



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

**“LA COREOGRAFÍA COLECTIVA COMO TÉCNICA DE
EXPRESIÓN CORPORAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA”**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA CON MENCIÓN EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

Autor: Sergio Martínez del Val

Tutor: Francisco Abardía Colás

CURSO ACADÉMICO: 2019/2020

RESUMEN

La Expresión Corporal es un contenido a trabajar dentro del currículo de la Educación Física. Varias son las técnicas que permiten realizar un proceso de enseñanza aprendizaje enfocado en el desarrollo de la Expresión Corporal en la escuela.

En este Trabajo de Fin de Grado se trata la técnica de la “coreografía colectiva”. El arte de la danza permite la conexión de nuestras emociones, pensamientos e ideas con nuestro cuerpo. A esta relación le añadimos el factor social reflejado en el trabajo en grupo y el compañerismo propios de una actividad colectiva. A continuación, trabajaremos la Expresión Corporal desde el conocimiento y comprensión que implica la utilización del baile y las coreografías en el ámbito educativo.

El objetivo de este trabajo es la justificación del uso de la técnica de la Coreografía Colectiva en el ámbito educativo a través del conocimiento de los beneficios que aporta.

PALABRAS CLAVE

Coreografía colectiva, danza, Expresión Corporal, Educación Física, movimiento.

ABSTRACT

Body Expression is an important part of the Physical Education curriculum. There are several techniques that we can use to make a teaching learning process, focused on the development of Body Expression at school.

In this Final Degree Project the technique of “collective choreography” is worked. The art of dance allows the connection between our emotions, thoughts and ideas and our body. We add the social factor reflected in group work and the camaraderie typical of a collective activity. Next, we will work on CE from the knowledge and understanding that the use of dance and choreography implies.

The objective of this work is to justify the use of the Collective Choreography technique in the educational world through the knowledge of the benefits it provides.

KEY WORDS

Collective Coreography, dance, Body Language, Phisical Education, movement.

INDICE

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 5 |
| OBJETIVOS..... | 8 |
| JUSTIFICACIÓN | 9 |
| FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA | 10 |
| 1. INTRODUCCIÓN AL TEMA..... | 10 |
| 2. CONCEPTO DE COREOGRAFÍA COLECTIVA | 12 |
| 2.1 Definición de danza colectiva..... | 13 |
| 2.2 Fases de producción | 14 |
| 3.RELACIÓN DE LA COREGRAFÍA CON LA EXPRESIÓN CORPORAL | 17 |
| 3.1 El cuerpo del alumno | 18 |
| 3.2 La relación con el espacio | 19 |
| 3.3 La relación con el tempo de la música | 19 |
| 3.4 Aspecto comunicativo de la coreografía | 21 |
| 4 BENEFICIOS DE LA COREORGRAFÍA COLECTIVA..... | 22 |
| 4.1 Factores físicos | 22 |
| 4.2 Factores psíquicos..... | 23 |
| 4.3 Factores sociales | 24 |
| 4.4 Factores afectivo-emocional..... | 25 |
| 5. PAUTAS A TENER EN CUENTA | 27 |
| PROPUESTA DIDÁCTICA | 29 |
| 1. Introducción | 29 |
| 2. Contextualización..... | 30 |
| 3. Temporalización..... | 31 |
| 4. Objetivos..... | 33 |
| 5. Metodología | 34 |
| 6. Contenidos | 36 |
| 7. Competencias | 38 |
| 8. Tipología de las sesiones | 39 |
| 9. Desarrollo de las sesiones | 40 |
| 10. Evaluación..... | 50 |
| CONCLUSIONES | 55 |
| BIBLIOGRAFÍA | 58 |
| <i>Anexo I: Canciones utilizadas en las diferentes actividades planteadas.....</i> | <i>63</i> |

INTRODUCCIÓN

El tema escogido para el Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria ha sido la Coreografía Colectiva como técnica de Expresión Corporal en Educación Primaria.

La Expresión Corporal dentro de la educación primaria es un contenido que tenemos que tener en cuenta a lo largo del proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Los conceptos que se tratan sobre el conocimiento del propio cuerpo y su potencial se recogen dentro del currículo oficial. Sin embargo, la manera en la que los contenidos de expresión corporal se pueden tratar depende de cada profesor. En este trabajo me dispongo a analizar una de las ramas de la expresión corporal, la danza. A través del baile en el ámbito escolar podemos obtener muchos beneficios en el desarrollo del alumnado. Sin embargo, muchos son los contenidos a enseñar en Educación Física para el breve tiempo del que disponemos a lo largo del curso. ¿Por qué debemos dedicar un periodo de nuestro ajustado tiempo docente a la Expresión Corporal?

Más allá de la higiene personal o la realización de actividades físicas, el cuerpo supone un sinfín de oportunidades para aprender y conocernos mucho mejor. La capacidad que tiene nuestro propio cuerpo de transmitir información y conectar con nuestro mundo interior es algo que, como futuro docente, no se puede pasar por alto. A lo largo de la carrera universitaria, he tenido la oportunidad de conocer y comprender la importancia que tiene la Expresión Corporal a través de los estudios planteados. Entre ellos destacan por Bores, N. y Martínez, L. sobre la expresión corporal escolar, y la técnica de la Mettasessiones de Abardía, F., entre otros.

Desde el principio, comunicación verbal ha sido objeto de estudio prioritario frente a la comunicación no verbal. Sin embargo, a mediados del siglo XX, la expresión corporal ha ido despertando un gran interés. A día de hoy, son muchos los estudios que se inclinan por conocer los orígenes de la comunicación no verbal. La Expresión Corporal ha sufrido un incremento en su estudio aumentando así su importancia en extensión y en profundidad. Por ello, el número de docentes que consideran necesaria su enseñanza en los distintos niveles educativos crece por momentos. (R. Sobejano, 2013).

“El 35% de la comunicación cara a cara es tonal y el 65 % es corporal o no verbal” (Diez Maglioni, Ochoa Galeano, 2016. P. 15)

Conocerse a través del cuerpo supone ir más allá de lo visible. Supone experimentar, vivir y dejarse sentir. La expresividad surge de la conexión creada entre nuestros pensamientos, nuestras emociones y nuestras ideas con el cuerpo. Panchansky y Eidelberg (1980) definen la Expresión Corporal como una “técnica de abordaje corporal”. Esta contribuye al ser humano a conocerse más a sí mismo y el mundo que le rodea, permitiéndole utilizar su cuerpo para comunicarse con otros seres humanos y emitir sentimientos, emociones y afectos. Cada gesto que realizamos cuenta con una carga expresiva que, si no prestamos atención, podríamos perder.

Por eso, la Expresión Corporal ha ido ganando fuerza dentro de las aulas. Cada vez son menos los que niegan la importancia de la comunicación no verbal, ya que es un recurso con gran cantidad de significados y que conocerlos puede permitir la comprensión y entendimiento de las acciones realizadas por los niños. (G. Machado 2011). Estudios como los realizados por Monge, A. y Bores, N. (2015) sobre ideas para organizar el contenido de la Expresión Corporal nos incitan a darle una mayor importancia. En este trabajo me centro en la técnica de las Danzas Colectivas.

También cabe resaltar el apartado social dentro de la expresividad. La técnica de “coreografía Colectiva” supone una interacción entre compañeros. Las relaciones establecidas entre iguales dependen mucho de las situaciones y los contextos en los que se dan. Las coreografías colectivas crean un espacio donde relacionarse distinto al habitual, dando la oportunidad al grupo de conocerse mucho más tanto a ellos como a sus propios compañeros. Sánchez Bañuelos (1986) defiende que los sistemas educativos se alejan de la realidad vital del educando y obligan a permanecer en actitudes sedentarias.

Por ello, me dispongo a realizar un trabajo de investigación acerca de las danzas colectivas en el ámbito de la educación. A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado encontraremos diversos apartados sobre el tema. Su origen, los tipos, las fases de producción o la técnica son algunos de ellos. Me interesa conocer la evolución que han tenido las coreografías hasta lograr llegar al ámbito escolar. Las personas se mueven junto con la música, compartiendo una experiencia única que no encontrarán en muchos

sitios. (Hamilton Iris y Stranchand, 1989). Por ello, conocer cómo se llevaría a cabo en el aula me resulta bastante interesante.

Además, encontraremos una Propuesta Didáctica donde se pretende el transformar los contenidos teóricos adquiridos en actividades y tareas que permitan emplear las danzas colectivas como herramienta de la Expresión Corporal en el aula.

Finalmente, el trabajo parte de una serie de incertidumbres y dudas acerca del uso de las coreografías colectivas en Educación. Dichas cuestiones se encuentran reflejadas en un apartado final de conclusiones a las que he acabado llegando tras la realización del trabajo.

OBJETIVOS

Mi trabajo se sustenta en una serie de objetivos planificados en base a la coreografía dentro de la expresión corporal, sus pilares fundamentales y la importancia que tiene en la formación del niño dentro de la educación formal en la Educación Primaria.

1. Profundizar en la base de la coreografía dentro de la expresión corporal.
2. Resaltar la importancia de la coreografía como técnica de desarrollo de la expresión corporal.
3. Destacar el uso de técnicas colectivas para el desarrollo del niño en el ámbito de la expresión corporal.
4. Valorar el proceso coreográfico como estrategia de cohesión de grupo.
5. Destacar los elementos propios de la expresión corporal dentro de la coreografía colectiva.
6. Estudiar la corporeidad expresiva y el uso del espacio y el tiempo dentro de la coreografía.
7. Dar importancia al uso de la coreografía como medio de comunicación no verbal.
8. Clarificar los conceptos básicos que engloban la coreografía colectiva dentro de la Educación Física.
9. Justificar el uso de la coreografía colectiva a través de autores reconocidos en el campo de la expresión corporal coreográfica.

JUSTIFICACIÓN

A lo largo de los años, la danza ha ido ganando peso en el Sistema Educativo. Con la implantación de la LOGSE se comenzaron a establecer contenidos propios de la danza en el ámbito educativo. Esto se vio reflejado en el bloque de actividades artísticas que planteó la ley Moreno, (2006).

