

TRABAJO FIN DE GRADO



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

TITULACIÓN: GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA

LA DANZA COMO RECURSO EDUCATIVO PARA FOMENTAR LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA

ALUMNA: SONIA ESCRIBANO ALONSO

TUTOR: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

2016-2017

RESUMEN

Cuando somos pequeños, se cimientan las bases del aprendizaje y de la personalidad, por ello, es muy importante que aprendamos sobre nosotros mismos y nuestra relación respecto a los demás.

A través de la Expresión Corporal, logramos poco a poco llegar a autoconocernos, a ser conscientes de nuestras emociones, sentimientos e ideas y cómo las transmitimos al mundo por medio del lenguaje corporal, promoviendo, además, el respeto a los demás, generando empatía. Para aprender sobre la EC de cada uno y la capacidad para crear movimiento, uno de los mejores métodos es la práctica de la Danza.

Por lo tanto, para la realización de este Trabajo Fin de Grado, he diseñado una unidad didáctica de Educación Física para Educación Primaria sobre la danza, que contribuya a la mejora de la EC, además del desarrollo integral del individuo.

PALABRAS CLAVE

Expresión Corporal, danza, movimiento, aprendizaje, Educación Física, Educación Primaria

ABSTRACT

When we are children, the foundations of learning and personality are consolidated, so it is very important that we learn about ourselves and our relationship with others.

Through body expression, we gradually achieve self-awareness, we are aware of our emotions, feelings and ideas and how we transmit them to the world through body language, also promoting respect for others, generating empathy. To learn about each other's EC and the ability to create movement, one of the best methods is the practice of Dance.

Therefore, for the completion of this End-of-Grade Work, I have designed a didactic unit of Physical Education for Primary Education in dance, which contributes to the improvement of the EC, in addition to the integral development of the individual.

KEY WORDS

Body expression, dance, movement, learning, Physical Education, Primary Education

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. OBJETIVOS.....	8
3. JUSTIFICACIÓN.....	9
4. EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL.....	11
5. LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	15
5.1. DESARROLLO CURRICULAR.....	19
6. MARCO TEÓRICO.....	21
6.1. LA DANZA.....	21
6.2. LA EXPRESIVIDAD EN LA DANZA.....	22
6.3. LA DANZA EN LA ESCUELA.....	24
6.4. DESARROLLO MOTRIZ A TRAVÉS DE LA DANZA.....	26
6.5. TIPOS DE DANZA.....	27
7. METODOLOGÍA Y DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	30
7.1. METODOLOGÍA.....	30
7.2. UNIDAD DIDÁCTICA: “BAILO Y ME EXPRESO”.....	32
a) CONTEXTUALIZACIÓN.....	32
b) OBJETIVOS DE LA UNIDAD.....	33
c) COMPETENCIAS BÁSICAS.....	34
d) CONTENIDOS.....	35
e) DESARROLLO DE LAS SESIONES.....	36
f) TEMPORALIZACIÓN.....	47
g) CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	48
7. CONCLUSIONES.....	51
8. FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO.....	53
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	54
ANEXOS.....	57

1. INTRODUCCIÓN

El tema elegido para la realización de este Trabajo Fin de Grado ha sido la Danza como recurso educativo para fomentar la Expresión Corporal en Educación Primaria.

En nuestra sociedad, las nuevas tecnologías avanzan a pasos agigantados. Lo que parece ser una proeza del ser humano, bajo mi punto de vista es dar un paso atrás. Cada vez las máquinas hacen más cosas por nosotros, nos sustituyen, creando personas más inútiles, en ocasiones, incapaces de realizar cierto tipo de tareas sin la necesidad de una máquina o robot.

“Temo el día en que la tecnología sobrepase nuestra humanidad. El mundo solo tendrá una generación de idiotas”. Albert Einstein

No solo eso, sino que a medida que avanza la tecnología, también aumentan las redes sociales y medios para comunicarse y compartir experiencias a través de una pantalla, entorpeciendo las propias relaciones interpersonales, provocando fallos en la comunicación. El problema está en que la relación es una función vital del ser vivo y lo que parecen ventajas o facilidades, está creando dificultades en algo fundamental para nosotros. Lo peor no es solo eso, sino que estos medios están al alcance de gente cada vez más joven, en pleno desarrollo, haciendo que nuestras futuras generaciones vivan en un mundo digital y estereotipado, privándoles, con todo ello, inconscientemente de su propia libertad de expresión, incluso de movimiento.

¿Qué podemos hacer desde la escuela para evitar este tipo de circunstancias? Como educadores, debemos concienciar a los infantes sobre los problemas que generan o pueden generar las tecnologías, ¿pero cómo? ¿Bastará solo con decirlo? No. Tenemos que hacer que ellos mismos sientan lo que les decimos, que comprueben como el ser humano es la mejor máquina que existe. Que noten el bienestar que se siente al expresar lo que uno siente sea cual sea el lenguaje utilizado para ello, y lo comfortable que es que los demás te entiendan sin juzgarte y tú a ellos. El lenguaje que he elegido yo, en este caso, es el corporal.

Como futura maestra de educación física, veo desde este aspecto, no solo beneficioso, sino necesario desarrollar la Expresión y Comunicación Corporal desde niños. Que crezcan en un ambiente lúdico y sano, en el que se dé importancia a sus emociones y no

solo a los éxitos o fracasos, en el que se conozcan bien a sí mismos y desarrollen la empatía hacia los demás; sin ir más lejos, que sientan la satisfacción de moverse por puro placer. Afortunadamente, son muchas ya las personas, en la comunidad educativa, que se unen a este pensamiento, creando un auge en la importancia de promover estos contenidos y no sólo en el área de Educación Física, sino también en las demás.

Por estas razones, la finalidad de mi trabajo es dar a conocer esta corriente y una forma de cómo puede trabajarse en la escuela. De entre numerosos recursos he elegido la danza para llevarlo a cabo. Desde la pura inocencia de un niño, se siente el deseo de bailar o movernos cuando suena una canción que nos gusta, aunque a medida que vamos creciendo nos movemos dentro de unos estereotipos, perdiendo la esencia propia del baile, ofrecer libertad y energía a quien lo realiza.

“Desde mi infancia bailaba y bailaba...y no me daba cuenta que, bailando, con mi Alma me encontraría desplegando las alas...” (Delazad, 2017)

Para que se entienda mejor de qué trata este documento, haré un breve resumen de los apartados de los que consta:

En primer lugar, hay un apartado en el que trato de definir qué entendemos cuando hablamos de expresión corporal, para adentrar al lector en el tema principal. A continuación del mismo, abordo la expresión corporal en Educación Primaria, donde expongo más detalladamente porqué es importante trabajarla, cuando empezó a darse en la escuela y cómo, bajo mi punto de vista, debe plantearse en las clases de Educación Física, tratando, además, esto desde la perspectiva curricular en el siguiente apartado.

En segundo lugar, paso a adentrarme en el marco teórico en el que describo por un lado qué es la danza desde diferentes perspectivas, incluyendo la mía propia, para continuar en apartados posteriores diciendo dónde entra la expresividad en la misma; dónde, cuándo y porqué comenzó a utilizarse este recurso en la escuela y terminando por una clasificación de los diferentes tipos de danza que existen.

En tercer lugar, formulo la metodología que llevaría a cabo para desarrollar estos contenidos en el aula, adjuntando además la creación de una unidad didáctica para 6º de primaria, aunque, desafortunadamente, no haya podido llevarla a cabo para comprobar los resultados de la misma.

Finalmente, realizo un apartado de las diferentes conclusiones que me hayan surgido durante el desarrollo del trabajo, así como otro en el que anuncio cuáles pueden ser posibles líneas futuras de trabajo a partir del mismo.

2. OBJETIVOS

- Realizar un Trabajo Fin de Grado cumpliendo la normativa considerada según la resolución del 11 de abril de 2013, del rector de la Universidad de Valladolid, que aparece en el BOCyL, nº32.
- Cumplir con las bases y objetivos impuestos según *ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio* correspondiente al currículo actual, en el proceso de diseñar, planificar y evaluar una unidad didáctica de Educación Física.
- Demostrar la importancia que tiene la Expresión Corporal en la etapa de Educación Primaria.
- Analizar las dimensiones de la Expresión Corporal desde el punto de vista del docente de Educación Física, conociendo diferentes posibilidades de trabajo de éste área.
- Desarrollar las competencias docentes a la hora de realizar una unidad didáctica, que conduzca a la motivación del alumnado, realizando una metodología útil que promueva el aprendizaje cooperativo y autónomo.
- Mejorar mis conocimientos acerca de la danza y los beneficios que esta aporta al desarrollo del individuo.
- Dar importancia al recurso de la danza como una práctica única en la que aprender acerca de nuestra expresión corporal por medio de la música y el movimiento.
- Mejorar la capacidad de organizar, buscar y gestionar la información acerca de la expresión corporal y la danza, así como de interpretarla y generar juicios propios.

3. JUSTIFICACIÓN

La expresión corporal es algo inherente y personal de cada individuo. A lo largo de mi etapa formativa en la Universidad, he podido comprender, desde la asignatura de Potencial Educativo de lo Corporal, la importancia que tiene la corporeidad, los movimientos en sí mismos para el desarrollo de las personas, desde un punto de vista el cual no me había parado a pensar antes de comenzar la materia. Ello fue una de las cosas que ya me llamó la atención para aprender más de nosotros mismos. La asignatura, en concreto, de Expresión y Comunicación Corporal me ha ayudado a conocer más acerca de este extraordinario tema y poder observar como la expresión corporal dice mucho de cada ser a cada movimiento, siendo importante en numerosos aspectos, tanto interiormente; en cuanto a conocernos más a nosotros mismos y poder expresar mejor nuestros deseos y necesidades, como a nivel exterior; en lo que a las relaciones con los demás y con el mundo material se refiere. Pero sobre todo, esta asignatura, me ha permitido conocer mejor a mi “yo” interior, reafirmandome en la importancia de los contenidos y despertando en mí un gran interés a cerca de los mismos. Por ello, considero que fomentar la expresión en la etapa escolar de los alumnos es un hecho muy importante, que puede ayudarles gratamente en su futuro, ya sea tanto en la vida personal, social o profesional.

Existen varias formas de potenciarla, el recurso que he elegido para la realización de este trabajo es la danza.

Las razones que me han llevado a esta elección son diversas. En primer lugar, es una actividad que he practicado durante muchos años y la cuál disfrutaba a cada segundo, por lo que me gustaría conocerla de una forma más profunda, fundiendo una de mis aficiones mayoritarias con el contexto escolar, ya que además de ser un recurso útil, creo en sus valores y disfrutaré llevándolo a cabo, como también espero que esa emoción sea recibida y compartida por los alumnos.

En segundo lugar, existen numerosos estudios y autores que hablan acerca que la danza es una de las mejores actividades para la formación integral de la persona, es decir, tanto a nivel físico, emocional como intelectual. No conformándonos con eso, esta actividad también ayuda a sacar el espíritu libre y creativo de cada individuo, transformándolo en puro movimiento, indagando en la naturaleza de la expresión humana y dotando a cada uno de una mejor motricidad física. Vişan (2005) habla de ello de la siguiente forma: "*La*

danza es el movimiento rítmico evaluado estéticamente a través del cual se expresan estados emocionales y sentimientos diferentes y donde los símbolos motores están conscientemente compuestos para el placer y la satisfacción de la ejecución, para la creación de algunas formas exquisitas de movimiento, de conocimiento, expresión y comunicación a través del lenguaje corporal”.

Además, se ha considerado socialmente una actividad más bien femenina, por lo que uno de mis objetivos es hacer ver como es un buen recurso tanto para ellos como para ellas, fomentando así la coeducación y la cooperación e intentando que la danza reciba el valor que merece.

En último lugar, pero no menos importante, he elegido la danza pues me supone un reto personal, debido a que lo considero un recurso algo complejo de llevar a cabo en un contexto educativo. Bien es cierto como he comentado, que es muy completo, por lo que, bajo mi opinión, llevar a cabo una unidad didáctica original, con el tipo de danza adecuado a las características de los niños, cumpliendo con lo correspondiente al currículo de primaria establecido por la ley actual, y con una metodología tal que saque a flote todos los beneficios de la danza, no es nada fácil. Además, a la hora de llevarse a la práctica, es una actividad que requiere de mucho movimiento, incluso de una excesiva motivación en los alumnos que les pueda llevar a perder el sentido de seguir dentro de una clase educativa y no puramente recreativa.

