMPOS, E; CAÑO, M; CARRIÓN, D; DÍAZ, T y otros. (2008). Expresión corporal en el aula de Primaria: su didáctica. Recuperado el 6 de julio de 2015, de <http://www.alhaurin.com/pdf/2012/09.pdf>

CANALES-LACRUZ, I. TÁBOAS-PARIS, M.I. y REY-CAO, A. (2013). Desinhibición, espontaneidad y codificación percibida por el alumno de expresión corporal. *Movimiento*, 19(4), 119-140, octubre. / Diciembre

CASTAÑER, M. (2001). La importancia de la técnica corporal. *El potencial creativo de la danza y la expresión corporal*. (15-17). Santiago de Compostela: Creación Integral. S.L

CASTAÑER, M. (2002). Expresión Corporal y Danza. Biblioteca temática del Deporte. Barcelona: INDE Publicaciones.

CASTAÑER, M; TORRENTS, C; ANGUERA M.T y DINUSOVÁ.M. (2009). Instrumentos de observación ad hoc para el análisis de las acciones motrices en Danza Contemporánea, Expresión Corporal y Danza Contact-Improvisation. *Apuntes. Educación física y deportes* 95, 14-23. Recuperado el 2 de julio de 2015, de <http://www.revista-apuntes.com/es/hemeroteca?article=1292>

- CASTAÑER BALCELLS, M. (2011). “Cómo detectar y valorar el potencial expresivo en las conductas motrices”. *Intervención en conductas motrices significativas*.281-297.
- CASTILLO, E y REBOLLO, J.A. (2009). Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. *Wanceulen E.F. Digital, Universidad de Huelva* (5)
- CUÉLLAR, M^a.J. (1998). Danza y expresión para el conocimiento y desarrollo corporal. *Fundamentación de los contenidos en Educación Física escolar*. (231-239) Sevilla: COPY-REX, S.L
- ESCUELAS DE FAMILIA MODERNA. (2011).Bloque II. Etapas de desarrollo evolutivo. Recuperado el 12 de julio de 2015, de [http://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/BLOQUE+II+ETAPAS+DE+SARROLLO+EVOLUTIVO+\(7-10+A%C3%91OS\).pdf/6ac881ef-2dfd-4faa-bfa1-4bacc1816d23](http://www.educacion.navarra.es/documents/27590/51352/BLOQUE+II+ETAPAS+DE+SARROLLO+EVOLUTIVO+(7-10+A%C3%91OS).pdf/6ac881ef-2dfd-4faa-bfa1-4bacc1816d23)
- FLORES, M. I. (2005).Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica de danza en el niño de la tercera infancia. Recuperado el 12 de julio de 2015, de http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2005/flores_m/sources/flores_m.pdf
- FORTEA, M.A. (2009). Metodologías didácticas para la enseñanza. Aprendizaje de competencias. Metodologías didácticas para la E/A de competencias. *Formació professorat de la Unitat Suport Educatiu* (UJI). Recuperado el día 21 de julio del 2015, http://cefire.edu.gva.es/pluginfile.php/73850/mod_folder/content/0/Miguel_A._Fortea/Metodologias_didacticas_E-A_competencias_FORTEA_.pdf?forcedownload=1
- GÓMEZ, A. (2009). Propuesta de desarrollo de la espacialidad en las clases de Educación Física.*EmásF. Revista digital de Educación Física*. (16)
- GÓMEZ, I. (2009). La motricidad como medio de expresión y conocimiento. *Innovación y experiencias educativas. Revista digital*.24
- LAVEGA, B. LAGADERA. MARCH, J.ROVIRA y G. COELHO.P. (2014). Efecto de la cooperación motriz en la vivencia emocional positiva: perspectiva de género. *Movimiento*, 20(2), 593-618, abr. /jun.
- MARTÍN, F.J. (2009). ¿Instrucción directa o indagación en Educación Física? *Innovación y experiencias educativas. Revista digital*.14
- MONTÁVEZ, M y ZEA, M^aJ. (1998). Expresión corporal propuesta para la acción. Madrid: M.M y M.J.Z
- MONTÁVEZ, M. (2001). La expresión corporal y la creatividad. Un camino hacia la persona. *Tandem*(3).
- MOREALES, E. (2012). Principios pedagógicos que sustentan el plan de estudios. Recuperado el 11 de febrero de 2014, <http://es.slideshare.net/milymb/principios-pedaggicos-que-sustentan-al-plan-de-estudios?related=1>

ORTIZ CAMACHO, M.M (2002).La danza en la educación primaria a partir de los movimientos fundamentales. Análisis de los elementos que la componen. *Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universitario. pp. (200-206; 210-213).

PEDRERO. C. (2013). Danza en Educación Primaria. *Educatio Siglo XXI*. 31, 129-148. Recuperado el 2 de julio de 2015, de <http://hdl.handle.net/10201/38889>.

PÉREZ, M. (2005). La expresión corporal en el curriculum: una propuesta integradora desde la formación del profesorado hasta el primer ciclo de la enseñanza primaria. (Tesis doctoral). (33-40) Recuperada el 6 de julio de 2015, de <http://hera.ugr.es/tesisugr/15518851.pdf>

PRIETO, M.A. (2011). La percepción corporal y espacial. *Innovación y experiencias educativas. Revista digital*.38

RENOBELL, G. (2009). Todo lo que hay que saber para bailar en la escuela. Propuesta de danza-movimiento y expresión corporal para la etapa de educación primaria (6 a 12 años). Barcelona: INDE.

ROMERO, C; LÓPEZ, C.J; RAMÍREZ, V y OTROS (2008). La educación Física y la organización de la clase: Aprendiendo a enseñar. Consideraciones previas. *Publicaciones*.38, (163-182)

ROMERO, G.A. (2010). Las actividades extraescolares como refuerzo del aprendizaje en el aula. *Innovación y experiencias educativas. Revista digital*.26

RUANO, K. (2004). La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental. Universidad Politécnica de Madrid.

SÁNCHEZ, S; CAÑABATE, D; CALBÓ, M y VISCARRO, I. (2014).Música, movimiento y danza: un enfoque integrador para la formación inicial del profesorado. *Educatio Siglo XXI*.32 (3), 145-158.

TORRENTS, C. MATEU, M. PLANAS, A y DINUSÔVA, M. (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de Psicología del Deporte*. 20 (2), 401-412.

<http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1175>

http://tecnologiaedu.us.es/cursos/35/html/cursos/t05_luiscaballero/1-4.htm