Posteriormente, la llegada de la LOMCE los aspectos artísticos se disgregaron en Educación Plástica y Educación Musical. Sin embargo, la danza que se trata desde el punto de vista musical debe ser tratada desde la perspectiva del movimiento. El movimiento que se refleja en la danza se incluye dentro del campo de la Expresión Corporal, un campo propio de la Educación Física.

Además, en mi propio proceso de Enseñanza-Aprendizaje, se me presentan apuntes de García, A. y Bores, N. (2015) sobre una clasificación de los diferentes cuerpos que se dan en la Expresión Corporal. Estos cuerpos con el “cuerpo vivencial” que se presenta como la relación de nuestras emociones, el “cuerpo texto” que describe nuestros intereses y el “cuerpo escénico” que representa nuestras ilusiones. Esta información me permite comprender que el ser humano transmite a través de movimientos corporales y expresiones faciales gran parte de la información. Teniendo en cuenta estos cuerpos, podemos decir que la danza supone conocer nuestra expresividad corporal y adecuarla a un ritmo para transmitir emociones, ideas u opiniones a través de nuestro propio movimiento.

La Expresión Corporal se puede tratar de diferentes formas. Villada Hurtado, P. (2002) nos presenta las diversas corrientes y formas de tratar la Expresión Corporal. En su publicación encontramos tres tipos de corrientes, la expresiva, la escénica y la pedagógica. Dentro de la corriente escénica destacan el teatro u la danza. Mi fuerte tendencia al movimiento influenciado por la música me hizo proponerme introducir la danza de la corriente escénica en la corriente pedagógica. La Educación Física, que se encuentra dentro de la corriente pedagógica, es el contexto idóneo para realizar una adaptación de la danza a la Educación Primaria.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La fundamentación teórica supone la base principal para la realización de la propuesta Didáctica. A continuación hago una breve introducción a la técnica de la coreografía. Me centro posteriormente en profundizar en el tema, realizando una investigación acerca de lo que rodea el concepto de “Coreografía Colectiva”, lo que implica conocer su definición, su origen, su tipología, las fases que en ella se dan y la ejecución técnica de esta herramienta. Posteriormente se justifica la relación de esta técnica con la Expresión Corporal dentro del ámbito educativo a través de distintos conceptos.

Tras conocer e investigar en profundidad a cerca de las Coreografías Colectivas, se observan los beneficios que tiene el uso de dichas en el ámbito de la Educación Física clasificados dependiendo de su tipología. Por último, el marco teórico se concluye con una serie de pautas a tener en cuenta a la hora de aplicar la propia técnica en el mundo docente.

1. INTRODUCCIÓN AL TEMA

Tener consciencia de que el alumnado tiene que ser el protagonista de la adquisición del conocimiento, el verdadero director de su aprendizaje, forma parte de la formación docente. Cuando reaccionamos al alumnado con la coreografía y, por lo tanto, con la Expresión Corporal, tenemos que tener en cuenta que su aprendizaje va a ir marcado por su propia identidad. Sin embargo, no debe quedar en el olvido la existencia de estereotipos, tendencias y modas en los movimientos corporales que influyen en el alumnado y ocultan su verdadera esencia expresiva. Para ello, debemos focalizar nuestro trabajo docente en romper con dichas estereotipias para evitar la producción de movimientos sin significado propio.

En la historia, el concepto de coreografía se ha tratado de diversas maneras, la mayoría de ellas fuera del alcance de la educación de los niños y las niñas. Aun siendo así, nos encontramos ante uno de los artes más antiguos de la historia humana. Danzar es bailar, mover el cuerpo rítmicamente dentro de un espacio determinado. Se trata de la expresión de emociones e ideas a través del cuerpo en el espacio. Así pues, la danza se

convierte en un arte efímero, único e irreplicable, lo que complica mucho su transposición al mundo de la educación a lo largo de los años. Markessinis, A. (1995) nos presenta la historia de la danza y su evolución a lo largo de los años. A continuación, realizo una ligera mención de las etapas más importantes que esta autora nos presenta en su libro “Historia de la Danza desde sus Orígenes”.

Markessinis, A. (1995) habla de la danza como un elemento de vital importancia en la historia, pues no se conoce civilización alguna sin sus propias creaciones coreográficas. Cada civilización contaba con unas necesidades concretas. Es entonces cuando nos preguntamos quién inventó la danza o cuál podría ser el inicio de su aparición. Los hombres primitivos ya nos dejaron evidencias claras de su danza a través de pinturas rupestres. Suponemos entonces que, siendo conscientes de que no existía un lenguaje, podemos deducir como la danza se creó, desde un inicio, con intenciones comunicativas. Mostrar cualquier señal de contacto, o transmitir las emociones que en aquel entonces predominaban. Levantar los brazos, agitarlos, golpear contra el pecho, etc. Toda esa serie de movimientos que podrían resultarnos inconexos, tenían su propio mensaje. Posteriormente se fue más allá.

La danza primitiva se convirtió en un lenguaje para comprender extrañas fuerzas como la lluvia, los rayos o la nieve. Las danzas se convirtieron en rituales.

Entonces la danza no era algo único de los bailarines, ya que ni existían, era una actividad común en la sociedad, todos bailaban sin miedo ni prejuicio alguno. Las personas disfrutaban y comenzaban a valorar aquellos movimientos. Sin embargo, la abundancia del baile dentro de las propias comunidades hizo que surgiera una necesidad de orden, de establecer unos pasos para que todos bailaran al mismo son. En ese momento podríamos establecer el inicio de la danza tal y como la conocemos actualmente, como una serie de pasos coreográficos comunes con un sentido específico. Con el avance de la sociedad, la danza fue extendiéndose más allá de los rituales, se comenzó a ver su belleza, su estética, convirtiéndose entonces en un placer de la vida. Así pues, los griegos comenzaron a acotar el espacio de la danza, construyendo anfiteatros, o a especializar a personas para dedicarse únicamente al baile, apareciendo así los bailarines.

Esta visión del baile como placer estético tuvo tanto simpatizantes como enemigos. Ciertas creencias que colocaban al cuerpo como elemento de pecado,

alejaban aún más esta realidad de la sociedad. Por ejemplo, la Iglesia consideraba las danzas como ritos paganos, que posteriormente hizo evolucionar para adecuarlo a la sociedad que se iba construyendo.

A partir de esta época, vemos como la danza y todo el mundo que ella conlleva se disgrega de la sociedad común, convirtiéndose en un arte al alcance de escuelas especializadas, conservatorios, familias... reductos de la población en definitiva. Es en 1661 cuando surge la Real Academia de la Danza de la mano de Luis XIV con el ballet como único estilo. Se crea alrededor de la danza una visión excusivista y delegada a “aquellos que saben bailar”. Por ello, desde el punto de vista educativo, siento la necesidad de retroceder en el tiempo, de volver a aquella época donde la danza, el baile, el movimiento coordinado, era visto como una actividad pura, al alcance de todos y con un potencial educativo de lo más enriquecedor.

*“Deberíamos considerar perdidos los días en que no hemos bailado al menos una vez.”
(Friedrich Nietzsche)*

2.CONCEPTO DE COREOGRAFÍA COLECTIVA

En este apartado trato el concepto de danza colectiva y su relación con la Expresión Corporal y, por lo tanto, con el ámbito educativo. Además, expongo una clasificación de los tipos de danza en base a su utilidad, las emociones que reflejan y su significado. En el siguiente apartado encontramos una secuenciación de los pasos a seguir a la hora de realizar la danza o coreografía en el ámbito escolar. Estos pasos requieren de un conocimiento previo sobre el temario y reflejan la complejidad y la importancia que tiene la danza colectiva en la Educación Primaria. Finalmente, me focalizo en los aspectos técnicos más influyentes a la hora de llevar a cabo una propuesta educativa basada en la coreografía.

El concepto de danza implica el movimiento del cuerpo, la forma de expresión, el ritmo y otra serie de factores a tener en cuenta. Es por eso que podemos considerar la coreografía como una forma de comunicación y transmisión de sentimientos, ideas u opiniones. (C. Lluch, g. Sánchez & P. Ordás, 2011).

2.1 Definición de danza colectiva

Cuando hablamos de la relación existente entre la danza y la expresión corporal, hablamos de una relación entre mundo interior y mundo exterior. Según Castañer Balcells, M.(2000), el mundo interior es un mundo propio de cada uno, donde se vivencia y siente cada movimiento expresivo único de cada persona, que cobra significado gracias a las experiencias vivas que dicha persona ha experimentado a lo largo de su vida. Cuando el mundo interno entra en contacto con el mundo exterior, que es un mundo social donde, a través del movimiento, se desata el aspecto comunicativo y se busca la transmisión de ideas, emociones, sentimientos, etc, se produce un puente que permite la expresión del mundo interior a través de la danza. A esta unión y expresión del mundo interno con el mundo externo la denominamos, a través de un lenguaje común, como expresión. Es entonces cuando comenzamos a pautar otra serie de características, como pueden ser el ritmo, la duración, la intensidad, etc, que nos permiten matizar aun más el mensaje, especificando así el código. Esta estructuración y organización de la expresión corporal con fines comunicativos se conoce como danza o baile.

Por ello, Larraz, A. (2003) nos presenta la danza colectiva en la Educación Física como un dominio de acciones artísticas y expresivas con finalidades educativas. Por ello, se define en base a la lógica de la actividad artística, permitiendo el desarrollo íntegro de la persona, desarrollando sus habilidades motrices y facilitando el descubrimiento de su patrimonio cultural.

Así pues, podría definir danza colectiva como una actividad con unas intenciones artísticas y expresivas que se combina con un fin educativo propuesto por el docente. Para su correcto desarrollo es necesario analizar y conocer los elementos que configuran las danzas colectivas y transformarlos a su vez en orientaciones metodológicas que creen en el alumnado una base cognitiva que sustente la coreografía. Una acción eficaz de esta actividad, realizada desde la motivación, puede aportar al alumnado ricas e intensas vivencias.