La realización de este trabajo me ayudará a aprender de una manera más profunda acerca del tema, beneficiándome para crecer tanto personal como profesionalmente.

4. EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL

A la hora de comenzar la fundamentación teórica del trabajo, me he encontrado con la necesidad de aclarar en un primer lugar el tema principal a tratar durante el mismo: “Expresión Corporal”.

Desde el principio de los tiempos, el ser humano se ha ido comunicando a través de diferentes códigos. Bien es cierto, que antes de comenzar a utilizar el lenguaje verbal, nuestra especie se ha comunicado mediante el lenguaje corporal a través de diferentes movimientos y expresiones. Es por ello, que además podemos considerar este lenguaje no solo como el primario, sino también como el más importante, pues es el único común en todos los lugares del mundo, con lo cual, podemos decir que es el lenguaje universal. De hecho, en palabras de Santiago (1985, p.15) “*es imposible que el hombre no se exprese*”.

A pesar de ello, no debemos confundir las diferentes expresiones corporales con los códigos o señas corporales¹ que pueden variar de un lugar del mundo a otro.

Otro de los aspectos que hacen importante al lenguaje que transmite el cuerpo, es que es el más sincero. Hay una frase típica que puede demostrar este hecho: “Dice más una mirada que mil palabras”. Y es que cuando verdaderamente algo nos gusta o nos disgusta, nuestra expresión corporal habla por sí sola antes de demostrarlo mediante las palabras. Esto es debido gracias a que el cuerpo tiene la capacidad de reaccionar de diferentes formas a distintos estímulos. Algunas de estas reacciones se memorizan en el organismo a modo de automatismos, los cuales realizamos de manera inconsciente para que nuestra atención se enfoque en otros estímulos nuevos o de mayor importancia.

¿Pero qué pasaría si fuésemos conscientes de esos gestos que expresamos sin darnos cuenta? Si pasamos a conocer nuestras expresiones en el momento en que las realizamos y estas fuesen hechas de manera consciente, la comunicación mejoraría ya que sabemos qué queremos expresar y lo hacemos de una manera más eficaz, en la que cuerpo y mente se unen para decir algo al mundo. Whitehouse (1963), dice lo siguiente a su respecto: “*El*

¹ Por ejemplo, el simple hecho de mover la cabeza hacia arriba y hacia abajo para afirmar algo es muy común en nuestro país, entre otros. Sin embargo, en países más acercados a la zona oriental como India o Turquía, este gesto se utiliza para negar algo, igual que mover la cabeza de un lado para otro sería negar algo.

movimiento para ser expresado tiene que ser encontrado en el cuerpo, no ser puesto desde afuera como un vestido o suéter. Existe en nosotros aquello que nos ha movido desde el origen, aquello mismo que nos puede liberar”.

Aquí nos surge otro concepto nuevo, la comunicación. Cuando deseamos transmitir nuestras emociones y sentimientos provocando alguna reacción en los demás, nos estamos expresando con una intención comunicativa, la cual es fundamental tener dominada para poder interaccionar correctamente en la sociedad. Además, es bien sabido que el lenguaje corporal refuerza al verbal.

Ahora bien, no debemos confundir el realizar gestos con una intención comunicativa a hacerlo con intención exclusivamente expresiva, ya que, la primera busca algún tipo de respuesta y necesita de otro interlocutor, mientras la segunda es por puro placer o necesidad corporal, con la única intención de sacar afuera tu mundo interior, sin necesitar que haya un receptor del mensaje.

“El cuerpo en quietud o movimiento, ya sea intencional o no, es la primera y fundamental vía de contacto del ser humano con su entorno. La EC abarca todas las manifestaciones motrices que impliquen intención de manifestar el mundo propio y de ponerlo en común con los demás a través de procesos de creación originales con un componente estético significativo” (Sánchez et al., 2008).

Centrándonos en el término con el que se va a trabajar, “Expresión Corporal”, hay numerosos autores que han intentado darle un significado. No obstante, Castillo Viera (2004) nos habla de que *“encontrar una definición teórica exacta sobre un término inherente a la vivencia práctica, al espectro de los sentimientos y de las emociones, nunca puede ser exacto ni cerrado”*. A pesar de ello, he seleccionado algunas de estas definiciones, con el fin de que tras complementarse entre las mismas, se acerquen lo más posible a una descripción “completa”.

- Para Romero-Martín (2002) la Expresión corporal es un *“conjunto de manifestaciones socioculturales que abordan el cuerpo desde una perspectiva expresiva, comunicativa o estética, siendo el propio cuerpo junto con el movimiento y el sentimiento los instrumentos de los que se sirven para sus prácticas”*. Este autor nos habla de cómo según crezcas en una cultura u otra, las diferentes expresiones, debido a las costumbres de cada país, pueden variar y al

expresarnos las transmitimos². Por otra parte, menciona diferentes perspectivas con las que se puede practicar la EC, añadiendo a lo que he escrito anteriormente, la perspectiva estética, la cual tiene su objetivo en realizar movimientos de manera agradable visualmente, y por último, nombra ya a los sentimientos y al movimiento, elementos inherentes al tema que estamos tratando.

- Según Motos T. es un *“conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo humano como elemento de lenguaje y que permiten la revelación de un contenido de naturaleza psíquica”* Desde el punto de vista educativo, este autor nos habla de la expresión de nuestras ideas mediante técnicas corporales.
- Shinca M. (1988), dice que es un *“conjunto de técnicas que utilizan el cuerpo y el movimiento para encontrar un lenguaje propio. Es una disciplina que parte de lo físico y conecta con los procesos internos de la persona canalizándolos a través del lenguaje gestual creativo”*. En esta definición, ya vemos como se denomina disciplina a la Expresión Corporal, diciendo que ésta crea un lenguaje creativo, el cual es así ya que es propio de cada persona sin ser adquirido de fuentes exteriores.

Aunque, bien es cierto que, fue Patricia Stokoe la primera persona que formuló la Expresión Corporal como una disciplina educativa. Por ello, me parece interesante saber cuál es la definición que realiza esta autora sobre el término:

“La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje pre-verbal, extra verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su propio cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es el cuerpo y tiene cuerpo”. Esta autora nos dice cómo el inicio de la expresión corporal esta con el inicio del ser humano, conducta inherente a él, y consolida lo mencionado anteriormente en cuanto a que esta conducta da firmeza al lenguaje verbal, a pesar de ser también un lenguaje por sí solo.

En conclusión, podemos aproximarnos a una explicación del concepto diciendo que la Expresión Corporal es un medio de manifestación de ideas, sensaciones y sentimientos mediante un conjunto de técnicas corporales y, a través del movimiento, que crean un lenguaje propio, único y creativo, y pueden abordarse desde una perspectiva

² *“Nuestros gestos, posturas y movimientos se perciben, comprenden e interpretan siempre en contexto; y, a su vez, los contextos se tornan más significativos en la medida que comprendemos nuestros cuerpos y movimientos”* (Milstein y Mendes, 2013).

comunicativa, expresiva o estética, pudiendo ser interpretada de diferentes maneras según la cultura o contexto en el que nos encontremos.

Hemos visto por lo tanto, que interviene en diferentes aspectos del individuo: **cognitivo**, en cuanto a que una vez nos conocemos a nosotros mismos, nuestra mente es más abierta a adquirir otros conocimientos; **social**, ya que dominar la expresión corporal nos ayuda a poder comunicarnos mejor; y **físico**, pues si conocemos nuestro cuerpo, conoceremos más profundamente cuáles son nuestras capacidades y podremos trabajar para fomentarlas de una manera más adecuada. Sin embargo, Mateau (1993) establece que son cuatro los ámbitos en los que está desarrollada: social, psicológico, artístico y pedagógico. Además, distintos autores también nos hablan de un ámbito terapéutico y escénico entre otros.

Con esto podemos observar que la expresión corporal interviene en el desarrollo integral del individuo, por este motivo considero necesario que estos contenidos estén integrados en educación primaria.

5. LA EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA

En este apartado vamos a ver cómo influye y cómo se desarrolla la expresión corporal en la etapa de educación primaria, especialmente en lo que concierne al ámbito escolar, para poder tener una base previa a la hora de trabajar cualquier tipo de actividad de Expresión y Comunicación Corporal con niños.

A menudo, y principalmente en décadas atrás, se creía que en el colegio sólo preparan o sólo deben preparar al alumnado a nivel cognitivo, y si es de forma teórica-instructiva, mejor, es decir, intentando que los alumnos desarrollen las capacidades intelectuales, pero siguiendo un patrón de aprendizaje equivocado, en el que realmente, no piensan, solo siguen lo que se les dice, igual que las ovejas siguen al rebaño. Es por esta razón por la que el currículo se basa fundamentalmente en desarrollar el lenguaje verbal y escrito.

Sin embargo, en este sistema de aprendizaje queda olvidado el cuerpo, lo que es una equivocación, ya que no solo “tenemos un cuerpo” como quien tiene cualquier otro objeto puesto de fuera, sino que somos un cuerpo, o mejor dicho, somos una unidad integrada “Cuerpo-mente” en la que ambas están interconectadas entre sí, y a la vez, con el mundo (Brikman, L.; 1975) parafraseado por (Abardía, F., 2014) , por lo que ahí es de donde debemos partir en la enseñanza. Milstein y Mendes, argumentan lo siguiente a su respecto: *A diferencia de quienes argumentan que las prácticas escolares manifiestan la ausencia y el desconocimiento del cuerpo, sostenemos que el trabajo pedagógico con alumnos implica siempre un trabajo con y en el cuerpo - más o menos explícito - y que ese trabajo es la base y la condición de los demás aprendizajes* (Milstein y Mendes, 1999: 17).

Además, este sistema es incompleto debido a que durante esta etapa de la vida los niños deben educarse para su futuro tanto a nivel profesional, personal como social (ser un buen ciudadano), sin olvidarnos, claro, de los contenidos conceptuales de las diferentes áreas curriculares, es decir, promoviendo el desarrollo integral del individuo.

Para ello, diferentes autores han demostrado como el movimiento tiene gran importancia en este desarrollo. Desde que nacemos, comenzamos a movernos y poco a poco vamos conociendo nuestro cuerpo y lo que nos rodea a través del contacto y de la interacción

con el espacio. Para Mauss (1979) *“En cualquiera de los elementos del arte de utilizar el cuerpo humano, dominan los hechos de la educación”*.

Asimismo, el movimiento no solo ofrece al niño aprendizaje, sino que tiene diferentes funciones³, sin ir más allá, el sentir placer por el simple hecho de moverse y por conquistar movimientos nuevos que va adquiriendo y descubriendo poco a poco.

Por esta razón, me posiciono a favor de educar desde el movimiento, ya que no solo es bueno, sino necesario en nuestra sociedad, debido a que no hay vida sin movimiento.

Cuanto más conozcamos nuestro cuerpo y su motricidad, además de intentar pulirla y enriquecerla, viviremos mejor, tanto a nivel físico, ganando en salud; social, ya que una persona que es capaz de controlar sus movimientos como desee, es más seguro de sí mismo, haciendo que las relaciones con los demás sean mejores; como a nivel psicológico, pues nuestras neuronas hacen enlaces más eficientes cuanto más nos movamos.

Aquí es cuando nos damos cuenta de que el profesorado debe dar un paso más allá, y cuando vemos necesaria la asignatura de Educación Física en el currículo tanto de educación primaria como secundaria, ya que es la única que permite y fomenta el total movimiento del cuerpo y con ello, el desarrollo personal.

A lo largo de la historia, la Educación Física ha ido variando tanto sus fines como su metodología en base a distintas corrientes de la misma, desde la filosofía de Rousseau acerca de los beneficios del ejercicio físico en la educación, y corrientes nacidas a partir de la misma como la “corriente natural” de Francisco de Amorós o el método natural de Hebbert, pasando por las influencias de la gimnasia austriaca, la institución de libre enseñanza, hasta la época actual (Aguado, 2003).

Bien es cierto, que muchas de estas corrientes se basaban en clases más parecidas a entrenamientos militares que promover la educación como tal, dejando las actividades más bien expresivas como algo más femenino. En la época actual la mentalidad ha cambiado y se han desarrollado nuevas corrientes de la EF. Vázquez (1969, p.64) en una primera clasificación distingue tres:

- Educación físico-deportiva: cuerpo acrobático.

³ Según el MEC (1991) las funciones del movimiento son: función de conocimiento, función anatómico funcional, función estética y expresiva, función comunicativa y de relación, función higiénica, función agonística, función catártica y hedonista y función de compensación.

- Educación psicomotriz: cuerpo pensante.
- Expresión corporal: cuerpo comunicante.

Cómo hemos visto en apartados anteriores, este trabajo está centrado en la última, la Expresión Corporal. Bajo mi punto de vista y tras haber estado investigando sobre el tema, considero a ésta como la corriente más completa ya que como dice Vázquez tiene como fin la búsqueda del equilibrio entre lo físico y lo psíquico.

Partiendo del hecho de que cada individuo tiene características y ritmos diferentes, no existe una única forma de enseñar la materia ni unas reglas estrictas de la misma, ahora bien, esto no significa que cualquier cosa sirva para trabajar la EC. Eso sí, aunque uno de los principales objetivos de esta corriente es la búsqueda de uno mismo por medio de la libertad de expresión y movimiento, si únicamente se mueven libremente, no necesitarían un profesor para ello, por lo que no aprenderían nada nuevo. Por el contrario, si solo hacen o imitan lo que les dicen, se pierde la libertad, dejando de lado la expresión propia de cada uno.

Desde la visión del docente de EF, considero que deberíamos dar la materia buscando un equilibrio entre la libertad y la enseñanza de la expresión corporal de modo que el docente sea un guía en la búsqueda del yo interior de cada uno. Motos (1983:53) argumenta que existen dos pilares básicos por los que debe desarrollarse la expresión corporal: la técnica y la espontaneidad.

Partiendo de este hecho, debemos encontrar un método para trabajar lo llamado técnica, ya que la espontaneidad es lo que aportan los alumnos de su propia naturaleza.

Para ello comenzaremos por decir cuáles son las dimensiones de las que consta la Expresión Corporal y que se deben abordar en la asignatura de EF, según García Monge, Boreas Calle, & Martínez Álvarez (2007) las dimensiones a destacar en este ámbito son: “Cuerpo Vivencial”, “Cuerpo texto” y “Cuerpo escénico”.

Cuando nos referimos al cuerpo vivencial, estamos refiriéndonos al cuerpo de la experiencia, cada ser tiene una esencia propia que le diferencia de los demás, así como una experiencia de vida diferente, esto se ve representado en nuestros gestos y acciones. Podemos decir que es el pilar del que se sustentan el resto de “cuerpos”.

Por otro lado, si nos referimos al cuerpo texto, nos estamos refiriendo al mensaje que emitimos con esos gestos y acciones, lo que queremos expresar o expresamos de forma inconsciente.

Por último, está el cuerpo escénico, cuando nos referimos a este, estamos utilizando el cuerpo para “adoptar” un rol diferente al nuestro, interpretamos un papel, pasamos a ser actores.

El cuerpo escénico es el más tratado habitualmente en la asignatura de EC, cuando les decimos a los alumnos: imagináros que sois un luchador de sumo, un animal... Sin embargo, como afirman García Monge y Bores Calle esto es un error en cuanto a que les educamos para que sepan imitar a otras personas y, después, no sabemos cómo actuar en situaciones reales de la vida.

Además, para poder ponerse correctamente en el papel de otra persona tenemos que saber bien como es nuestro papel, como son nuestras reacciones a ciertas acciones o sentimientos y sobre todo, como las emitimos hacia los demás a través del “cuerpo vivencial”. Este cuerpo, con lo cual, es el primero que se debe abordar en Educación Física en el bloque correspondiente a Expresión Corporal, y en la vida en general. Como dicen estos autores: *“para que el “cuerpo escénico” exprese de forma más rotunda, debe recurrir a estados de desinhibición y “sinceridad emocional” que son trabajados desde los énfasis del “cuerpo vivencial”* (García Monge, Bores Calle, & Martínez Álvarez, 2007. Pp.21).”

Sin embargo, durante la asignatura de Expresión y Comunicación Corporal, conocí otras dimensiones del cuerpo en las que trabaja este tema: cuerpo espacio-tiempo, cuerpo hedonista, cuerpo comunicativo, cuerpo creativo, cuerpo colaborativo-cooperativo, cuerpo introyectivo y cuerpo emocional. Todos ellos, relacionados entre sí y desarrollados también a partir del cuerpo vivencial. A través de las cuales podemos conseguir un aprendizaje más completo por parte de los alumnos, logrando un autoconocimiento más profundo.

Para trabajar esto, el profesor de educación física debe tener en cuenta los intereses del alumnado, así como tener claros los contenidos a impartir en sus lecciones, para que los alumnos puedan aprender de una forma más eficaz. No obstante, considero que la elección de las actividades para que cumplan unos objetivos propuestos cumpliendo con intereses

comunes, es una de las partes más difíciles en las que se encuentra el docente que imparte expresión corporal.

Dentro de estas actividades, el profesor debe ofrecer además diferentes experiencias y oportunidades de aprendizaje para todos los alumnos, creando para ello un ambiente adecuado en el que todos los miembros de la clase se sientan cómodos, en el que el mismo profesor actúe también como animador, para llevar adelante actividades de este estilo sin juzgar ni ser juzgados por los demás, aprendiendo con ello a desarrollar la empatía y la inteligencia emocional.

5.1.DESARROLLO CURRICULAR

Los contenidos de Expresión Corporal fueron introducidos por primera vez en el currículo de primaria en España bajo el nombre de “Expresión Dinámica”, con la Ley General de 1970 ya se veía necesaria una reforma educativa que introdujera métodos más activos, creativos e innovadores.

Este nombre ha ido modificándose a lo largo de los años con las distintas leyes de educación, hasta que finalmente quedó dicho bloque con el nombre “Actividades físicas artístico-expresivas” tras la llegada de la LOE en 2006.

Además, en los años 80 se introdujeron, también, estos contenidos en las carreras universitarias de INEF y formación del profesorado (Rebollo González & Castillo Viera, 2010).

El currículo de primaria que aparece en el BOCyL de la actual ley LOMCE según ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, así como el currículo básico según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero correspondiente al BOE, dicen lo siguiente respecto a la asignatura de Educación Física:

“El área de Educación física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos vinculados a la conducta motora. Para su consecución además de la práctica, es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones, además de integrar conocimientos y habilidades transversales transferibles a

la vida cotidiana, como la cooperación, el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas y la aceptación de las diferencias individuales, entre otras.”

Como también nos dice Stănescu (2002): *“Se reconoce que la educación física tiene valencias formativo-educativas que contribuyen, junto con el desarrollo de comportamientos motores y psicomotrices y diversas capacidades bio-motoras, a asegurar un aumento constante y consistente de la creatividad.”*

Según lo visto, los contenidos de EC encajarían correctamente para alcanzar los objetivos propios del área. Aunque esta pueda fomentarse en diferentes actividades escolares y extraescolares. Estos contenidos, aparecen en el bloque 5 de la asignatura con el nombre mencionado anteriormente “Actividades físicas artístico-expresivas”.

No obstante, la práctica de la danza como veremos más adelante, ofrece diferentes beneficios en el desarrollo motriz del alumnado, por lo que pudiera considerarse de forma transversal con otros bloques como el “Bloque 2: Conocimiento corporal”, o el “Bloque 6: Actividad física y salud”.

Además, los contenidos de Expresión Corporal, también son transversales, según el currículo, a la asignatura de Educación Artística, centrándonos más bien en la parte de Música de la misma.

6. MARCO TEÓRICO

En este apartado de fundamentación teórica explicaré de forma más detallada a qué me refiero con el concepto de danza y cuál es su potencial expresivo. A continuación, hablo sobre la danza en la escuela y su interés educativo, los beneficios a nivel motriz mediante su práctica, ya que son los que más me interesan desde el punto de vista de la Educación Física y por último muestro una clasificación que yo misma he realizado sobre diferentes tipos de danza que existen desde mi punto de vista.

6.1. LA DANZA

Poco a poco vamos viendo la relevancia de trabajar la expresión y comunicación corporal a edades tempranas. Como ya he dicho, existen numerosas formas de llevar a cabo estos contenidos, siendo la danza uno de los más destacados.

Si tuviera que describir qué es la danza, al menos bajo mi punto de vista, diría que es la forma en la que manifestamos nuestros sentimientos por medio de movimientos, de forma libre y siguiendo algún tipo de ritmo externo o propio. No necesariamente se trata de realizar movimientos de forma estética como mucha gente cree, sino se trata de actitud, de sacar la energía que llevamos dentro en ese momento y estallar en movimientos puros que nos transmitan libertad.

Ahora bien, existen autores que incluyen la estética dentro del concepto de danza, por ejemplo, Bougart (1964, p.5) *“La danza es la más humana de las artes [...] es un arte vivo: el juego infinitamente variado de líneas, de formas y de fuerzas, de direcciones y velocidades, concurre a la realización de perfectos equilibrios estructurales que obedecen, tanto a las leyes de la biología como las ordenaciones de la estética”*

A pesar de no estar de acuerdo del todo con la última frase, considero esta una definición amplia en la que vemos como pueden ser los movimientos que integra la danza. Además, define la danza como un arte, y eso es algo que me gusta, ya que pocas actividades físicas pueden definirse como tal.

Es difícil decir a ciencia cierta cuál fue el origen de este arte, pues existen incluso pinturas rupestres en las que aparecen individuos de una tribu danzando en algún tipo de ceremonia, ya fuera a modo de contacto con los dioses, funerales... La danza es una forma de expresión en movimiento, por lo que podría decir que su origen está en la propia vida. En relación a esto, Francisco Abardía hace una definición de la danza con un matiz más

profundo, que considero perfecto para el tema que se está tratando, por lo que de las distintas definiciones encontradas, elijo esta como la que más se acerca a lo que siento cuando hablo de danza: *“Es la danza realmente una de las condiciones innatas del ser humano, como el canto o el grito. El conocimiento básico es a través del movimiento no a través de la palabra. Ese movimiento profundo se convierte en danza. La danza es el movimiento de la vida”* (Abardía, 2014, p.87).

Siguiendo esta definición, si la danza es el movimiento de la vida, todo ser humano vivo es capaz de bailar, por lo que es una actividad común a todas las razas, es universal. Lo cual no quiere decir que todas las culturas vean la danza desde el mismo punto de vista, ya que la realización de la misma puede tener diferentes fines, siendo también una razón por la que pueden existir numerosas definiciones de la misma, sin que ninguna de estas sea errónea.

6.2.LA EXPRESSIVIDAD EN LA DANZA

“La danza es un lenguaje secreto, es un código de vibración en movimiento, es la expresión pura del alma” (Delazad, 2017).

Si nos fijamos en las diferentes interpretaciones sobre el concepto de danza podemos ver que de una forma u otra todas ellas vienen a definir la danza como un puro medio de expresión a través del cuerpo. Pero, ¿qué quiere decir eso?

Si observamos las definiciones de Expresión Corporal y Danza podemos ver que ambas coinciden en la utilización del cuerpo y su movimiento para crear un lenguaje propio y único. *“La danza es la reacción en el cuerpo humano de una impresión o idea captadas por el espíritu, porque cualquier sentimiento suele ir acompañado de un gesto”* (Robinson, 1992).

Patricia Stokoe, mencionada anteriormente por ser la primera persona en hacer de la Expresión Corporal una disciplina educativa, parte del hecho de que esta área proviene del concepto de Danza Libre.

Pero he de aclarar que no son lo mismo, si lo vemos desde el punto de vista de que cualquier tipo de danza lleva consigo una expresión a través del movimiento representada con el cuerpo, no siempre la expresión corporal tiene por qué realizarse a través de la

danza. No obstante, ambos conceptos están muy relacionados entre sí de modo que podemos decir que la danza es pura expresión.

Cada ser es distinto, por lo tanto, pensamos, sentimos y nos expresamos de forma diferente.

En una sociedad plagada de cánones como la nuestra, muchas veces no expresamos nuestras emociones o pensamientos para no ser juzgados, catalogados de “raros”, o incluso hay gente que miente, que dice o hace cosas, que realmente no haría por su propia iniciativa o principios, solamente para ganarse un “lugar” dentro de la sociedad, intentar aparentar ser mejor. Así, poco a poco vamos siendo marionetas de un sistema “antihumano”, una sociedad no natural en la que no existe la verdadera libertad de expresión.

¿Qué pasaría si hubiera algún lugar en el que pudiéramos ser verdaderamente libres para ser nosotros mismos? Los artistas encuentran ese lugar en la creación de pinturas, música, poesía... Eso está bien, pero no deja de ser una expresión plasmada en algún tipo de material. El cuerpo humano es el mejor material, una escultura perfecta con su propio ritmo.