“Entendemos por danza colectiva toda forma de danza estructurada creada o transmitida con un aprendizaje, en la cual los desplazamientos y la música están de acuerdo, y donde los individuos que componen el grupo se asocian para una expresión colectiva.” (N. Lamouroux. S. Pesqué, 1973)

Lamouroux. S. Pesqué (1973) nos propone que el origen de las danzas colectivas proviene del folclore histórico, ya que antes de la aparición de esta idea ya se creaban composiciones artísticas con significado que podían ser bailadas por todos los presentes y que contaban con una intención comunicativa clara. Sin embargo, el concepto de danza colectiva se separa de la propia visión del folclore purista, ya que se aleja del simbolismo folclórico con el fin de focalizarse en las intenciones educativas de la educación física. Considera que el verdadero objetivo de las danzas colectivas es ser creadas, compuestas y bailadas por y para el alumnado, donde la imaginación y la espontaneidad del grupo cobran un valor importante. Otra de las grandes diferencias con la idea clásica de danza es el concepto de variabilidad. Las danzas colectivas no son inmutables, son la base inicial para que el propio alumnado se adueñe de ellas y las haga suyas.

Crear una danza adecuada a las capacidades del grupo de bailarines, en este caso, el alumnado, es uno de los principales objetivos educativos que tiene esta actividad. De tal manera que nos encontramos en una metodología colaborativa y activa, donde el profesor guía al alumnado por un camino que recorre el mismo con la ayuda de sus compañeros.

2.2 Fases de producción

En toda actividad, es necesario establecer una serie de pasos, fases o momentos que permitan disgregar la propia actividad para poder alcanzar un mayor nivel de comprensión y, por lo tanto, una adecuada ejecución de la misma. En este caso, la danza colaborativa supone un ejercicio que consta tanto de fases individuales como de fases grupales. Estas fases son necesarias para el correcto desarrollo de la coreografía, ya que sin ellas encontraríamos errores frecuentes como son; no conectar con el movimiento, no sentir el significado de cada movimiento expresivo, no establecer un espacio cómodo para todo el grupo, aparición de conflictos, que no haya sentimiento de pertenencia al baile, etc.

Las fases más individuales, que son propias de cada alumno, se centran en lograr que los pasos de baile que se establezcan en grupo se conviertan en movimientos

expresivos propios, con significado personal y que tengan capacidad para transmitir. Se podría dividir este proceso en tres fases o etapas según Patricia Stokoe (1967):

- Una primera fase de autoconocimiento, individual y propia de cada alumno. Dar valor y sentido a las propias emociones, respuestas y movimientos. Fomentar la creación de una imagen corporal propia, basada en la propioceptividad y la autoconsciencia. Estos conceptos unificados nos transmiten que se trata de una etapa donde no hay que ejecutar el movimiento, sino sentirlo. El alumnado debe establecer una conexión emocional a través de una visualización del movimiento, de tal manera que ese movimiento adquiera expresividad. Por ejemplo, “Levantar el brazo” vaya acompañado de un adjetivo, como puede ser “enérgicamente, con rabia, de forma delicada...”.
- Siendo mucho más conscientes de nuestro propio ser, avanzaríamos a una segunda fase de construcción de hábitos y conductas motoras que resulten saludables para el propio niño. Cuidar de esta manera la higiene corporal y el bienestar general del cuerpo para mantenerlo así en un estado óptimo. Con la palabra “Cuidar”, nos referimos al acto de realizar correctamente los movimientos expresivos y las posturas.

Cada parte de nuestro cuerpo realiza una serie de movimientos característicos según su función. Los grupos musculares cuenta con un nivel de movilidad propio. Por ellos, resulta importante conocer los movimientos expresivos adecuados para el cuidado de nuestro cuerpo. Por ejemplo, adoptar una postura perjudicial para la espalda o realizar una hiperextensión en una articulación implica un desconocimiento de las posibilidades de nuestro cuerpo a la hora de realizar coreografías Colectivas y, por lo tanto, un mal cuidado del mismo.

- Para finalizar, entraríamos en una tercera fase de mejora motriz y adquisición de nuevas habilidades corporales más complejas. El propio alumnado será el productor de sus movimientos expresivos y las combinaciones resultantes, sinodo cada vez mas consicente de la capacidad y valor de su propio cuerpo.

A la par que se va progresando en las diferentes etapas individuales, es necesario avanzar en el aspecto grupal, ya que uno de los objetivos principales que se propone de manera transversal en la actividad afecta al ámbito social del alumnado. Por ello, para un correcto funcionamiento del grupo, hace falta marcar una serie de pautas que favorezcan el comportamiento adecuado del grupo.

Así pues lo primordial a la hora de comenzar una coreografía es la selección de la base, si no ha sido seleccionada previamente por el docente, y del mensaje que se busca transmitir. Como grupo de bailarines, es necesario que el alumnado conecte con su inteligencia emocional y sea capaz de transmitir a través de palabras lo que siente. A partir de ahí, compartiendo las experiencias sentidas por cada uno, se establecerá un mensaje único, representativo y perteneciente para todos. Es primordial que todos los alumnos se sientan implicados desde el principio, por lo que si fuese necesario y el docente viera inviable un trabajo unificado, se establecerían roles dentro del grupo con el fin de realizar una distribución de tareas donde existan mínimo dos componentes del grupo por tarea.

La segunda parte consiste en el análisis de la situación. Como grupo se debe tener presente las características personales de cada uno, los espacios seleccionados para la coreografía, el público hacia el que va representado, los apartados a valorar por el profesor y el tipo de coreografía que se quiere plantear. Es necesario realizar un boceto que marque las pautas iniciales para comenzar el trabajo de creación expresiva, teniendo siempre presentes los parámetros establecidos para la actividad.

Pasamos a una etapa de creación, una fase donde se analiza la canción seleccionada y se disgrega, según los momentos que el alumnado considere importantes. En esta etapa, el alumnado realiza un trabajo paralelo con sus compañeros, pero individual y personal. Los movimientos expresivos parten de la intencionalidad de cada uno, por lo que resultará crucial tener un bagaje léxico que permita al alumnado transmitir con éxito las sensaciones e intenciones que dicho movimiento expresivo le supone. Tras obtener un abanico de posibilidades, se realizará la selección, modificación y adaptación de los movimientos corporales elegidos, teniendo en cuenta que el alumnado participe siempre se encuentre cómodo en la ejecución y perteneciente a la coreografía de su grupo.

Finalmente, adecuar las transiciones corporales entre los diferentes movimientos seleccionados grupalmente con el fin de mejorar el matiz estético de la coreografía. La conexión debe lograr que la danza sea tomada como una unidad, no como un conjunto de partes coordinadas entre sí.

Conocer el proceso de ejecución resulta de interés en la observación y análisis posterior del trabajo que va realizando el alumnado, así como las ayudas y soportes que el profesor puede ejercer.

3. RELACIÓN DE LA COREGRAFÍA CON LA EXPRESIÓN CORPORAL

La relación de la coreografía colectiva con la Expresión Corporal dentro del ámbito de la educación supone el tratamiento de una serie de conceptos que se deben tener en cuenta a lo largo de todo el desarrollo de la técnica. En este apartado trato la relación de corporeidad, espacio, tiempo y aspecto comunicativo que permiten dar sentido a la siguiente relación. Todos estos aspectos que trato a continuación se convierten en puntos de interés a la hora de realizar la propuesta educativa.

Cuando hablamos de Expresión Corporal, hablamos de un concepto existente desde los inicios del ser humano. Se trata de un lenguaje intrínseco de la propia persona. A través de él, es decir, del uso de su cuerpo como herramienta de comunicación, el ser humano expresa sus ideas, emociones, sentimientos y mensajes. Por lo tanto, Patricia Stokoe (1967) define la Expresión Corporal como un lenguaje formado por aspectos paralingüísticos, pre-verbales y extra verbales que permiten al ser humano transmitir y comunicarse. Cáceres Guillén, M^a.A.(2010) considera este lenguaje individual y propio, englobando la danza colectiva, lo que nos tranlada al siguiente apartado, un momento de debate interno, creación de acuerdos y aceptación de situaciones.

Sin embargo, o debemos olvidar que danza y Expresión Corporal no son lo mismo. La Expresión Corporal definida según autores como Castillo,E.y Rebollo,J. A. (2009) supone la investigación y experimentación de las posibilidades corporales y la inteligencia emocional, transmisión de sentimientos, pensamientos y actitudes, con el

fin último de crear y comunicar a través del movimiento. Es por eso que consideramos la danza como una rama de la Expresión corporal y no como un arte ajeno a ella.

3.1 El cuerpo del alumno

Cada niño cuenta con una experiencia de vida única, individual y propia. Cáceres Guillén, M^o.A. (2010) considera que lo que determina la expresividad de una persona es su cuerpo como un conjunto psicomotor, afectivo-relacional y cognitivo, así como la interiorización, la consciencia de él mismo y la aceptación de su propio cuerpo y el de su compañero. A través de esta información podemos llegar a la conclusión de que los movimientos expresivos que realice cada uno de los miembros de la coreografía tendrán un significado propio y actuarán como puente de comunicación tanto con él propio ejecutor del movimiento como con los demás.

Pero claro, es entonces donde surge el conflicto, la dificultad y el momento de aprendizaje dentro de la coreografía corporal, la dificultad de relacionarse con el propio cuerpo. El concepto de corporeidad nos muestra el cuerpo como la percepción del cuerpo y el movimiento motriz dando expresión al mismo, Ruggio, G.A. (2011). A través de esta definición podemos interpretar que la corporeidad es propia y única de cada uno. Además, el alumnado pone en juego una inteligencia kinestésica. Del estudio realizado por Martínez López, E. J. (2007) podemos interpretar que la kinestésia se define como el hecho de ser consciente del movimiento del propio cuerpo, de las posturas que este adopta y del estado en el que se encuentra.

“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.”. Piaget (1936)

Estos son aspectos a tener en cuenta en el mundo de la docencia. La Expresión Corporal tiene entre sus objetivos incentivar al alumno a conocer su propio cuerpo. El desarrollo de la inteligencia motriz del niño es vital a la hora de realizar la técnica de las Coreografías Colectivas. La secuenciación de movimientos dentro de un espacio y tiempo coordinado con otros compañeros requiere de un conocimiento y consciencia corporal. Cada alumno efectuará los movimientos expresivos con mayor o menor profundidad dependiendo del propio conocimiento de su cuerpo.

3.2 La relación con el espacio

Quijera Pérez, J.A. (1996) nos presenta la relación del espacio con la persona de tal manera que una persona en una coreografía o danza delimita parcelas en las que se mueve de modos diferentes. Se establecen fronteras personales y colectivas frente a otros espacios circundantes con los que surgen relaciones de todo tipo.

Por eso, considero que cuando hablamos del espacio en relación a una actividad colectiva, es decir, que implica a más de una persona para su realización, resulta inevitable que aparezca el concepto de proxémica. La proxémica fue definida como las observaciones interrelacionadas y las teorías de empleo de gente de espacio como una elaboración especializada de cultura por Edward T. Hall (1966). Si analizamos su definición, podemos comprender la importancia que tiene para el alumnado la distancia con un objeto u otro alumno y como puede influenciar la posición que mantiene dependiendo de los distintos puntos de referencia que obtiene. En el ámbito de la educación es muy importante para la figura del docente conocer a cada alumno y el espacio personal que necesita.

No obstante, parte del proceso de formación del alumnado en relación a las danzas colectivas es acordar las distancias, los espacios y los contactos que se van a realizar a lo largo de la propia coreografía. Las Coreografías Colectivas crean situaciones de relación social en un espacio compartido. Este hecho es bastante significativo para el alumnado, ya que se presentan variaciones en el espacio, como son acercamientos, alejamientos o ausencia de espacio, que tienen efectos sobre el propio alumno. Vemos la relación con la Expresión Corporal en la liberación y realización de movimientos expresivos realizados por las emociones, pensamientos o ideas que produce el espacio compartido con un compañero o compañera.

3.3 La relación con el tempo de la música

El cuerpo reacciona al sentir de la música. Se convierte entonces en una parte más del proceso expresivo del niño. El estudio realizado por Abarcía, F. (2014) en su proceso de indagación a cerca de la MettaSesión como recurso para una Expresión Corporal Consciente nos permite comprender como el tipo de música influencia en el estado emocional del oyente, lo que se ve reflejado en sus movimientos expresivos.

Por ello, presentar la actividad de tal manera que el alumno abra su predisposición y se sienta libre para sentir nos permitirá discernir la relación existente entre las emociones y músicas suaves, alegres, dinámicas, explosivas, envolventes...

Los adjetivos mencionados anteriormente en relación a la música tienen que ver con una serie de conceptos técnicos propios del mundo musical. El conocimiento de los siguientes términos nos permite clasificar y comprender el motivo por el que existen ciertos movimientos relacionados con melodías características:

- Tempo: número de pulsaciones de una composición musical por minuto.
- Pulsos: tiempos o golpes regulares que componen el tempo.
- Acentos: pulsaciones de mayor intensidad que se repiten de forma continua.

Esta serie de definiciones extraídas de la R.A.E (2001) no pretenden ser objeto de estudio, sino pautas que encaminen la comprensión y adecuación del movimiento corporal al ritmo de las composiciones musicales.

“Saber escuchar y sentir la música y permitir que haga su efecto en el cuerpo”
Abardía, F. (2014)

Si analizamos de manera conjunta los conceptos presentados y la cita mencionada, se puede observar claramente la relación música-cuerpo-movimiento. La música presenta una estructura reglada. El cuerpo tiende a adaptar el movimiento a dichas estructuras musicales. Es por eso que al escuchar pistas musicales suaves, sin grandes cambios de intensidad y de tempo lento, el ser humano tiende a realizar movimientos expresivos fluidos, poco forzados, envolventes y sin grandes esfuerzos musculares. Por otro lado, si la música es rápida, con cambios de intensidad y acentos muy marcados, nuestros movimientos tienden a ser golpes con cambios de dirección, eléctricos y con mucha liberación de energía. Conocer la relación que tienen estos conceptos con la Expresión Corporal aporta una información muy importante que permite focalizarse en aquellas canciones o piezas musicales que tiendan a producir las respuestas corporales buscadas.

3.4 Aspecto comunicativo de la coreografía

Según Velázquez (1989), quien clasificó la Expresión Corporal en tres corrientes, existe una Corriente Corporal Escénica, la cual se centra en el aspecto comunicativo de la persona, quien transmite a través del cuerpo. En esta actividad, el bailarín se implica a través de su mundo interior, de sus emociones y sus pensamientos, transmitiéndolos a través de gestos y movimientos expresivos. Esta corriente planteada por el autor es intrínseca de la persona, dará pie a la aparición de una segunda corriente de nuestro interés, la Corriente Pedagógica. Esta nueva forma de pensar se desarrolla en el ámbito educativo, ya que plantea la concreción y especificación de las diferentes teorías psicopedagógicas que tienen su fin en el desarrollo íntegro del alumnado a través del aspecto comunicativo de lo corporal.

La comunicación requiere de una serie de elementos principales para poder llevarse a cabo. Estos elementos son el emisor, el mensaje, el canal o código y el receptor. Realizando un análisis de la técnica de las Coreografías Colectivas podemos observar que se produce un acto comunicativo al darse todos y cada uno de los elementos mencionados anteriormente. Según Ollora Triana, N. (2008), el emisor es el coreógrafo y los bailarines. En este caso dentro del ámbito educativo, el emisor es el alumnado que realiza la danza. La propia coreografía expresiva se convierte en el mensaje, ya que los movimientos realizados tienen una intencionalidad y tratan de transmitir una emoción o idea. El canal es el medio ejecutor de la coreografía, en este caso, el cuerpo del bailarín se convierte en dicho elemento. Por último, el público, el docente, o el resto de compañeros se convierten en los receptores del mensaje, cerrando así el círculo comunicativo.

Así pues, podríamos justificar la inevitable conexión entre la danza colectiva y la Expresión Corporal en la Educación Primaria, ya que esta técnica se convierte en una herramienta comunicativa que utiliza el cuerpo del alumno, potenciado por la música, las emociones y los pensamientos, para transmitir un mensaje.

4. BENEFICIOS DE LA COREORGRAFÍA COLECTIVA

A continuación se presentan los distintos beneficios que aporta la técnica de Coreografía Colectiva al alumnado implicado en ella. Dentro de la Educación Física se establecen una serie de contenidos y estándares que se encuentran sustentados por los beneficios que producen en el alumnado. Estas adquisiciones cognitivas respaldan los contenidos dentro del currículo establecido. Por ello, hablar de los beneficios que produce la inclusión de las danzas colaborativas dentro del marco de la Educación Física me resulta de vital importancia. Teniendo en cuenta que los beneficios que se producen afectan a distintos aspectos propios del niño, es de utilidad realizar una clasificación que nos permita agruparlos.

Dicha clasificación divide los beneficios en factores físicos, psíquicos, sociales y afectivo-emocionales según Artega, M. y Viciano, V. (2004). A continuación se muestran los distintos aspectos que me permiten comprender el verdadero potencial que tiene la enseñanza de danzas colectivas en el ámbito educativo.

4.1 Factores físicos

Dentro de la mejora y desarrollo de los factores físico-motrices propios del alumnado, podemos encontrar grandes ventajas. La más clara es el dominio de movimientos complejos que el alumnado adquiere a través de la repetición e insistencia propias de la danza. El cuerpo cuenta con una memoria propia, lo que le permite adaptarse, habituarse y mecanizar aquellos movimientos expresivos que realiza de forma consciente y que cobran significado propio.

Gracias a la adquisición de nuevos movimientos expresivos aparece el concepto de “disociación segmentaria”. La RAE define la disociación como la capacidad de separar una cosa de otra. En este ámbito nos referimos a la capacidad psicomotriz que permite al ser humano la realización de movimientos independientes y coordinados en diferentes grupos musculares o segmentos del cuerpo. Dicha idea la podemos relacionar con la coordinación motriz. Esta misma es definida por muchos autores. Entre ellos, destaco la definición de Castañer y Camerino (1990), quienes la definen como la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada.

La adaptación al mundo rítmico, temporizado y melódico, facilita al alumando el “bloqueo” de movimientos expresivos, lo que permite liberar parte de la concentración e invertirla en enlaces y combinaciones más complejas.

La sincronización con el resto de compañeros dentro de un espacio definido también se pone en juego dentro de esta actividad. Aspectos relacionados con la proxémica y la percepción del entorno que rodea al niño se desarrolla a través de desplazamientos laterales, pequeños contactos corporales o incluso la combinación de movimientos expresivos individuales dentro de un tempo determinado.

4.2 Factores psíquicos

A lo largo de la actividad, se usarán diferentes capacidades dentro de nuestro sistema cognitivo. Una de ellas será la creatividad. El alumnado, dependiendo del punto de partida que escojamos, deberá crear o modificar movimientos corporales para hacerlos únicos y adaptados al grupo de coreógrafos. Esta capacidad consiste en el desarrollo de contenido nuevo a través de la relación que se establece entre las emociones y los movimientos corporales. Este contenido será la propia coreografía cuando la creatividad que todos y cada uno de los miembros ha puesto en juego se materialice a través de la capacidad de simbolización.

La capacidad de simbolización es de uso indispensable dentro de la expresión corporal. Dentro de este arte, se podría definir como la capacidad que pone en juego el alumno para dotar de significados los movimientos corporales que realiza y comprender el mensaje de aquellos que observa. El beneficio adquirido en relación a la simbolización es constante, ya que el alumnado está creando constantemente esquemas mentales y uniones sinápticas entre mundo externo y mundo interno, es decir, entre la corporalidad propia y la emocionalidad. Además cabe resaltar que esta simbolización que hace el alumnado debe ser bidireccional, lo que significa que no solo se desarrolla buscando transmitir, sino comprendiendo y sensibilizando con los movimientos corporales de los demás. Por ello, la capacidad de simbolización se convierte en el principal motor para dotar a la coreografía de un mensaje significativo.

Otro de los factores cognitivos que el alumno pone en juego es la percepción del espacio. Los jóvenes coreógrafos deben tener presente la importancia del espacio, siendo capaces de conocer y construir tanto espacios próximos como lejanos, de conocer su propio cuerpo en el espacio y relacionarlo así con dónde y cómo situarse en él.

Tampoco debemos olvidar el uso de la memoria como herramienta indispensable en una coreografía. Cuando hablamos de memoria, no solo nos quedamos con la memoria corporal que ya hemos mencionado anteriormente, sino también con el aspecto cognitivo. La memoria nos permite relacionar el tempo y ritmo de la música con los pasos previamente establecidos en la coreografía, es decir, el alumno es capaz de saber qué movimiento hacer gracias a que, a través de una constante repetición de la música elegida y del movimiento seleccionado, recuerda y visualiza lo que va a suceder. El alumno se antepone a la situación presente gracias a la memoria.