En la danza, el mundo es el lienzo y nuestro cuerpo el pincel movido por nuestra propia energía interior y creando arte, no para quien te ve, o al menos no debería ser así, sino para ti mismo, moviéndote libremente por puro placer, evadiéndote del exterior y expresando todo eso que esta “mala” sociedad no nos permite, incluso, haciendo que desaparezca el estrés y relajándonos. No existe el miedo.

Sin embargo, hay gente que dice que no sabe bailar, y de hecho no lo hace para no ser objeto de “burla”. Esto es un grave error, pues si seguimos la definición y el origen de danza veremos que eso de “no saber bailar” es una equivocación, es como decir “no se sentir”. Puede que veamos bailarines hacer coreografías alucinantes visualmente y que creamos que no saber bailar por no saber hacer esos pasos de baile, pero eso es puro espectáculo.

Todos sabemos danzar, es más, podría decir que hemos nacido para ello, tenemos un cuerpo, un cuerpo que necesita expresarse y moverse, y que mejor forma que hacerlo con pasión. Por estas razones, también podríamos decir que solo quien es libre de verdad baila como quiere, y ese baile le transmite la libertad que necesita.

6.3.LA DANZA EN LA ESCUELA

Ahora que conocemos mejor qué es la danza y la importancia que tiene, veremos en este apartado, cómo es y cómo ha sido esta actividad en los contextos escolares.

Según lo comentado anteriormente, observamos que la danza nace con el ser humano y con su natural necesidad de moverse y expresar su mundo interior, sin embargo, el concepto de escuela aparece más adelante. Bien es cierto, que el hecho de educar es algo muy antiguo, pero no la educación como nosotros la conocemos, la cual es fruto de sociedades modernas, basadas en un sistema capitalista (autoridad del maestro, adoctrinamiento del alumno) (Giménez, 2013), que han ido modificándose poco a poco a medida que se va cayendo en la cuenta de las necesidades que tienen los niños en su proceso de desarrollo.

Al hilo del trabajo llevado a cabo por Fuentes Serrano (2004) podemos observar cómo ya en la prehistoria, se educaba en el entorno familiar y en el entorno social. En esta época, se celebraban ritos a modo de danzas para las diferentes etapas de la vida, los cuales eran la clave de la educación de esos tiempos. Eran enseñados por sacerdotes y curanderos y estaban pensados para que el joven fuera aprendiendo las responsabilidades del adulto e integrándose en el grupo, juntando ya el aspecto emocional, la satisfacción del resultado y despertando el espíritu competitivo. A pesar de ello, los movimientos que se aprendían aquí no eran libres, sino que eran de un modo determinado y variaban de una cultura a otra.

Según esto, observamos como las primeras formas de educación estaban basadas en la danza, algo que bajo mi punto de vista, cambia la concepción que tenemos de la danza haciendo que su valor aumente aún más de lo imaginado.

No obstante, Vicente Nicolás, Ureña Ortín, Gómez López y Carrillo Viguera (2010) comentan que a medida que la sociedad avanzaba, la educación también lo hacía, y la danza fue perdiendo valor ya que fueron apareciendo estereotipos, considerada como una actividad más bien femenina, quedó a un lado en el ámbito educativo. En España, la educación física se desarrollaba más bien a modo de entrenamiento militar. Aun así, esta actividad seguía teniendo fuerte repercusión en el ámbito social. Hasselbach, (1979) y Ossona, (1984), dicen que hubo que esperar hasta el siglo pasado para poder observar los primeros intentos importantes, teóricos o prácticos, de pedagogos, pensadores y bailarines

que respaldaban la inclusión de la danza como algo indispensable en la formación integral del individuo.

Aún, en países de otras culturas como, por ejemplo, en Ghana la danza sigue teniendo mucha importancia, y en la escuela, utilizan la última hora del día para bailar, cantar y jugar de forma libre.

Como hemos visto, la danza actualmente forma parte del currículo educativo en el quinto bloque de la asignatura de Educación Física y también aparece en la asignatura de Expresión Artística en el área de Educación Musical. De modo en que se puede aprovechar esta transversalidad para desarrollar al máximo los beneficios que transmite al alumnado. Platón en su obra “La república” ya menciona la conexión entre ambas áreas, Fuentes (2004) describe lo dicho por este autor con estas palabras: *“los dioses otorgaron a los ser humanos esas dos artes, la música y la gimnasia para que armonicen mutuamente en el alma, siendo perfecto aquel ser humano que sepa armonizar en su justa medida la gimnasia y la música”*.

Desde la visión del docente de Educación Física, nos interesa principalmente, el desarrollo motriz que se gana con la práctica de la danza (algo que más adelante describiré más detalladamente en otro apartado), además de la adquisición de hábitos saludables, autoconocimiento del cuerpo, desarrollo de la creatividad y fomentar el trabajo en grupo. Bajo mi punto de vista y basándome en la experiencia, a la hora de practicar la danza con niños de edades tempranas, es importante que les guste la música que escuchen, la cual suele ser, sobre todo para los últimos cursos de primaria, canciones del momento conocidas por ellos, o estilos de música con bastante ritmo que les permita moverse de forma motivada y no por “obligación”.

Dentro de los tipos de bailes que se vayan a utilizar, existen una serie de contenidos que se pueden trabajar durante los mismos, siendo los más destacados: la percepción espacio-temporal y autopercepción, sentido del ritmo, intensidad de los movimientos, coordinación, interacción con los demás y con el entorno y el desarrollo de la creatividad.

La educación a través del arte está diseñada para desarrollar la personalidad de los alumnos, que posteriormente incorporará nuevas perspectivas en la edad adulta (Macovei, Zahi, & Sulea, 2014).

6.4. DESARROLLO MOTRIZ A TRAVÉS DE LA DANZA

Cómo he mencionado anteriormente, la danza beneficia en gran cantidad al desarrollo de los niños. Sin embargo, queda aún en el aire como pueden ser estas mejoras dentro del ámbito de la educación física, es decir, a nivel motriz, entre otras cosas.

En primer lugar, a lo largo de este documento he mencionado varias veces que este recurso fomenta el desarrollo integral del individuo, el cual se forma a través de lo mental, de lo físico y de lo social, sin que estos queden separados en el propio desarrollo. Es decir, según Piaget (1936) *“la inteligencia se construye a partir de la actividad motriz del niño/a y en los primeros años de su desarrollo no es otra que la inteligencia motriz.”*. Con lo cual, debemos tener esto muy en cuenta a la hora de educar, desde la visión de profesor de EF, el ámbito motriz ya que este es la base en la formación de las personas.

En cuanto a trabajar la danza en el aula, el hecho de moverse libremente en un ambiente adecuado, además de la motivación que le transmite la música, la intensidad y creatividad a la hora de la ejecución de estos movimientos, ayuda al alumno a descubrir nuevas posibilidades motrices, nuevas partes de la musculatura a las que no se les presta atención durante la vida cotidiana.

Por un lado, si los niños aprenden a desarrollar su cuerpo vivencial, podrán facilitar que los movimientos pasen a ser conscientes, aprovechando el potencial que la danza les ofrece. Sin embargo, durante su práctica, también se contribuye a ganar en técnica y aprendiendo a controlar su cuerpo. Esto no solo ayuda a crecer al alumno en unas mejores condiciones, concienciándole de quién es a través de su cuerpo, sino que además, estos beneficios pueden ser aplicados al resto de actividades físicas, en las que el dominio del cuerpo es algo fundamental. Piedrahita Vásquez (2008) lo afirma en su investigación en cuanto a cómo ayuda la danza en la formación deportiva en el fútbol. Algo interesante que, bajo mi punto de vista, puede servir como motivación a gran parte del sector masculino en los niños, quienes dicen que “eso de la danza es cosa de niñas”.

No obstante, algo que también se desarrolla a través de la danza, y que es muy importante en el crecimiento de los individuos, son las capacidades perceptivo-motrices del niño. Desde el punto de vista de especialista de EF, es importante promover el aprendizaje y evolución de las mismas. Las que mejoran en la danza son: Conocimiento o esquema corporal, con ello se desarrolla la lateralidad y se fomenta el control y ajuste corporal; favorecer el sentido espacial y temporal del niño, mejorando la percepción y referencias

espaciales y el sentido rítmico; la coordinación motriz y la corrección en la postura corporal del niño ("Los beneficios de la danza en el desarrollo motor del niño (I) y (II)", 2013).

Además, este recurso ayuda a desarrollar el considerado como sexto sentido: el kinestésico. Este sentido consiste en proporcionar información al individuo sobre el estado, la posición y el movimiento del propio cuerpo, aportando también con ello más consciencia de los movimientos que este realiza.

Todo esto, ayuda al niño a desarrollar la inteligencia y el estado corporal y crecer de una manera más sana y a gusto consigo mismo. Además, con la práctica de esta actividad, se mejora la capacidad aeróbica, ayudando con ello a la prevención de algunas enfermedades como la obesidad, algo que hoy en día tiene cada vez más gente poniendo en peligro el bienestar.

6.5. TIPOS DE DANZA

Anteriormente, se ha analizado que se entiende por danza, sin embargo, la descripción de este arte puede variar de una cultura a otra, o dependiendo del fin con el que se realice. Es por ello que veo conveniente decir cuáles son los principales tipos de danza que existen, incluso las diferentes dimensiones en las que se encuentra, descritos a lo largo del presente apartado.

Varios autores de diferentes épocas han realizado clasificaciones de formas o tipos de danza existentes, para ellas, se han usado diferentes criterios. Sin embargo, cada persona puede tener opiniones distintas sin ser unas mejor que otras. Personalmente, he diseñado una pequeña clasificación propia de cómo puede ser la danza, basándome en distintos tipos, formas y modelos de danza propuestos por autores como los mencionados a continuación, o por mi particular experiencia:

- Según la **intención** con la que se realiza: Aquí encontraríamos la danza dividida según su finalidad, dentro de estas destacaría:
 - ❖ *Para aprender y/o educar al cuerpo*: Esta intención se realizaría cuando se pretende crecer y mejorar personal y motrizmente, utilizando para ello diferentes técnicas y prestando atención a nuestro cuerpo para saber organizar en armonía sus expresiones y movimientos. Para algunos autores

por ejemplo Macara de Oliveira & Lozano (2009), esta es llamada danza educativa. Por otro lado, Bucek (1992, p.39), citado en (García Ruso H, 2003), avala que hay dos formas de danza para niños, necesarias ambas para su desarrollo en un contexto educativo culturalmente rico: la forma espontánea y la forma formal. Siendo la primera aquella en la que se aprovecha la capacidad creativa del niño a la hora de dar forma a los sentimientos e ideas, y la segunda, en la que el niño aprende a través de una guía o un modelo al que puede seguir.

- ❖ *Para la meditación:* Otro de los fines por los que puede ser realizada la danza es para encontrarse con uno mismo, tener un diálogo interior, autoconocerse. Abardía (2014) propone una metodología interesante para ello a través del movimiento: La METTASESSION. Dentro de esta diferencia una serie de técnicas que se utilizan durante la misma, en forma de danzas: Movimiento Auténtico, Danza Educadora, Danza Libre, Danza Trance, Biodanza, Danza Sensorial, Danza Primal, Danza Movimiento Terapia (DMT), Estado Alterno de Consciencia, Meditación Introspectiva, Joyful, Deepdance y Ecstatic Dance. A pesar de ello, esta no es del todo adecuada para trabajar con niños pues supone un nivel de desarrollo mayor.
- ❖ *Por placer u ocio:* Cuando bailamos se producen diferentes sensaciones en el cuerpo, dependiendo de cada individuo serán unas u otras. Sin embargo, una muy común es el placer del movimiento en armonía con la música, desarrollar el cuerpo hedonista. No hay ninguna forma ni música en concreto para ello ya que varía dependiendo el gusto de la persona. Dependiendo el contexto en el que nos encontremos, además pueden ser ambientes sociales o recreativos. En estos últimos, suelen ser músicas del momento o famosas. Algo similar a lo que Quebec (1981) denomina danza social.
- ❖ *Por estética:* Cuando el fin de la actividad es realizar movimientos estéticos que gusten a algún tipo de público, la habitual de espectáculos. Normalmente suelen ser coreografías pensadas y aprendidas.
- ❖ *Para expresar:* Como hemos visto, la danza y la expresión están estrechamente vinculadas, razón de más para que exista una danza que se realice con el fin de expresar algún sentimiento, idea o emoción.