Por último, el alumno no solo obtiene beneficio siendo el productor y ejecutor de la acción, sino convirtiéndose en público. Este público disfruta de la actuación de sus compañeros, que ejecutan su danza, pero también debe valorar, entender y saber identificar si la danza ha sido buena, adecuada o, por lo contrario, no ha logrado su objetivo. Son suficientes los motivos entonces por los que el alumnado no debe quedarse solo con el apartado ejecutor, sino también aprender y ser capaz de distinguir los diferentes criterios que permiten valorar una coreografía expresiva.

4.3 Factores sociales

La correcta socialización en la formación de los alumnos de Educación Primaria es un objetivo constante a lo largo de toda la etapa. Los alumnos conviven juntos, lo que implica una constante relación. La danza coreográfica colectiva proporciona al alumnado una nueva oportunidad de relación, donde el alumnado puede expresarse de una manera totalmente diferente a lo habitual, sin tener represión corporal alguna, como puede ser la silla.

El alumnado desarrollará la capacidad de tener en cuenta a los demás a la hora de la creación de los distintos pasos de baile. Al tratarse de una actividad donde todos han de sentirse cómodos y participes, la comunicación será constante y la interrelación entre los alumnos creará una serie de pautas y normas sociales que deberán cumplir todos los participes en la coreografía. El alumnado se hará consciente de la necesidad de actuar en armonía bajo la protección del proyecto educativo establecido.

4.4 Factores afectivo-emocional

Como en toda actividad expresiva donde el alumno es el propio creador de contenido, podemos observar la influencia del mundo interior personal de cada uno. Los pensamientos, las emociones y los sentimientos son el mensaje a transmitir con el cuerpo.

Es necesario citar a Mayer y Saloey (1997) quienes nos proponen cuatro bloques que engloban la inteligencia emocional de una persona: la facilitación emocional, la comprensión emocional, la regulación emocional y la percepción y expresión emocional. Yo me centro en el aspecto de la percepción y expresión de emociones a través del sentimiento. Castañer (2002) menciona la unión de la expresión corporal y la danza, ya que cada movimiento coreográfico está cargado de diversas emociones, ideas, sentimientos o sensaciones. El autor lo denomina como “lenguaje del silencio”.

Podremos observar un constante desarrollo de la sensibilidad, definida como la capacidad que percibir sensaciones y, por lo tanto, captar el mensaje transmitido a través de la expresión corporal. Esta sensibilidad se desarrollará en el niño de dos formas distintas que, a su vez, se entrelazan. En el proceso de creación de una danza colectiva el niño pondrá en juego una sensibilidad interna, personal y única al realizar movimientos expresivos, sentirlos y analizarlos. Lograr que el alumnado se sienta cómodo para desarrollar sus emociones. También entra en juego la sensibilidad externa, tratando de empatizar, entrar en relación y comprender el mensaje que las coreografías de sus compañeros. Además, en el proceso de creación de su baile, se busca que el alumnado demuestre una constante interacción grupal que les permita seguir desarrollando sus niveles de empatía y expresión.

Otro de los aspectos emocionales que va a tener presencia en la actividad es el miedo. Un miedo que afecta al alumno a lo largo de toda la creación de la danza y que alcanza auge en la representación delante de sus compañeros. Aceptar ser mirado o vencer el miedo para mostrarse es uno de los objetivos principales de la actividad. La miradase convierte en un elemento de presión que el niño siente y al que reacciona según sus vivencias, el tipo de relacion existente con la persona que mira y el número de miradas que siente.

Por último, pero no menos importante, observamos como la participación y realización de la actividad implica aprender a conmover y emocionar a través de movimientos corporales. En definitiva, la esencia de la danza coreográfica en educación es lograr transmitir un mensaje, una emoción o una sensación a nuestros compañeros a través de la apropiación del espacio y la coreografía. Como docentes promoveremos que el alumnado conecte su mundo interno con el mundo externo canalizando sus emociones a través de lo corporal, y así, evitar que la coreografía que expongan se quede en una mera composición de movimientos coordinados.

Para finalizar los beneficios propios de la danza colectiva en el ámbito de la Educación Primaria, quería finalizar expandiendo su utilidad a la Educación Especial. García Ruso (1997) en su tesis sobre como la danza contribuye a la socialización, los hábitos de organización y la cooperación entre alumnos, menciona que los beneficios propios de la danza en la escuela son capaces de atravesar la barrera de la diversidad funcional. Un año más tarde, Cuellar Moreno (1998) escribe lo siguiente:

“Se pondrá especial atención a la reafirmación de los menos capacitados, los más discriminados y/o los más necesitados, buscando siempre un clima de libertad, de disfrute y de no tensión, que permita la deshinibición de todos los alumnos en la danza. Finalmente, se mantendrá constantemente un principio de flexibilidad en las normas de actividad y comportamiento. Es decir, que sean para todos hechas y comprendidas, pero no contra nadie ni contra nada.”

Analizando esta cita nos damos cuenta del carácter inclusivo y globalizador que tiene la técnica de las Coreografías Colectivas presentadas como una oportunidad de conexión y liberación para todos y cada uno de los alumnos, evitando hacer distinciones que en otras situaciones podrían darse. La Expresión Corporal integra los movimientos

expresivos de todos, por lo que la técnica empleada debe respetar y valorar la capacidad de creación propia de cada alumno.

Los beneficios presentados durante este apartado justifican y motivan el uso de las danzas colectivas en el ámbito escolar, ya que los beneficios trascienden más allá de los factores físicos. El tratamiento del cuerpo se ve necesariamente ligado al interior, por lo que todos los beneficios que se produzcan alrededor de lo corporal tendrán un impacto importante en el desarrollo íntegro del niño.

5. PAUTAS A TENER EN CUENTA

Una vez hemos considerado todas las posibilidades que tiene la realización de una actividad expresiva basada en las danzas colectivas, es importante que tengamos presente una serie de cuestiones que permitan extraer el mayor potencial educativo de la actividad. Alonso, A. (1976) nos propone una serie de pautas que comentaré a continuación a cerca del trabajo en grupo y la función del profesor coordinador.

A la hora de iniciarnos en la programación de la actividad, una de las pautas que se debe tener presente, y más si es la primera vez que se plantea la actividad, es la temporalización. Hay que ser muy conscientes de que se trata de un trabajo prolongado y que, una vez comenzado, debe finalizarse para poder obtener un fruto de ello. No podemos cortar la actividad por la mitad, ya que todo el trabajo obtenido a través del esfuerzo y la dedicación que el alumnado ha puesto en ello, se convertirá en frustración e impotencia. Por ello, debemos establecer la Unidad Didáctica dentro de nuestra Programación Didáctica con una temporalización lo suficientemente significativa como para que el alumnado conozca, aprenda y disfrute del hacer y saber hacer una danza colectiva.

Otro de los factores a tener en cuenta es que se trata de una actividad progresiva, es decir que, a pesar de que se puedan diferenciar las fases que se encuentran en ella, no es posible saltarse ninguna. El alumnado debe experimentar las fases de conexión con compañeros y pieza musical, creación de los movimientos expresivos y de la intencionalidad, asimilación de la coreografía colectiva, exposición ante sus compañeros y valoración de otras composiciones colectivas. El no alcanzar los objetivos

planteados en cada fase, repercutirá negativamente sobre las fases posteriores, acumulando errores y fracasando en el objetivo general de la actividad.

Por último, como docentes responsables de la actividad, se debe ser consciente del estado de cada grupo, sus avances, sus conflictos y resoluciones, etc. Establecer un método de seguimiento permitirá que, como actividad educativa con evaluación que es la danza colectiva, se logre evaluar el proceso del alumnado, evitando así delegar la calificación al resultado final.

PROPUESTA DIDÁCTICA

La propuesta didáctica pretende plasmar los conocimientos teóricos adquiridos a través del estudio realizado sobre las Coreografías Colectivas. La estructura que se presenta a continuación parte de una breve introducción que resume brevemente el proyecto planteado. Se realizan una serie de suposiciones que permiten establecer un contexto y una temporalización que fijen las pautas de actuación en las que queda enmarcada la propuesta. A continuación se presentan los objetivos propuestos, es decir, la finalidad que tiene el proyecto educativo planteado. También encontramos un apartado de metodología que informa sobre el método educativo planteado que debe seguir el docente responsable de la actuación.

Para justificar los contenidos tratados en la Propuesta Didáctica, se establecen dos apartados relacionados con los contenidos y las competencias propias del Currículo Oficial de educación Primaria. Las sesiones se tratan en dos apartados, uno de ellos dedicado a realizar una explicación general de la estructura de cada sesión y otro en el cual las sesiones se encuentran desarrolladas para su aplicación. Finalmente, la Propuesta Didáctica cierra con un apartado de evaluación dedicado a la explicación del método evaluativo que sigue el docente para calificar a los alumnos y una autoevaluación que tiene como objetivo la mejora de la propia propuesta.

1. Introducción

Tras el análisis de los contenidos que he tratado a lo largo de la fundamentación teórica, me dispongo a realizar una propuesta didáctica que permita llevar dichos contenidos al aula de la Educación Primaria. Mi propuesta tiene como objetivo final el desarrollo íntegro de ciertos aspectos psicomotrices y emocionales del alumnado a través del tratamiento y la realización de las actividades de danza colectiva. Utilizaré la danza como herramienta de transmisión de aprendizajes dentro del ámbito de la Expresión Corporal.

La propuesta consta de un contexto hipotético donde llevarse a cabo, en el que aparecen establecidas una serie de variables que pueden afectar al desarrollo de mi propuesta. Posteriormente se establecen los objetivos, contenidos y estándares de aprendizaje que permiten justificar la Unidad Didáctica mediante su relación con el

currículo oficial de la Educación Física. También se establece la temporalización necesaria para que el desarrollo de la propuesta obtenga unos resultados visibles en el alumnado y pueda desarrollarse de la manera más óptima posible.