- Según el **tipo de música**: La danza y su realización en una misma persona puede variar dependiendo de la música de la que se acompañe, la emoción que le transmita, el ritmo que tenga, etc. Entre estas distinguimos clásico (ballet y contemporáneo), hip-hop, rock and roll, flamenco (y variaciones), ritmos latinos (salsa, merengue, bachata...), reggae y música electrónica entre las más destacadas.
- Según la **cultura** en la que se realice, tanto a nivel espacial como temporal: Estas son consideradas habitualmente bajo el nombre de *folklóricas* o *tradicionales*. Además, dependiendo del lugar encontramos diferentes bailes típicos de cada zona que se han extendido y popularizado en el resto del mundo, por ejemplo, los bailes latinos, mencionados anteriormente, de América central y Sudamérica (salsa, bachata, merengue, samba...), la danza de vientre de origen árabe, danza jazz original de Estados Unidos, etc.

Para realizar esta clasificación he tenido en cuenta diferentes perspectivas desde las que podamos analizar la danza, bajo mi punto de vista, estando todas relacionadas entre sí, es decir, que son interdependientes unas de otras.

A la hora del trabajo con niños, puedo considerar las más adecuadas, ya sea por los aprendizajes que transmitan o la motivación que creen en quien la produce, la danza educativa, danza por placer u ocio y con diferentes tipos de música y la danza para expresar algo.

7. METODOLOGÍA Y DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

7.1. METODOLOGÍA

En la fundamentación teórica anteriormente expuesta, podemos observar diferentes datos acerca de la danza y su conexión con la expresión corporal, así como su relación con educación primaria en la asignatura de educación física. Esto permitirá al lector comprender el siguiente apartado en el que diseñaré una Unidad Didáctica sobre Expresión Corporal usando la danza como el recurso educativo principal para fomentarla.

A la hora de elegir una metodología adecuada a seguir, debemos tener en cuenta numerosos factores, tanto del contexto sociocultural y económico en el que nos veamos inmersos, como del contexto humano, es decir, de las características del centro y su entorno, como de las características del alumnado.

Debido a que no ha sido posible, en mi caso, llevar la unidad realizada a un contexto real, no podré saber exactamente cómo son estas características. Sin embargo, he supuesto que los rasgos del entorno son los de un colegio urbano en un contexto sociocultural y económico de nivel medio-alto, es decir, en el que, a nivel general, no existe falta de recursos económicos; ya que es donde más experiencia tengo gracias a los periodos de prácticas de la Universidad.

Por otro lado, en cuanto a las características de los alumnos, he escogido un curso de 6º de primaria, en el que ya hubieran trabajado, en años anteriores, contenidos de Expresión Corporal, por lo que ya conocen aspectos básicos a tener en cuenta en este ámbito.

No obstante, considero que para la ejecución de cualquier tipo de contenidos en cualquier tipo de contexto, sobre todo en la etapa de educación primaria, es necesario que estos causen motivación en el alumnado. La motivación es, según Woolfolk (2010), un *“estado interno que activa, dirige y mantiene el comportamiento”*, es decir, ese algo que nos impulsa a realizar una acción. Dentro de esta, podemos distinguir entre motivación extrínseca y motivación intrínseca. La que buscamos obtener por parte del alumnado durante la realización de esta unidad didáctica, es la motivación intrínseca, la cual según esta misma autora es *“la tendencia natural del ser humano a buscar y vencer desafíos, conforme perseguimos intereses personales y ejercitamos capacidades”*, aquella que

sentimos cuando realizamos algo por el puro placer de hacerlo, sin necesidad de incentivos o castigos.

Existen varios enfoques psicológicos (conductista, humanista, cognitivo) que tratan de desarrollar la motivación en el alumnado para lograr un aprendizaje más efectivo por parte del mismo. Es el enfoque **humanista** aquel que concuerda más con los contenidos de expresión corporal, por lo que es en el que me basaré para el desarrollo de la unidad. Este enfoque estudia la personalidad más íntima, aquella a la que se accede por introspección, buscando en lo más profundo del individuo. Dentro de este, el psicólogo Abraham Maslow realiza una teoría en la que jerarquiza las necesidades de las personas dentro de una pirámide donde la base son las necesidades fisiológicas, y a medida que estas van siendo satisfechas, la pirámide va ascendiendo en necesidades de seguridad, afiliación, reconocimiento hasta llegar a la cima de la pirámide, la “autorrealización”. Cuando todas las necesidades están cubiertas, el individuo autorealizado es capaz de desarrollar su potencial y sus capacidades como la creatividad o productividad, haciéndole plenamente humano (D'Antoni, 2004).

Por otro lado, y detallando un poco más cómo es la metodología escogida. De entre los diferentes métodos y teorías de enseñanza-aprendizaje, el escogido ha sido el **constructivismo**. A través de este método, el profesor es un mero guía en el aprendizaje del alumno, ayudando así a que este aprenda de una mejor forma asimilando mejor los contenidos y desarrollando la creatividad. Dentro de este, existen diferentes aplicaciones: aprendizaje por proyectos, tutelajes cognitivos y aprendizaje cooperativo.

Como veremos a continuación, las actividades escogidas para la unidad didáctica, siguen en su gran mayoría este modelo, intercalando las distintas aplicaciones dichas, en el que el docente sugiere diferentes problemas o retos que los alumnos deberán resolver por su cuenta, ya sea de forma individual o en grupos, con el apoyo del docente. Siempre y cuando, sea basándose en la etapa madurativa de los niños y niñas y en los aprendizajes de base anteriores.

Además, el proceso de realización de la coreografía, lo he pensado teniendo como modelo a mi tutor de Prácticum II, y la observación de la metodología que utiliza para llevar a cabo este tipo de actividades.

7.2.UNIDAD DIDÁCTICA: “BAILO Y ME EXPRESO”

Como he mencionado al principio del documento, esta unidad didáctica no ha sido llevada a la práctica, por lo que diferentes apartados como el contexto o la temporalización, son ficticios, pero se ajustan a la experiencia que he vivido durante los períodos de Prácticum de la Universidad.

a) CONTEXTUALIZACIÓN

El desarrollo de la unidad tendrá lugar en un colegio público perteneciente a un barrio de clase socioeconómica media-alta, en el cual, de manera general, uno o ambos padres tienen trabajo, por lo que no están a falta de recursos, pero tampoco tienen para derrochar en cualquier cosa. Por esta razón, pudieran permitirse comprar algún tipo de material (de bajo coste) en caso de que fuera necesario para las diferentes actividades de la unidad a realizar.

Centrándonos en el colegio, en cuanto a espacios, consta con 1 gimnasio y 1 patio amplios y un pequeño jardín en un lado del patio. Tiene cerca un polideportivo, un parque y un albergue juvenil.

A nivel material, en relación con lo posible a utilizar en la unidad, el centro cuenta con picas, colchonetas, radiocasetes, aros y balones de diferentes pesos, texturas y tamaños.

En lo que al aula se refiere, este pertenecerá al último curso de la etapa (6º de primaria), contará con un total de 20 alumnos, 10 niños y 10 niñas, en la que no hay nadie con discapacidades graves, pero si convendría trabajar las relaciones entre los alumnos ya que no están muy unidos como un solo grupo.

Antes de comenzar a explicar la unidad, comentaré de forma breve, cuáles son las características psicomotrices de los alumnos, generalmente, a esta edad (11-12 años), ya que será una de las primeras referencias a tener en cuenta a la hora de proponer actividades. En primer lugar, la representación que tenemos de nuestro cuerpo y conocimiento de sus capacidades de movimiento y sus límites, llamado **esquema corporal**, a esta edad aún está en perfeccionamiento, pero tienen más capacidades de reflexión acerca del movimiento y de potenciar la representación del cuerpo y el movimiento en el tiempo y el espacio. Por lo que se podrán realizar actividades que

ayuden a mejorar estas capacidades, en las que intenten además crear nuevos movimientos.

Por otro lado, para tener bien desarrollado el esquema corporal, hay que tener adquiridas otras capacidades como la **lateralidad** o la **estructuración espacio-temporal**. El proceso de lateralización se produce entre los 3 y 6 años, por lo que ya deberían tenerlo adquirido, sin embargo, el proceso de estructuración espacio-temporal es más largo, por una parte, los conceptos básicos de izquierda-derecha sobre uno mismo y la discriminación de izquierda y derecha respecto al otro lo deberían tener adquirido, aunque entre los 11 y los 12 se va aprendiendo la posición relativa a tres objetos; por otra parte, la comprensión del orden y la duración, tendría que estar casi lograda completamente pues se da de los 2 a los 12 años. Con lo cual, se podrán llevar a cabo actividades como creación e interpretación de coreografías grupales en las que intervenga el desarrollo de estas capacidades, así como de la coordinación (Maganto Mateo y Cruz Sáez, 2010).

La **coordinación** puede ser personal o colectiva, en primer lugar, en lo relativo a la coordinación personal, puede haber diferentes tipos, aunque la que principalmente se utilizará a lo largo de esta unidad será la coordinación dinámico general. La coordinación colectiva, es aquella que se desarrollará principalmente a través de las coreografías. Según Santiago (2014) *“el grado de coordinación durante la infancia estará en función de la adquisición del esquema corporal y el control del cuerpo”*, pero según este autor, es en la edad prepuberal (de los 11 a los 13 años) cuando *“se determina el desarrollo y maduración del sistema nervioso y los factores neurosensoriales de la coordinación; siendo la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices.”*

Teniendo en cuenta los diferentes factores comentados en este subapartado, podré continuar con el desarrollo de la unidad de una forma más eficaz.

b) OBJETIVOS DE LA UNIDAD

- Conocer nuestro cuerpo, sus posibilidades y limitaciones a través de distintos movimientos.
- Ser capaz de respetarse a uno mismo y a los demás.
- Potenciar la comunicación inter e intrapersonal a través del lenguaje no verbal.
- Fomentar la expresión corporal consciente mediante la utilización de movimientos naturales y libres durante la danza y actividades lúdico-expresivas.

- Potenciar la capacidad para manifestar sentimientos, ideas y sensaciones.
- Aprender sobre los aspectos expresivo-comunicativos de cuerpo, objetos, espacio, tiempo y relaciones.
- Mejorar la coordinación individual y colectiva, el sentido del ritmo y las nociones espaciales a través de las diferentes coreografías.
- Desarrollar la creatividad y el pensamiento lateral para cambiar ideas, conceptos y percepciones a través del cuerpo comunicativo, creativo y emocional, y mediante la interacción con objetos.
- Desarrollar el cuerpo colaborativo-cooperativo a través de la utilización de bailes y coreografías.
- Fomentar el cuerpo hedonista e introyectivo mediante el movimiento realizado libremente.
- Desarrollar la competencia motriz, así como la social y ciudadana, conciencia y expresiones culturales, sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y aprender a aprender.
- Fomentar la coeducación a través de la danza y su práctica igualitaria para ambos sexos, así como el respeto hacia nosotros mismos y hacia nuestros compañeros sin comparaciones ni juicios preconcebidos.
- Promover la transversalidad en la educación con las asignaturas de educación física y educación musical.

c) **COMPETENCIAS BÁSICAS**

A lo largo de esta unidad, se desarrollarán diferentes competencias básicas para educación primaria por parte del alumnado, de entre las que destaco especialmente que se verán son: la **competencia social y ciudadana**, en cuanto a que esta unidad conlleva gran parte de trabajo en grupos o parejas, para el cual es imprescindible tener dominada esta competencia.

Además, como he comentado, a través de la danza podemos conocer y mejorar nuestra expresión corporal, pero con esta, también aprendemos acerca de diferentes culturas, por lo que aquí aparece también la competencia de **conciencia y expresiones culturales**.

No obstante, el trabajo tanto individual como en grupo depende de la actitud de los alumnos, de sus ganas por aprender y por innovar. Por ello, el trabajo de la realización de

las coreografías saca a flote la competencia del **sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**.

Con todo ello, también desarrollan la competencia de **aprender a aprender** debido a que tras cada actividad se procederá a reflexionar acerca de qué sentían o que se pretendía conseguir con ellas.

d) CONTENIDOS

Siguiendo el currículo de la actual ley LOMCE de educación mencionada con anterioridad, los contenidos que se deben desarrollar en el quinto bloque, y encuadro además en esta unidad son los siguientes:

- *Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración y participación en bailes y coreografías clásicas y modernas.*
- *Coordinación de movimientos en pareja o grupales en bailes y coreografías sencillos.*
- *Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad.*
- *Participación en situaciones que supongan comunicación corporal con reconocimiento y aceptación del contenido comunicativo. Utilización de diferentes técnicas expresivas.*
- *Utilización de objetos y materiales en dramatizaciones y en la construcción de escenarios.*

Por otro lado, como también he mencionado anteriormente, esta unidad didáctica pertenece de forma transversal a:

“Bloque 2: Conocimiento corporal”

- *Conciencia y control del cuerpo. Interiorización y organización funcional del propio cuerpo: anticipación efectora.*
- *Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.*
- *Direccionalidad del espacio. Dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivados de los desplazamientos propios y ajenos*

- *Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia de acciones a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices.*

“Bloque 6: Actividad física y salud”

- *Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.*
- *Control corporal y autorregulación en la ejecución de actividades físicas.*
- *Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.*

Una vez vistos los contenidos del currículo que se van a trabajar lo largo de la unidad, voy a añadir algunos contenidos actitudinales, procedimentales y conceptuales de la misma.

Contenidos actitudinales

- Respeto hacia los compañeros, hacia uno mismo y al material.
- Espíritu crítico en las valoraciones del trabajo realizado por uno mismo y por los demás.
- Predisposición en la realización de actividades.
- Confianza y seguridad en uno mismo en la ejecución de movimientos

Contenidos procedimentales

- Interpretación de ideas y sentimientos a través del movimiento
- Experimentación con objetos en la creación de ritmos
- Demostración de coreografías grupales ante público

Contenidos conceptuales

- Improvisación y realización de diferentes ritmos
- Identificación de distintos ritmos corporales
- Dominio de diferentes planos en la ejecución de movimientos

e) DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESIÓN 1: “APRENDEMOS SOBRE EL RITMO”
--

Objetivos

- Introducir a los alumnos en la unidad “Bailo y me expreso”
- Interpretar e identificar diferentes ritmos corporales a través de la carrera.
- Desarrollar la coordinación grupal e individual a través del bote del balón.
- Aprender a crear ritmos mediante la utilización de objetos o partes del cuerpo.
- Fomentar el cuerpo cooperativo y colaborativo a través de la creación de un ritmo.
- Fomentar el desarrollo de aptitudes rítmicas.

Material a utilizar

- Balones de baloncesto
- Equipo de música
- Pandero

Momento de encuentro

Al comienzo de la sesión, se realizará una presentación de la Unidad “BAILO Y ME EXPRESO” en la que se explicará brevemente de qué tratará la misma y se verán los conocimientos previos que tienen los alumnos acerca del tema a tratar. Además, se hará una breve introducción a la lección que van a desarrollar en ese día.

Momento de construcción del aprendizaje

➤ ACTIVIDAD 1: “El semáforo”

Los alumnos comienzan a trotar por la sala de manera circular por los bordes del gimnasio, el profesor irá diciendo: rojo, verde o amarillo. El rojo significa que deberán ir caminando; en el verde, seguirán a “spring”; y cuando diga amarillo el ritmo de carrera que se deberá seguir será trote suave.

- ❖ Variante: Los alumnos, acompañaran sus pasos con una palmada durante la carrera.

Al finalizar la actividad, se realizarán pequeñas reflexiones sobre los diferentes ritmos que han realizado y la diferencia entre realizarlos únicamente corriendo, y

acompañando los pasos con las palmadas. A continuación, se explicará la siguiente actividad.

➤ **ACTIVIDAD 2: “Los balones rítmicos”**

Cada alumno contará con un balón (a poder ser de baloncesto, ya que es más manejable por el tamaño, y bota más), distribuidos por el gimnasio en dos largas filas, con una pequeña separación entre ellos. El profesor pondrá música, en la que cada canción tendrá diferentes ritmos bien diferenciados. Los alumnos deberán botar el balón al ritmo de la música (el profesor puede ayudarles a identificarlo mediante palmadas o algún instrumento de percusión en el “pulso” del mismo).

- ❖ Variante: Cuando el profesor pare la música o cambie de canción, los niños deberán pasar el balón al compañero de la derecha mediante un “pase picado”, y coger el que les llega por la izquierda.

Al terminar la actividad, volverán a comentar de forma rápida lo que acaban de realizar y expresarán cuáles han sido sus dificultades y qué han sentido. De nuevo, comenzará la explicación de la siguiente.

➤ **ACTIVIDAD 3: “Creamos nuestro propio ritmo”**

Aprovechando los balones de la anterior actividad.

Entre todos los miembros de la clase, crearán un breve ritmo con los balones. El profesor irá guiando a los alumnos para que estos aprendan cómo puede ser la creación de un ritmo. Además, irán introduciendo poco a poco sonidos con diferentes partes del cuerpo.

- ❖ Variante: Los alumnos se dividirán en 4 grupos y crearán su propio ritmo/melodía, cada grupo con un objeto (balones, picas, bancos suecos, cuerdas).

Si los resultados son buenos, podrán grabarse para escuchar, después, el resultado, todos juntos.

Cada grupo representará su creación ante el resto de la clase e intentarán juntar las creaciones de diferentes grupos viendo cuáles son los conjuntos que más les gustan

Momento de despedida

Antes de que termine la clase, los alumnos y el profesor se reunirán en el punto de encuentro del gimnasio para reflexionar acerca de lo trabajado durante la sesión y resaltando los aspectos más importantes de la misma. Además, se comentará brevemente de qué tratará la próxima sesión.

SESIÓN 2: “CREO E INTERACCIONO CON EL MATERIAL”

Objetivos

- Desarrollar el cuerpo creativo mediante la utilización del material de forma innovadora y creativa.
- Fomentar la expresividad corporal con el uso de distintos materiales.
- Investigar posibilidades de movimiento con diferentes objetos.

Material a utilizar

- Material del gimnasio (cuerdas, aros, picas, ladrillos, balones...)
- Equipo de música

Momento de encuentro

Al comienzo de la sesión, se recordará lo aprendido el día anterior y se explicará que es lo que se va a tratar en esta lección. Además, como esta sesión cuenta con diferentes materiales, se recordarán distintas normas de seguridad para que no se hagan daño entre ellos con los diferentes objetos.

Momento de construcción del aprendizaje

➤ **ACTIVIDAD 1: “INVESTIGO EL MATERIAL”**

El profesor dejará fuera del almacén diversos materiales del gimnasio de modo en que haya al menos 1 objeto para cada alumno (aunque sea repetido), los alumnos, de manera ordenada, escogerán uno y jugarán con este de forma libre, ya sea individual o juntándose más de un alumno, para que puedan ir conociendo mejor cuales son las posibilidades de movimiento que tienen con los diferentes materiales y las sensaciones que les transmite.

➤ **ACTIVIDAD 2: “¿QUÉ ES AHORA?”**

Formando un círculo grande, cada alumno, con un mismo objeto, tendrá que hacer un movimiento con él sin repetir los anteriores (ejemplo un aro: como volante, como rueda, como donut...)

➤ **ACTIVIDAD 3: “NO ES LO QUE PARECE”**

Cada alumno cogerá o intentará coger un objeto diferente. Esparcidos libremente por la sala, cada uno inventará una pequeña escena con dicho objeto, por ejemplo: con una pica, imaginamos que somos un gusano que trepa por él. El profesor dirá un tema para guiar a los alumnos, como por ejemplo: “un barco pirata ha encallado en una isla desierta, imaginamos que nuestro objeto es un utensilio del barco que utilizaremos para sobrevivir”. Se insistirá en que tengan imaginación, cuanto más creativa sea la escena, mejor. Además, se les indicará en que vayan introduciendo expresividad y gestualidad facial en la misma.

Al finalizar, cada uno presentará su escena y el resto intentará adivinar de qué trata.

Momento de despedida

Antes de terminar la sesión, se reunirán de nuevo en el lugar de reunión para comentar lo realizado en la misma, los sentimientos que les han transmitido las actividades y las sensaciones que les han transmitido los diferentes objetos. También, comentará el profesor brevemente de qué tratará la siguiente lección.

SESIÓN 3: “ME MUEVO LIBREMENTE”

Objetivos

- Fomentar el cuerpo creativo e introyectivo a través de la utilización de juegos y actividades de expresión corporal.
- Promover la conciencia emocional propia a través del juego y la música.
- Mejorar la irradiación emocional con la creación de figuras.
- Desarrollar el cuerpo espacio-temporal, así como del cuerpo hedonista mediante la libertad de movimientos.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en grupo a través de la resolución de retos a nivel corporal.
- Desarrollar la improvisación corporal y la creación de movimientos y gestos

Material a utilizar

- Equipo de música

Momento de encuentro

Como es habitual, habrá un primer momento en la sesión en el que se aprovechará para reunirse y recordar de forma breve lo que han aprendido hasta el momento, resolver dudas en caso de haberlas, así como para comentar de forma un poco más concreta, qué se va a trabajar en esta sesión.

Momento de construcción del aprendizaje

➤ **ACTIVIDAD 1: “CONSTRUCCIONES”**

El docente propone situaciones que los alumnos tendrán que resolver usando como recurso únicamente sus propios cuerpos. Ejemplo: El gimnasio es un río y Juan y Pepe tienen que pasar al otro lado sin mojarse, ¿qué construcción podría hacer el resto para ayudarles a pasar?

➤ **ACTIVIDAD 2: “ESCULTURAS”**

Los alumnos se desplazan libremente por la sala a trote suave, mientras va sonando música diferente, cuando el profesor pare la música los niños deberán hacer una estatua original, que exprese alguna emoción que le produzca la música.

- ❖ Variante: Se dividen en parejas (uno es el escultor y otro la escultura y se cambiarán los roles al acabar) colocados uno enfrente del otro a una distancia de 10-15 metros. Cuando la música pare, los escultores correrán hacia el compañero y le deberán colocar en una posición (no ofensiva) según la emoción que les transmita la música. Cuando finalicen, comprobarán los resultados para ver las diferencias o similitudes entre las emociones transmitidas y representadas mediante la figura del compañero.

Al terminar se van al lugar de reunión del gimnasio y analizan el juego. El profesor guía ese análisis por medio de preguntas: ¿Ha habido alguna canción que no os haya transmitido ninguna emoción realmente? ¿Cuál es la que más emoción ha despertado en vosotros?

A continuación, se comentan aspectos que más hayan llamado la atención al profesor durante la actividad anterior. Después, se aprovechan estas opiniones a modo de introducción de la siguiente actividad, en la que se les advierte que ahora deben dejarse llevar por esas emociones, si quieren reír, gritar, etc.

➤ **ACTIVIDAD 3: “SOY LIBRE PARA BAILAR”**

Los alumnos se esparcen libremente por el gimnasio de modo que cada uno tenga espacio para moverse. El profesor irá poniendo música con diferentes ritmos y estilos. Los niños deberán moverse como les pida el cuerpo, bailando, disfrutando. El docente, no sólo tendrá el papel de animador, sino que también deberá darles algunas pequeñas indicaciones sobre la zona o nivel que deben “dominar” en ese momento, por ejemplo, nivel vertical, horizontal o intermedio, así como ir proponiendo retos a medida de mayor dificultad, por ejemplo: imagináros que vuestra parte superior del cuerpo no funciona, sólo podéis moveros por tanto de cintura para abajo...

- ❖ Variante: La clase puede desplazarse hacia un patio, parque, campo cercano⁴, un lugar donde puedan estar además en contacto con la naturaleza (pudiendo ser en el que no pueda verles mucha gente para que se sientan menos observados o cohibidos para realizar la actividad de una manera lo más eficaz y agradable posible).

Antes de que finalice la lección, harán estiramientos conjuntos de forma guiada por el profesor con música tranquila, a modo de vuelta a la calma y relajación.

Momento de despedida

Se realizarán reflexiones finales antes de terminar la clase en la que se comenten las sensaciones y emociones producidas durante la sesión, sacando de ello determinados aprendizajes. Siguiendo la rutina, también se hará una breve introducción a la siguiente sesión.

SESIÓN 4: “COOPERAMOS Y CREAMOS UNA COREOGRAFÍA I”

Objetivos

- Desarrollar el sentido lúdico a través de la invención de movimientos y gestos
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo mediante la creación de una coreografía
- Promover el desarrollo de la coordinación individual y colectiva con la realización de bailes grupales

Material a utilizar

- Equipo de música

Momento de encuentro

⁴ Dependiendo del contexto en el que se encuentren esta actividad podrá realizarse de un modo u otro, o incluso en una ciudad sin zonas naturales cerca, no podrá realizarse debido a las horas asignadas para la EF y el tiempo de actividad motriz en relación con el tema, sería muy escaso o nulo.