El desarrollo se encuentra disgregado en sesiones, las cuales concuerdan con la duración propia de una sesión escolar. Dichas sesiones quedan estructuradas y realizadas mediante el modelo de carpeta presentado por Vaca Escribano, M (1990). Por ello, las sesiones se dividirán en un “Momento de Encuentro”, donde el alumno se situará en el tema a tratar de la sesión, un “Momento de Construcción del Aprendizaje”, el cual supone el bloque central y en él se pretende tratar los contenidos y las actividades de peso, y un último bloque que es el “Momento de Despedida”, que se enfoca en la vuelta a la calma y la reflexión tras la acción.

Por último, la propuesta se cierra con una evaluación. La evaluación muestra las pautas a tener en cuenta tanto para evaluar el proceso de Enseñanza-Aprendizaje de los alumnos que la realizan como una propuesta auto evaluativa de la unidad, de manera que se permita una constante retroalimentación con su puesta en práctica.

2. Contextualización

La propuesta didáctica se estructura en base al currículo oficial de Educación Primaria. Concretamente, me centro en el Segundo Ciclo porque que considero que para llevar a cabo con éxito la Unidad Didáctica se requiere de un nivel de desarrollo que generalmente se alcanza a finales de este ciclo. Por ello, la propuesta se lleva a cabo con el alumnado de 4º de Educación Primaria, siendo el curso anterior, tercero, un acercamiento a la expresión corporal artística de la danza. Considero que tercero permite establecer las bases del ritmo, el compás y la coordinación individual necesarias para poder llevar a cabo coreografías a nivel colectivo y danzas que requieran un contacto con otro compañero.

En cuanto al espacio escolar, me sitúo en un centro educativo que cuenta con gimnasio cerrado con un sistema de sonido adecuado o, por el contrario, una sala interior de psicomotricidad con una correcta sonoridad y lo suficientemente grande como para permitir desplazamientos de varios metros. En cualquiera de las dos opciones, el espacio debe estar bien iluminado y contar con los materiales necesarios

para cada sesión, como pueden ser balones, picas, colchonetas o altavoces. Además, el colegio cuenta con un espacio adecuado para actuaciones donde el público tenga un lugar desde el que observar sin tener contacto con el alumnado, así como puede ser un Salón de Actos o unas gradas. Con esta serie de requisitos, el centro contaría con los espacios suficientes para poder realizar correctamente las sesiones propuestas.

Si nos centramos en las características del entorno, hablamos de que se requiere de un contexto socioeconómico medio, donde el alumnado disponga de la posibilidad de visualizar videos en el hogar para la realización de ensayos individuales.

A lo que el aula se refiere, me centro en un curso formado por 24 alumnos, 12 niños y 12 niñas, de tal manera que la presencia superior de uno u otro grupo no cohiba a ningún alumno. La diversidad que presenta el grupo no requiere de ninguna adaptación curricular. Por ello, el núcleo potencialmente peligroso son los lazos y conflictos que surjan debido a la convivencia a lo largo del año.

Los alumnos se encuentran entre los 9 y los 10 años de vida, por lo que su desarrollo psicomotriz cuenta con una serie de características a tener en cuenta a la hora de programar las actividades. Por ejemplo nuestros alumnos, según el estudio realizado por Ruiz Pérez, L. M. (1994) sobre las etapas del desarrollo motor, se encuentran en una etapa de pre-pubertad. En dicha etapa el desarrollo es más lento, pero más equilibrado, cobran protagonismo los grandes grupos musculares y los ligamentos sufren un fortalecimiento. Además, se produce una calcificación de algunas zonas cartilaginosas. Por ello, el alumnado pierde ligeramente flexibilidad ganando masa muscular. El equilibrio comienza a regularse, lo cual supone una ventaja para el desarrollo de la coordinación motriz. El esquema corporal comienza a definirse, así como el desarrollo de la lateralidad.

3. Temporalización

La propuesta se plantea para realizar en el segundo trimestre. El motivo se debe a que se requiere el uso de un espacio cerrado y con buena acústica, por lo que realizarlo en un periodo de tiempo donde las condiciones meteorológicas no sean favorables permite desarrollar otras Unidades Didácticas que requieran del uso del patio exterior en

un momento más adecuado. Por ello, las fechas propuestas para su realización son del 9 de marzo al 27 de marzo.

El curso de 4º de Educación Primaria, según la ley de Educación vigente (LOMCE), tiene asignadas el cómputo de dos horas a la semana para la asignatura de Educación Física. Por ello, la propuesta contará con un máximo de dos sesiones de una hora a la semana. El total de sesiones planteadas en el aula es de 6. Además, se propone una salida escolar para visualizar el espectáculo de “Danzas del Mundo” en colaboración con la asignatura de Educación Musical.

La semana 1 se plantea como una semana de contacto y acercamiento al tema de la coreografía y la danza. Suponemos que se trata de un repaso básico de los conceptos más simples trabajados el año anterior con el fin de refrescar dichos contenidos. Es necesario que las dos primeras sesiones sirvan como introducción y tengan un carácter lento y progresivo para lograr crear un clima de confianza donde el alumnado no tenga problema alguno para utilizar la expresividad de su cuerpo en todo su potencial.

La semana 2 supone la entrada de nuevos conceptos y contenidos. Durante la tercera sesión se introducirá el aspecto técnico de la coordinación grupal. La expresividad individual del alumnado en el trabajo individual requiere de una coordinación motriz interna. Sin embargo, la propuesta se basa en la realización de coreografías colectivas donde los alumnos se relacionan los unos con los otros. Por ello, la tercera y la cuarta sesión están enfocadas en el desarrollo de la coordinación motriz grupal. Al tratarse de un aspecto desconocido en este ámbito, se requerirá de las dos sesiones casi completas para tratar de asentar los contenidos. Finalmente, se dedicará un breve periodo de tiempo de la sesión número cuatro para la explicación de las actividades e intenciones de las dos próximas sesiones, que suponen el clímax final de los contenidos establecidos

Las sesiones número cinco y seis se tratarán con un enfoque global que las unifica en cuanto a objetivos y contenidos. La quinta sesión se programa con la intención de dar el salto a las “Performance”. Tras dos semanas inmersas en la unidad, las tareas planteadas se enfocarán desde el punto de vista de la creatividad corporal y la coordinación grupal. Las actividades se agrupan a modo de proyecto tratando de dar sentido a una actuación final. Para ello, la sexta sesión se lleva a cabo en se subdivide en dos momentos distintos. El primero de estos momentos es el ensayo y matización del

proyecto coreográfico planteado a lo largo de la sesión anterior. Durante este periodo de tiempo el alumnado tiene la posibilidad de realizar ensayos en el nuevo lugar de acción. Posteriormente, la segunda parte de la sesión final supone una presentación/actuación delante de los compañeros del breve proyecto de baile planteado. Así, el alumnado pondrá en juego los contenidos tratados a lo largo de la Unidad Didáctica a través de la Performance y realizará un análisis de los mismos cuando le toque ejercer el papel de jurado observador.

4. Objetivos

El objetivo principal que propongo con la propuesta de actuación es valorar la coreografía colectiva como herramienta de aprendizaje dentro de la Expresión Corporal en la etapa de Educación Primaria. Los objetivos más específicos que se plantea que adquiera el alumnado son los siguientes:

1. Valorar la danza colectiva como elemento de aprendizaje
2. Continuar con el desarrollo del esquema corporal.
3. Descubrir las capacidades comunicativas de los movimientos corporales.
4. Conocer y experimentar diferentes tipos de movimientos expresivos libres y coordinados.
5. Mejorar la capacidad perceptiva de las emociones presentes y su relación con los movimientos expresivos propios.
6. Comprender las relaciones existentes entre los conceptos de espacio, tiempo y movimiento dentro de la expresión corporal.
7. Conocer conceptos relacionados con la musicalidad de las coreografías, como son el ritmo, el tempo o el pulso.
8. Conocer diferentes expresiones culturales y relacionarse con ellas con el fin de experimentar distintas visiones de la relación del ser humano con la danza.
9. Favorecer situaciones de contacto corporal entre el alumnado que permitan una mejora en la relación social y el sentimiento de pertenencia al grupo.
10. Disfrutar de las diferentes posibilidades que ofrece la danza colectiva.
11. Eliminar pensamientos estereotipados en relación a las coreografías colectivas.
12. Potenciar la capacidad expresiva del alumnado, así como la creatividad, el trabajo grupal, la coordinación y la imaginación.

13. Conocer las fases necesarias para la creación y elaboración de una representación artística coreográfica.

La adquisición de los diferentes objetivos depende de la actuación del profesorado y la implicación del alumnado en las tareas propuestas.

5. Metodología

La propuesta se plantea de tal manera que permita realizar la intervención didáctica desde una perspectiva que fomente el desarrollo integral del alumnado. Por ello, la metodología debe ser específica al curso, personalizada e individualizada. Las coreografías colectivas requieren de experimentación y actuación propia por parte del alumno para poder desarrollar todo su potencial. El alumno debe vivenciar las tareas desde su propio cuerpo, su propio ser. Esto crea en la propuesta la necesidad de uso de una metodología participativa y activa, de tal manera que el alumno sea el protagonista de la acción. El alumno construye el aprendizaje a través de su implicación en los ejercicios propuestos, del desarrollo de nuevas formas de actuación y de la puesta en escena de los contenidos adquiridos a lo largo de la Unidad Didáctica. Esta metodología activa se enfoca mucho en el comportamiento social. El alumnado está en constante relación con sus compañeros, por lo que la metodología debe favorecer el desarrollo de actividades grupales donde la solución se adquiera a través del consenso y la coordinación grupal. Esto se justifica según lo que proponía Dewey, J. (1958), quien consideraba que el aprendizaje íntegro se lograba a través de la interacción entre alumnos dentro del aula.

La metodología se basa en el aprendizaje constructivista. El alumno crea sus propios modelos mentales a través del ensayo y error. Se ponen en juego los conocimientos previos adquiridos sobre los movimientos expresivos, la coordinación y el ritmo para alcanzar nuevos conceptos y continuar construyendo su esquema corporal. La propuesta ofrece actividades relacionadas con su contexto cercano con el fin de facilitar al alumnado un sentido práctico de las acciones realizadas en el aula. Se pretende extrapolar los contenidos aprendidos fuera del ámbito escolar.

El papel del docente es de guía. El profesor se convierte en un ejemplificador inicial que establece el camino a seguir en las actividades para dejar posteriormente que sea el alumno quien avance. El maestro especialista actúa como soporte y ayuda que realiza apoyos y revisión constante al trabajo del alumnado, pero sin proponer soluciones ni realizar avances en su proceso de búsqueda. De esta manera se pretende que el alumnado desarrolle la confianza en las decisiones tomadas, el carácter independiente y el consenso en la toma de decisiones grupales.

La metodología activa también permite que el alumnado desarrolle un espíritu crítico. Se incita la expresión de opiniones, sentimientos e ideas dentro de un contexto de aprendizaje seguro y respetuoso. La posición de “espectador” permite al alumnado poner en práctica el análisis de situaciones mediante los contenidos tratados, valorizando actuaciones y realizando críticas constructivas al respecto. Estas acciones incentivan el desarrollo del espíritu crítico y la consciencia sobre el movimiento a través de la metacognición.

El clima propuesto es flexible y riguroso a la par. Flexible, ya que dota al alumnado de cierta libertad de actuación presentando un abanico de posibilidades muy amplio, y riguroso a la hora de cortar cualquier acción o intención dañina e irrespetuosa que pueda reducir el nivel de confianza de algún alumno, lo que cohiba su libertad de movimiento. En definitiva, el clima debe ser cálido y cómodo para el desarrollo exitoso de las danzas propuestas. Debe estar basado en la confianza y el respeto y las normas de convivencia deben estar siempre presentes en cada acción.

Las sesiones están compuestas por ejercicios propios de la danza, por lo que el enfoque pedagógico que se propone se encuentra estrechamente relacionado. Por ejemplo, propongo ejercicios basados en el Método Sarabi, que consiste en focalizar y reducir la acción a pequeños aspectos y conceptos básicos con el fin de adquirir mayor consciencia y placer dentro de la propia danza.

Los ejercicios y tareas propuestos se planifican con una perspectiva lúdica de juego. De esta forma se pretende alcanzar niveles de motivación aptos para el correcto desarrollo de las tareas establecidas.

La metodología propuesta cuenta con un carácter inclusivo. Las actividades planificadas están pensadas de tal forma que se valore el proceso y avance individual,

atendiendo a la diversidad del alumnado. Además, la propia iniciativa de las danzas grupales supone un trabajo de enseñanza entre iguales que permite un constante refuerzo entre compañeros. El profesor también prestará especial atención a aquellas situaciones que requiera de una intervención individualizada.

Por último, hay que considerar que la metodología planteada tenga carácter vivencial. El alumnado experimenta y aprende a través de las sensaciones que se desarrollan en la acción. El baile supone un puente entre el mundo interior y el cuerpo del alumno. Por ello, la escucha interna y la sintonía con las emociones son la base para lograr que los movimientos inducidos por el ritmo y la coreografía adquieran un valor significativo.

6. Contenidos

Los contenidos planteados y seleccionados para la Unidad Didáctica se sustentan en la Ley de Educación actual, la LOMCE, y su posterior concreción a cargo de la comunidad autónoma de Castilla y León en el DECRETO 26/2006, del 21 de julio.

La propuesta cuenta con las características propias del bloque 5: “Actividades físicas artístico-expresivas”, donde se propone fomentar la comunicación y la expresividad a través del cuerpo del alumno, el uso del espacio y el tiempo, la imaginación y la creatividad corporal. Por ello, los contenidos que conforman mi propuesta son:

- Adecuación del movimiento corporal a estructuras rítmicas sencillas.
- Concepción del ritmo, el tempo y el pulso.
- Combinación de habilidades motrices básicas en la realización de coreografías colectivas simples.
- Ajuste del movimiento al espacio y a otros movimientos corporales simultáneos.
- Concepción de diferentes tipos de danzas colectivas.
- Comprensión del potencial que tiene el uso de objetos en la realización de danzas y performance.
- Exploración y conciencia de las posibilidades de movimiento del propio cuerpo.

- Expresión y comunicación de sentimientos, emociones o ideas mediante la coordinación motriz grupal.
- Simbolismo colectivo a través de la expresividad del cuerpo.
- Comprensión del mensaje corporal transmitido por los compañeros.
- Improvisaciones y dramatizaciones a través del lenguaje corporal.
- Participación en proyectos de coreografía colectivos.
- Práctica de bailes autóctonos de la comunidad de Castilla y León.

Otro de los bloques con peso en esta Unidad Didáctica es el bloque 2: “Conocimiento corporal”. Se pretende que el alumnado adquiera conocimiento y control sobre su propio cuerpo a través de la realización de actividades y danzas. Los contenidos a tratar son:

- Interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices.
- Conciencia de la diversidad corporal.
- Esquema corporal.
- Organización del espacio de acción, intervalos rítmicos y desplazamientos corporales.
- Análisis de la estructura rítmica del movimiento propio y del compañero.
- Adecuación postural a las necesidades expresivas de la coreografía establecida.

Por último, existen una serie de contenidos que no se adecúan de manera directa con objetivos principales de la propuesta pero sí se desarrollan de manera transversal a lo largo de la misma. No por ser transversales dejan de ser igual de importantes que los anteriores. Se encuentran situados los bloques 1 “Contenidos comunes”, 3 “Habilidades Motrices” y 4 “Actividad física y salud”:

- Realización y representación de proyectos.
- Uso responsable de las TIC.
- Técnicas de trabajos grupales con atención a diferentes roles.
- Ajuste corporal en desplazamientos, giros, equilibrios y manejo de objetos.
- Ejecución de habilidades motrices coordinadas.
- Control corporal en situaciones de equilibrio y desequilibrio.
- Desarrollo general de la condición física orientada a la salud.
- Uso correcto y responsable de materiales e instalaciones.

- Medidas básicas de prevención de accidentes y seguridad en la realización de actividades colectivas.

7. Competencias

La coreografía colectiva en la Educación Primaria supone una herramienta de aprendizaje que permite el desarrollo de varias competencias a la vez. La competencia que más brilla es la competencia social y cívica. Al tratarse de una actividad grupal, existe la necesidad de relación entre los alumnos. Para que esta relación sea adecuada y permita realizar la propuesta de manera exitosa es necesario establecer una serie de pautas, normas y aspectos básicos de la convivencia y la interrelación. El respeto y la confianza son claves en el desarrollo de un espacio de aprendizaje adecuado.

La competencia lingüística también se encuentra presente. La lengua es un elemento indispensable en la comunicación humana. Aunque el proyecto se enfoque en la transmisión de las emociones e ideas a través de las coordinaciones entre compañeros y la propia expresividad del cuerpo, el uso de la lengua no deja de ser importante para poder establecer las pautas del proyecto de baile, identificar emociones o transmitir ideas.

El sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor también tienen peso en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Se incentiva y valora la creatividad y la imaginación a la hora de ejecutar movimientos expresivos únicos y personales. Si existe un clima adecuado, el alumnado no tendrá miedo a indagar y experimentará con su cuerpo descubriendo las inmensas posibilidades que éste le ofrece. Además el desarrollo del proyecto grupal de una coreografía supone un proceso de creación que requiere de la puesta en juego de esta competencia.

Los ritmos, el tempo y la coordinación requieren de una comprensión del tiempo y el espacio bastante medido, lo que implica tener constantemente presente las unidades de tiempo y, por lo tanto, la competencia matemática. Además, el uso de material reproductor de videos y sonidos, la indagación y la práctica individual fuera del ámbito escolar requiere de una competencia digital básica en el manejo simple de elementos tecnológicos.

La danza es una manifestación artística con un gran peso cultural. Por ello, se desarrolla la competencia de conciencia y expresiones culturales durante toda la propuesta. El uso de materiales acústicos, como las canciones, o coreografías ya preestablecidas nos permite poner en contacto nuestra expresividad con la historia y la cultura. Dichos materiales se convierten entonces un elemento transmisor de la cultura.

Por último, el movimiento expresivo requiere de un constante análisis de los pasos de producción y la relación con nuestras emociones e ideas. Esta capacidad de estructurar, clasificar y comprender la expresividad de nuestro cuerpo permite el desarrollo de la competencia conocida como Aprender a aprender. El alumno se convierte en el constructor de su aprendizaje, organizándolo y consensuando cada concepto.

8. Tipología de las sesiones

Partimos del uso del modelo de sesión presentado por Vaca Escribano, M. (1990). Por ello, las sesiones se estructurarán en tres momentos consecutivos; “Momento de Encuentro, Momento de Construcción del Aprendizaje y Momento de Despedida”. Se mantiene una estructura constante que permite la creación de hábitos en el alumnado, lo que facilita el manejo de los tiempos a la hora de realizar transiciones entre momentos, espacios y actividades.

El Momento de Encuentro supone un proceso de transición, de entrada y conciencia personal del alumno. En esta Unidad Didáctica, aprovecharemos la musicalidad de la danza para iniciar y suavizar el cambio de mentalidad y de presencia corporal. Cada sesión contará con un repaso inicial de lo sucedido en sesiones previas y una presentación de la propuesta programada por el maestro especialista en la sesión presente. Además, permite preparar la puesta en escena del espacio de enseñanza, como puede ser los materiales o la distribución del alumnado. Por último, se realizan breves actividades de calentamiento que permitan entrar en conexión con el propio cuerpo preparándolo para las futuras tareas.

El Momento de Construcción del Aprendizaje es el bloque central de las sesiones. En él se desarrollan los contenidos nuevos y las actividades de peso. Serán de

dos a tres actividades las que compongan esta parte de la sesión. Los objetivos planteados para la propuesta se verán reflejados en el este periodo.

La última fase, el Momento de Despedida, tiene como objetivo realizar un análisis de lo sucedido en los diferentes momentos de Enseñanza-Aprendizaje de las anteriores fases. Se recurre a zonas de encuentro y debate, así como momentos de análisis personal. Además, encontramos tareas y danzas que se emplean como técnicas de relajación. La música y la respiración permiten al alumnado rebajar pulsaciones y recuperar un estado de calma propio del final de la sesión.