Al comenzar la sesión, cómo es habitual, se reunirán los miembros de la clase para recordar lo aprendido hasta el momento y comentar que se verá a continuación.

Momento de construcción del aprendizaje

➤ ACTIVIDAD 1: “RONDA DE MUECAS”

Colocados en círculo, empezando por el profesor, cada uno realizará una mueca con la cara (aunque se puede acompañar de más partes del cuerpo). Deberán recordar las muecas realizadas por los compañeros y repetir las en orden añadiendo una a la lista, así hasta que todos hayan participado. (Si son muchos, puede reiniciarse a la mitad del círculo para que no sea tan difícil a la hora de memorizar).

Cuando termine la primera actividad se reunirán en el punto de encuentro del gimnasio y el profesor procederá a explicar la próxima actividad de forma detenida ya que es el trabajo final de la unidad.

➤ ACTIVIDAD 2: “CREAMOS UNA COREOGRAFÍA”

Divididos en grupos heterogéneos de 5 personas, creados al azar por el profesor, los alumnos deberán crear una coreografía, con la canción o canciones que deseen, en la que deban cumplir los siguientes ítems:

Sería conveniente anotarles estos ítems en la pizarra del gimnasio, o que los alumnos los escriban en el cuaderno, ya que al ser bastantes, es fácil que puedan olvidar alguno.

- ❖ Contener al menos un paso inventado por cada miembro del grupo
- ❖ Trabajar con distintas intensidades
- ❖ Amplitud de movimientos
- ❖ Gestualidad facial y expresividad
- ❖ Abordar los tres planos: horizontal, vertical e intermedio
- ❖ Coordinación entre los miembros del grupo
- ❖ Aprovechamiento del espacio
- ❖ Vestuario adecuado y original

Los alumnos trabajarán de forma autónoma en grupos esparcidos por el gimnasio, cada grupo con su lugar de trabajo, el profesor irá pasando por los grupos viendo el proceso de creación de la coreografía y ayudando en caso de ser necesario.

Para que el trabajo que van realizando no se les olvide y así el profesor pueda ver el progreso de una forma más clara, anotarán en una tabla en el cuaderno lo que van trabajando, como se verá más adelante.

Momento de despedida

En este momento de despedida se aprovechará, además de hacer reflexiones sobre lo vivido y aprendido, para resolver dudas acerca de la coreografía y poner ejemplos en caso de ser necesario. Se recordará que tienen una sesión más de construcción y ensayo, antes de que los trabajos sean expuestos ante el resto de la clase.

SESIÓN 5: “COOPERAMOS Y CREAMOS UNA COREOGRAFÍA II”

Objetivos

- Perder el miedo o vergüenza a producir movimientos ante el resto de compañeros.
- Fomentar el sentido lúdico a través de la realización de movimientos libres y de alta intensidad.

Material a utilizar

- Equipo de música

Momento de encuentro

Siguiendo la rutina de las lecciones, al principio de la sesión se reunirán en el punto de encuentro para recordar la sesión anterior y con ello, cómo deben construir la coreografía y anotarlo en el cuaderno.

Momento de construcción del aprendizaje

➤ **ACTIVIDAD 1: “CALAMBRE”**

Esparcidos por el gimnasio andando cada uno en la dirección que quiera, con música de fondo. El profesor comienza bailando “a lo loco” y toca a alguien que le da “calambre” y se une a bailar, así hasta que todos estén bailando sin parar y moviéndose “sin control”.

Cuando finalicen con esta actividad introductoria de calentamiento, los alumnos irán a sus respectivos lugares de trabajo con los componentes del grupo y continuarán con la creación y ensayo de las coreografías hasta el fin de la sesión.

Momento de despedida

Antes de que esta finalice se reunirán en el punto de encuentro para recordarles que en la siguiente sesión deberán exponer el trabajo realizado, y que puedan comentar si tienen alguna duda.

SESIÓN 6: “PRESENTAMOS NUESTRA CREACIÓN”

Objetivos

- Perder el miedo o vergüenza a producir movimientos ante el resto de compañeros.
- Fomentar el sentido lúdico a través de la realización de movimientos libres y de alta intensidad.
- Desarrollar la capacidad de realizar y aceptar críticas constructivas.

Material a utilizar

- Equipo de música
- Bancos suecos

Momento de encuentro

Se realizará una reunión al comienzo de la clase para introducir a la sesión y dar un repaso rápido a lo aprendido a lo largo de la unidad.

Momento de construcción del aprendizaje

A modo de calentamiento realizarán la actividad “Calambre” de la sesión anterior, haciendo también que pierdan nervios a la hora de la presentación de la coreografía.

Además, antes de comenzar las presentaciones podrán tener 10 minutos de ensayo de las mismas.

➤ **PRESENTACIONES**

Con bancos suecos, se delimitará una zona del gimnasio que será el escenario donde cada grupo expondrá sus coreografías, y los bancos, donde se colocará el público (resto de grupos).

Saldrán los grupos uno a uno a hacer la presentación, al final de cada una, los miembros del grupo que acaba de actuar se sentarán en el escenario y el profesor les hará preguntas acerca de cómo se han sentido durante la coreografía y con qué sensaciones han acabado la misma, además el profesor les hará una valoración oral del trabajo realizado. Cuando el maestro termine, se hará una ronda de opiniones y valoraciones críticas de forma constructiva por parte del público ante el trabajo expuesto por los compañeros. Este proceso se repetirá con todos los grupos.

El profesor podrá grabar las coreografías para después enseñársela a los alumnos y que estos puedan ver cuál es el resultado de sus coreografías.

Momento de despedida

Cuando todos hayan terminado se les felicitará por el trabajo realizado. Además, se harán reflexiones sobre cuáles han sido sus mayores dificultades y qué es lo que más han disfrutado realizando y se cerrará la unidad, comentando, de forma breve cuál será la siguiente.

f) TEMPORALIZACIÓN

Según el horario establecido por la actual ley LOMCE de 17 de junio (ORDEN EDU/519/2014), para Educación Primaria, y en concreto para el último curso de esta etapa, las horas establecidas para la asignatura de Educación Física, son dos horas a la semana. Esto conlleva, habitualmente, aunque cada colegio es libre de repartirlas como mejor pueda, a que haya un total de dos sesiones semanales.

La planificación de esta unidad está pensada para abarcar un total de 6 sesiones, a dos sesiones por semana, son 3 semanas las que se dedicarían a la realización de esta unidad.

Siguiendo el currículo y como he mencionado anteriormente en el apartado correspondiente, es una unidad perteneciente al 5º Bloque de la asignatura: “Actividades físico-expresivas”. Por esta razón, el desarrollo de la misma tendrá lugar en el tercer trimestre del curso, concretamente en torno al mes de mayo.

Además, es una fecha en la que, por lo general, suele haber un clima agradable, en el que la naturaleza ya empieza a dar sus frutos y, bajo mi punto de vista, el humor es más alegre, algo muy positivo para esta unidad ya que conlleva una mayor predisposición por parte del alumnado. No obstante, este mes está cerca del final de curso y eso se nota, desde mi experiencia, en que cuando nos acercamos al final, estamos más distraídos, más activos; por lo que el hecho de poder ser libres para moverse, bailar, expresarse, les ayuda a desinhibirse de la realidad, sintiéndose más felices y dándoles un empujoncito a concentrarse más en el resto de asignaturas del día.

Basándome en la experiencia vivida en las prácticas, es posible que necesiten una sesión más ya sea para ensayo de la coreografía o para la exposición de las mismas (no suele dar tiempo a la presentación de todos los grupos).

g) CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación de la unidad se llevará a cabo mediante diferentes elementos, siguiendo unos criterios de evaluación y cumpliendo con la superación de ciertos estándares de aprendizaje. Según el currículo del BOCyL, los criterios de evaluación del bloque 5 de Educación Física para 6º de primaria son:

- 1. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.*
- 2. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.*

Los cuales son los que tendré en cuenta a la hora de evaluar, así como que los alumnos hayan adquirido los contenidos propuestos en la unidad, junto con el progreso mostrado a lo largo de la misma y la actitud y predisposición mostradas ante los diferentes aprendizajes y actividades.

Siguiendo aun el currículo, este expone diferentes estándares de aprendizaje evaluables para el bloque recién mencionado, que servirán como referencia para saber que debe haber aprendido y realizado el alumnado durante ese bloque de la asignatura, y que según las actividades propuestas en la unidad didáctica, también son estándares evaluables de esta. Estos son:

- *Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.*
- *Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales.*
- *Respeto la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase*
- *Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.*

Vistos los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje, pasaré a exponer cuáles son los métodos o elementos que utilizaré para evaluar estos y saber si se han cumplido.

- En primer lugar, todas las actividades propuestas en la unidad didáctica serán observadas por el profesor, quien verá de este modo, aspectos como la motivación, actitud e iniciativa reflejada en la expresión del cuerpo de los alumnos ante determinados contenidos y ejercicios.

En la sesión 2, se valorará la creatividad y expresividad con la que realizan las “performance”, ahí tanto el profesor como el resto de los alumnos valoraran los resultados. En la actividad final, por ejemplo, si adivinan que están interpretando los compañeros, podemos entender que el que ha sido actor en ese momento ha expresado de forma adecuada aquello que pretendía, además, quien ha sido el espectador, está desarrollando el pensamiento lateral y la capacidad de reconocer expresiones y emociones en los demás.

- Por otro lado, al final de cada actividad y de cada sesión, como ya he mencionado, los alumnos y el profesor se reunirán para reflexionar sobre lo que han aprendido y sentido en cada una, por lo que el profesor podrá valorar de estas tanto la participación como la calidad de estas reflexiones.
- De forma más concreta, los alumnos deberán realizar una pequeña reflexión en el cuaderno de la asignatura, a modo de cuaderno de campo, en el que escriban al final de la sesión 3, qué emociones han predominado en cada actividad, qué les

hubiera gustado que cambiara para poder disfrutar más de las mismas, cuáles son las partes del cuerpo que más han movido, en qué nivel han permanecido más tiempo (vertical, intermedio, horizontal) y qué tiempo de música les ha provocado mayor intensidad a la hora de realizar los movimientos.

- La evaluación de las coreografías grupales se llevará a cabo de una manera más profunda, durante los días de ensayo de la misma, los alumnos deberán apuntar en una tabla (ANEXO I) dibujada en el cuaderno, cuáles son las propuestas que elaboran cada día, así como el resultado final de la misma, el cuál será el que se exponga ante el resto de la clase.

Además, la realización de la coreografía tiene que cumplir con una serie de ítems que aparecen en el desarrollo de las actividades. Durante las presentaciones de las coreografías, los alumnos tendrán una lista con los ítems que han de cumplir, donde marcarán con un tic aquellos que van viendo cumplidos en las coreografías de los compañeros (a excepción del que consta en que todos los miembros del grupo deben aportar al menos un paso a la coreografía, que será evaluado durante los ensayos de la misma por el profesor y en la propuesta del cuaderno), que les servirá de guía para valorar al final de cada presentación de una forma crítica y constructiva el trabajo de sus compañeros. Esta capacidad de crítica, también será valorada por el profesor.

Puesto que la gran mayoría de las actividades de la unidad será evaluada por observación, el maestro, deberá apuntar en su cuaderno al final de cada sesión las cosas a destacar de las mismas, para saber además, como retomar la siguiente sesión de la mejor forma posible. Esto servirá también a modo de autoevaluación del propio docente.

7. CONCLUSIONES

Llegados al final del Trabajo Fin de Grado, puedo decir que, de manera previa a la elección del tema de Expresión Corporal, era algo que simplemente atraía mi atención, pero a medida que he ido completando la fundamentación teórica, he ido aprendiendo y viendo cada vez más necesario el aprendizaje de la misma, no solo para el alumnado, sino también como algo indispensable que ha de dominar la figura del docente, y más concretamente, en este caso, el especialista de Educación Física. Con ello, además, he visto cómo puede beneficiar este dominio en el desarrollo de la persona como tal en diferentes aspectos, por lo que, bajo mi punto de vista, considero que la danza podría tener más repercusión dentro del currículo de primaria y no simplemente ocupar algunos contenidos pertenecientes a un único bloque del mismo.

A pesar de ello, cómo hemos podido observar en la teoría, tanto el concepto de Expresión Corporal como el de Danza, son muy subjetivos. No existe una definición exacta para ninguno de los dos términos, ya que depende de la cultura y el punto de vista del autor. Por esta razón, me ha resultado complicado explicar de la mejor forma posible qué quieren decir cada uno, de modo que cualquier persona ajena a la materia pueda entenderlo. Pero, sobre todo, he tenido más dificultades a la hora de crear una unidad didáctica adecuada a la edad y características psicoevolutivas del alumnado y abordando las diferentes dimensiones contadas en la fundamentación teórica, en la que además, los alumnos aprendan los contenidos diferentes relativos al tema.

Además, como he mencionado veces anteriores, esta no ha podido llevarse a un contexto real, por lo que he tenido que suponer cuáles eran estas características y no he podido comprobar si realmente, era una unidad didáctica eficaz. Por esta misma razón, tampoco he aludido a la atención a la diversidad o realizado algún tipo de adaptación, ya que esta puede variar en gran cantidad de un caso a otro.

Centrándonos en la unidad didáctica, he de decir que, aunque siempre el contexto afecte al desarrollo de éstas, especialmente de Educación Física, particularmente en Expresión Corporal tiene un peso especial, ya que esta se construye en base a la cultura y la sociedad en la que vivimos, puesto que es lo que vemos en el día a día. Con lo cual, la unidad planteada puede ser productiva en el contexto propuesto, pero contraproducente o inadecuada en otros diferentes. No obstante, aun en un contexto similar puede variar la realización de parte de las actividades debido al material e instalaciones del centro o

lugares cercanos. Pero en todos ellos, considero muy necesaria la buena actitud del docente, siendo el primero que pierda vergüenzas y anime a los alumnos a desinhibirse, creando un ambiente lúdico y sano. No solo eso, sino que a su vez, debe mostrar seriedad y saberes.

En muchas ocasiones, los maestros, sobre todo de EF, mandan ejercicios o actividades y la atención que estas requieren provocan al profesor que no tenga tiempo para reflexionar durante las mismas, sobre si estas son realmente positivas para lograr aprender los contenidos propuestos y porqué son estos realmente buenos. Para que los alumnos adquieran parte de los contenidos identificados como valiosos, necesitan que el docente intervenga de formas concretas y profesionales (Vaca Escribano, 1990).

Teniendo en cuenta los diferentes aprendizajes obtenidos durante la realización de este TFG, como he expuesto anteriormente, considero que es importante que todos los docentes tengan adquiridos los conocimientos de Expresión Corporal, no sólo a nivel teórico, sino principalmente, a nivel práctico. Esto es debido a que para un buen aprendizaje, debemos dar buenas enseñanzas y tener una presencia corporal adecuada que ayude a los alumnos en su desarrollo. No les podemos pedir que sepan hacer algo que ni siquiera nosotros mismos hacemos.

Personalmente, considero que a través de la realización de este trabajo he crecido profesionalmente, tanto a la hora de realizar un documento de estas características, como en investigar y observar sobre el campo de la Educación Física, y aprendiendo además sobre el desarrollo motriz del alumnado de Educación Primaria, desde cómo es este de forma natural, hasta saber cómo puede mejorarse y potenciarse. Todo ello, así como el esfuerzo y dedicación empleados en su realización, me han hecho crecer también como persona.

8. FUTURAS LÍNEAS DE TRABAJO

En primer lugar, como posible línea de trabajo futura, la unidad didáctica planteada anteriormente puede ser realizada en un contexto real, analizando los resultados y reconstruyéndose como sea necesario en cada situación o contexto para que se cumplan los objetivos planteados, en cada caso, dentro de la misma.

Además, como podemos observar en el apartado de tipos de danza, esta puede ser realizada con diferentes intenciones, entre las que se encuentra la de placer u ocio, con lo que este trabajo puede ser aplicado por otros profesores en actividades extraescolares, incluso en campamentos de verano.

No obstante, la fundamentación teórica recogida en este TFG, puede ayudar a otras personas a encontrar información acerca del mundo de la expresión corporal y la danza y mi visión sobre las mismas.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abardía, F. (2014). *Pedagogía Corporal Meditativa. La METTASESIÓN como recurso para una Expresión Corporal Consciente*. Palencia: Re-Quality SL.
- Aguado, A. M. (2003). *Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar: I congreso nacional, Palencia, 8 al 10 de mayo de 2003* (pp.17-32). Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia.
- Bolaños Bolaños, G. (2006). *Educación por medio del movimiento y Expresión Corporal* (11th ed.). San José, Costa Rica: EUNED.
- Castillo Viera, E. & Rebollo González, J. (2009). Expresión y Comunicación Corporal en Educación Física. *Wanceulen E.F Digital*, 5, pp.106-107
- D'Antoni, M. (2004). Inteligencias en diferentes enfoques teóricos. Reflexiones para pensarlas en el contexto educativo. *Actualidades Investigativas En Educación*, 9.
- Delazad (2017). *PEDAGOGÍA CORPORAL MEDITATIVA: METTASESIONES*. *Pinterest*. Recuperado el 18 de junio de 2017, de: <https://es.pinterest.com/pin/479703797791303485/>
- Delazad (2017). *PEDAGOGÍA CORPORAL MEDITATIVA: METTASESIONES*. *Pinterest*. Recuperado el 18 de junio de 2017, de: <https://es.pinterest.com/pin/479703797788908833/>
- del Castillo, R. M., Sánchez, M. L. Z., & Zagalaz, J. C. (2001). Nuevas tendencias en la educación física. *Contextos educativos: Revista de educación*, (4), 263-294.
- Fuentes Serrano, Á. (2004). *El valor pedagógico de la danza*. Universidad de Valencia.
- García Monge, A., Bores Calle, N., & Martínez Álvarez, L. (2007). Innovación Educativa. Aprender en la Expresión y Comunicación Corporal escolar. *Ágora Para La EF Y El Deporte*, 4-5, 131-169.
- García Ruso, H. (2003). *La danza en la escuela*. Sevilla: INDE.
- Giménez, S. (2013). EL QUIEBRE DE LA ESCUELA MODERNA. De la promesa de futuro a la contención social. *Contextos De Educación*, 37, 10-11.

- Los beneficios de la danza en el desarrollo motor del niño (I) y (II). (2013). *MINI DANZA*. Acceso directo en: <https://minidanzarevista.wordpress.com/2013/12/21/los-beneficios-de-la-danza-en-el-desarrollo-motor-del-nino-i/>
- Macovei, S., Zahiu, M., & Sulea, R. (2014). Theoretical Arguments for Dance as a Means of Providing Aesthetic Education in Primary School. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 117, 74-80.
- Maganto Mateo, C., & Cruz Sáez, S. (2010). *Desarrollo Físico y Psicomotor en la Etapa Infantil*. Facultad de Psicología. San Sebastián.
- Martínez Álvarez, L. (2013). El tratamiento de lo corporal en la formación inicial del profesorado. *Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 27(3), 169.
- Martínez Arnosi, R. (2012). *La danza en la escuela* (Graduado). Universidad de Cantabria.
- Mauss, M. (1979). *Sociología y Antropología* (4th ed., p. 340). Madrid: TECNOS S.A.
- MOTOS, T. (1983). *Iniciación a la expresión corporal*. Humanitas. Barcelona.
- Milstein, D. & Mendes, H. (2013). Cuerpo y Escuela. Dimensiones de la política. *Revista Ibero-Americana de Educación*, 62, 144.
- Piedrahíta Vásquez, J. (2008). *La danza como medio potenciador del desarrollo motriz del niño en su proceso de formación deportiva en las escuelas de fútbol*. Universidad de Antioquia.
- Robinson, J. (1992). *El niño y la danza*. Barcelona: Mirador.
- Rebollo González, J. & Castillo Viera, E. (2010). La Expresión Corporal como materia curricular del área de Educación Física para primaria. *Efdeportes.Com Revista Digital*, (146). Acceso directo en: <http://www.efdeportes.com/efd146/la-expresion-corporal-como-materia-de-educacion-fisica.htm>
- Ortiz Camacho, María del Mar (2002). *Expresión Corporal. Una propuesta para el profesorado de Educación Física*. Granada: Grupo Editorial Universitario.pp.23.
- Ossona, P. (1984). *La educación por la danza*. Barcelona: Paidós.

- Sánchez, G. *et al.* (2008). La Expresión Corporal en el marco del Espacio Europeo de Educación Superior. Un proyecto de consolidación. En G. Sánchez et al. (Coords.), *El movimiento expresivo. II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación* (pp. 17-28). Salamanca: Amarú.
- Santiago. (19 de Diciembre de 2014). *Tema 7 Coordinación y equilibrio, concepto y actividades para su desarrollo*. Obtenido de oposinet: <https://oposinet.cvepres.com/temario-primaria-educacion-fisica/temario-2-primaria-educacion-fisica/tema-7-coordinacion-y-equilibrio-concepto-y-actividades-para-su-desarrollo/>
- Stănescu, M., (2002). Educație fizică pentru preșcolari și școlari mici - o abordare psihomotrică, Editura SemnE, 7-8. Citado en: Macovei, S., Zahiu, M., y Sulea, R. (2014). Theoretical Arguments for Dance as a Means of Providing Aesthetic Education in Primary School. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 117, 74-80.
- Vaca Escribano, M. (1990). *MONOGRÁFICO. ¿Qué merece la pena enseñar en el área de Educación Física durante la Educación Primaria?* Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Vicente Nicolás, G., Ureña Ortín, N., Gómez López, M., & Carrillo Viguera, J. (2010). La danza en el ámbito de educativo. *Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 17, 42-45.
- Vișan, A., (2005). *Dansul pentru educația corporală*, Editura Cartea Universitară, București, 28, 218-221. Citado en: Macovei, S., Zahiu, M., y Sulea, R. (2014). Theoretical Arguments for Dance as a Means of Providing Aesthetic Education in Primary School. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 117, 74-80.
- Whitehouse, Mary S. (1963). Physical movement and personality. *Parper presented at the meeting of the Analytic Psychology Club of Los Angeles*. Los Angeles. Citado en: Abardía, F. (2014). *Pedagogía Corporal Meditativa. La METTASESIÓN como recurso para una Expresión Corporal Consciente*. Palencia: Re-Quality SL.
- Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa* (11th ed., pp. 376-380). México: Pearson Educación.

ANEXOS

Anexo I: Tabla de autoevaluación de la coreografía

FECHA	INTENSIDAD	POSICIONES	PLANOS	PASOS PROPUESTOS
15/05/2017	Alta Media Baja	(dibujar con círculos la posición de los componentes del grupo en el espacio)	Vertical Horizontal Intermedio	(poner los pasos de baile o movimientos que ha propuesto para la coreografía, aunque no esté incluido en la misma)

Los alumnos deberán ir completando la tabla con las opciones que aparecen en las casillas, hasta tener completa la coreografía con sus diferentes partes.

Anexo II: Posibles canciones que utilizar durante las clases

Bon Jovi – Living on a prayer

Bon Jovi – You give love a bad name

Survivor – Eye of the tiger

Guns n' roses – Welcome to the jungle

Guns n' roses – Sweet child o' mine

AC/DC – Highway to hell

Sum 41 – Fat Lip

Outkast – Hey Ya!

Metallica – Nothing else matters

Aerosmith – I don't want to miss a thing

Avril Lavigne – When you're gone

Celine Dion – My heart will go on

Selena Gómez & Kygo – Ain't me

Adele - Hello
Macklemore & Ryan Lewis – Can't hold us
Macklemore & Ryan Lewis – Thrift shop feat Wanz
LMFAO – Party Rock Anthem ft. Lauren Bennet, GoonRock
LMFAO – Shots ft Lil Jon
Sean Paul – Get busy
Sean Paul – Temperature
Luis Fonsi & Daddy Yankee – Despacito
Ed Sheeran – Shape of you
Jason Derulo – Swalla
Katy Perry – Chained to the rhythm
Jessie J, Ariana Grande, Nicky Minaj – Bang bang
Silentó – Watch Me
Major Lazer & Dj Snake – Lean On
Alan Walker – Faded
Gente de zona – La gozadera
David Guetta ft. Zara Larsson – This One's For You
Jax Jones – You Don't Know
Deorro – Bailar
Sak Noel & Salvi ft. Sean Paul – Trumpets
Bob Marley – Is this love
Bob Marley – One Love
Bob Marley – No woman no cry
Damian Marley – Road to Zion ft. Nas
Damian Marley – Welcome to Jamrock
Stephen Marley – Rock Stone ft. Capleton, Sizzla
Patoranking – No Kissing Baby ft. Sarkodie
Camaron – Volando Voy
Antonio Flores – No dudaría
El Barrio – Somos los barrieros
Canelita – Y dale comba
El Barrio – Quiereme
La madre del Topo - Mariposas 57