9. Desarrollo de las sesiones

PRIMERA SESIÓN: “Siente el ritmo”

Objetivos

- Presentar al alumnado la Unidad Didáctica.
- Recuperar conceptos sobre el temario tratados en el curso anterior.
- Fomentar la relación entre el desplazamiento y el ritmo.
- Conocer diversas formas de desplazarse.
- Relacionar el movimiento del balón con el ritmo de la música.
- Imitar movimientos expresivos realizados por los propios compañeros.

Materiales

- 20 Balones, reproductor de audio y canciones.

Momento de Encuentro

Comenzaremos la sesión con una explicación en el lugar de encuentro sobre el tema de la Unidad Didáctica de coreografías colectivas. Además, realizaremos una revisión de los contenidos presentados el año anterior para establecer el punto de partida del grupo de alumnos.

1. **La caminata:** los alumnos deberán desplazarse por el aula según las indicaciones del profesor. Éste les indica el modo (De puntillas, a gatas, a la pata coja, etc.) y la velocidad (rápido, lento, normal, cámara lenta...) con el fin de calentar de manera general todo el cuerpo.

C.C: Adecuación de la velocidad y amplitud de los movimientos en el desplazamiento a una estructura rítmica sencilla.

Momento de Construcción del Aprendizaje

1. **Bota bota la pelota:** Cada alumno contará con una pelota que deberá ir botando al ritmo de la música mientras se mueve por la sala. Dependiendo del ritmo de la música, el alumnado botará más rápido o más lento.

C.C: Adecuación del movimiento de un objeto a una estructura rítmica sencilla.

Canciones: canciones con tempo muy marcado que permita adecuar el bote a los acentos.

Blame – Calvin Harris, *Hymn For The Weekend* – Coldplay y *Moves like Jagger* – Maroon 5

- **Variante:** Se reduce el número de pelotas a 5 y el objetivo de la actividad es desplazarse al ritmo de la música pasándose el balón por el aire sin que caiga al suelo, coordinando desplazamiento y acción.

2. **Bailamos por la sala:** manteniendo la dinámica de los desplazamientos por la sala, el alumnado debe hacerlo ahora incluyendo movimientos corporales expresivos. Dichos desplazamientos y movimientos deben ajustarse al ritmo de las canciones que propone el profesor. Cuando el maestro pare la música, los alumnos deben bloquear su cuerpo adoptando la postura final en la que se encontraban al dejar de escucharse la música.

C.C: Desplazamientos expresivos en relación a una música. Bloqueo del movimiento de las piernas y los brazos.

Canciones: variado de estilos para que se adapte su movimiento al ritmo de la canción.

Happy – Pharrell Williams, *Hijo de hombre* – Phil Collins y *Breaking* – Paul Dinletir.

- **Variante:** Se modifica los tipos de desplazamientos y se establecen roles, como andares de animales, estados de ánimo o situaciones concretas.

3. **El escaparate musical:** Nos colocamos en círculo de pie donde todos los alumnos tengan contacto ocular directo entre ellos y con un espacio entre compañeros adecuado para la extensión completa de los brazos. Un alumno se coloca en medio del círculo y se convierte en el observador. Se nombra un maniquí sin que el del centro se entere. El maniquí es el encargado de realizar movimientos expresivos y el resto debe copiarle. El objetivo del observador del medio es detectar quien es el maniquí al que el resto de alumnos copia. Primero se realiza sin música y luego al son de la música.

C.C: Simbolismo colectivo. Imitación de movimientos expresivos.

Momento de Despedida

El momento de despedida comienza con la recogida de los balones empleados en las actividades previas. Posteriormente, nos reunimos en el lugar de encuentro para analizar lo sucedido en el aula y hablar de conceptos técnicos como son el tempo, los pulsos y el ritmo.

SEGUNDA SESIÓN: “Yo también sé bailar”

Objetivos

- Memorizar una secuencia de movimientos expresivos y tratar de reproducirlos.
- Relacionar los desplazamientos de los objetos con el ritmo de la canción.
- Coordinarse con el compañero para desplazarse de forma rítmica.
- Potenciar el uso de la imaginación mediante la creación de situaciones con objetos.
- Conocer diferentes estilos de baile y sus movimientos más característicos.
- Fomentar la creación de una secuencia coreográfica por parejas.

Materiales

- 2 ladrillos, 2 aros, 2 conos, 2 balones, elemento reproductor de sonido y música

Momento de Encuentro

Para comenzar esta sesión recordaremos brevemente el concepto de movimiento libre, movimiento expresivo y coordinado. Además, se propone una breve reflexión; ¿Qué hace falta para que dos o más personas coordinen sus movimientos? El juego de calentamiento se focaliza en la imitación propuesta en la sesión anterior.

- **El telégrafo escacharrado:** se establecen dos filas indias de 10 alumnos cada una. El maestro se sitúa junto a los últimos y realiza una secuencia de movimientos expresivos que se debe transmitir al compañero que se encuentra justo delante. Solo se puede realizar la secuencia de movimientos una vez. Cuando les llegue el turno a los primeros, estos lo realizan de cara al resto de sus compañeros para ver cómo ha variado la secuencia.

C.C: Memorización del movimiento corporal y repetición de movimientos expresivos. Percepción corporal espacio-temporal.

Momento de Construcción del Aprendizaje

1. **Objetos danzantes:** manteniendo las filas establecidas en la actividad anterior, se subdividen en dos filas de 5 enfrentadas entre sí a cada lado de la sala. Se sacan distintos objetos que se colocan en ambas filas.

El objetivo de la actividad es transportar dichos objetos a la fila contraria al ritmo de la música. Posteriormente, los objetos se utilizarán como herramientas de ayuda para expresar lo que nos transmite la música a través de nuestro desplazamiento y movimiento corporal.

C.C: Adecuación del movimiento de un objeto a una música. Interpretación de una acción a través de un objeto.

Canciones: canciones que aumenten el ritmo progresivamente para ir incrementando el ritmo. *Hokage's funeral* – Toshiro Masuda, *Viva la vida* – Coldplay y *Summer* – Calvin Harris.

- **Variante:** los grupos de 5 que se encuentren en el mismo lado forman parejas. Ahora deben transportar y utilizar los objetos por parejas, simulando situaciones, emociones o ideas que les sugiera la música.
2. **Hermanos de baile:** nos situamos en círculo. A cada alumno se le reparte un papel con el nombre de un tipo de baile, una pequeña descripción de éste y 3 movimientos característicos propios. Cuando la música empiece a sonar, los alumnos comenzarán a moverse por el aula desplazándose y realizando los movimientos característicos de dicho estilo de baile. El objetivo es lograr comprender y visualizar a tu pareja a través de la realización de los movimientos coreográficos marcados. La actividad concluye cuando todos encuentren a su pareja.
- C.C:** Identificación de movimientos expresivos concretos. Ejecución movimientos segmentados.
- Canciones:** se plantean canciones sin letra para que el alumnado no se distraiga de los movimientos característicos que tiene en su ficha. *Prayer in a C* – Robin Schulz y Masuda.
- **Variante:** Tras acabar el emparejamiento, las parejas irán exponiendo al resto de sus compañeros dichos movimientos y la breve explicación de cada estilo de baile.
3. **Danza por parejas:** se recogen los papeles y se vuelven a repartir de manera azarosa a todos los alumnos, esta vez, de manera más calmada, los alumnos acudirán a buscar a su pareja. Cuando la encuentren deberán preparar un baile coordinado de por lo menos 3 pasos de baile diferentes.
- C.C:** elaboración de una secuencia de movimientos expresivos encadenados.
- Canciones:** canciones rítmicas que ellos conozcan y les de confianza para soltarse. *The Gummy Bear Song*, *Voy a ser el rey León* y *Minions Banana Song Remix E. House*

Momento de Despedida

Tras finalizar las actividades, el alumnado entrega al profesor las fichas de los diferentes estilos de bailes con el fin de crear dos ficheros para la clase. Posteriormente nos colocamos para la actividad de relajación.

1. **La marea:** los alumnos se sientan en el suelo con las piernas recogidas formando una pirámide el profesor se encuentra en el pico, y agarra de los hombros a los dos siguientes con una mano a cada uno. Éstos hacen lo mismo con los siguientes y así sucesivamente. Al son de la música, el profesor comienza a moverse suavemente en círculos, transmitiendo el movimiento a los siguientes. Se promueve cerrar los ojos y disfrutar de la música y el movimiento unido por el sonido del mar. **C.C:** Movimiento fluido.

TERCERA SESIÓN: “Juntos lo hacemos mejor”

Objetivos

- Introducir la coordinación grupal.
- Incentivar la creación de movimientos expresivos propios.
- Fomentar la creatividad.
- Valorar las creaciones propias y originales.
- Valorar el factor comunicativo del cuerpo.
- Representar una situación a través de una performance colectiva.

Materiales

- 4 reproductores de sonido, fichas con nombres de baile y sus movimientos característicos y música.

Momento de Encuentro

Se repasa lo tratado la semana pasada de manera breve. Nos situamos en una nueva semana que se centra en la imitación y coordinación de movimientos expresivos propios y ajenos. Para ello recurrimos a un calentamiento en círculo donde cada alumno propone un estiramiento o una acción de movilidad articular que el resto de componentes de la clase deben imitar.

Momento de Construcción del Aprendizaje

1. **El mimo del espejo:** se crean 5 grupos de cuatro alumnos. En ellos, se reparten 4 frases cortas que describen una acción. Por turnos, uno comienza a realizar la acción y otro lo imita delante a modo de espejo. Los otros dos miembros del grupo deben tratar de adivinar qué acción está realizando o acercar su descripción lo más posible a la frase. Cuando eso suceda, se cambian los roles hasta completar las cuatro acciones.

C.C: Representación expresiva. Simbolismo.

2. **El virus bailongo:** cada uno de los alumnos se dispersa por la sala y elige un movimiento expresivo propio suyo. Cuando suene la música los alumnos comienzan a moverse por la sala. Cuando dos alumnos se encuentran se “Desafían”. El objetivo es lograr que tu rival abandone su movimiento expresivo y quiera realizar el tuyo también. Para ello, se presentan sus movimientos y se decide cual se hace. A medida que se sigan encontrando con gente, deberán ir eligiendo el movimiento expresivo que más les guste hasta que todos realicen el mismo movimiento.

C.C: Movimiento expresivo libre. Valorización del movimiento. Lateralidad.

Canciones: canciones animadas que les inciten a experimentar movimientos fuera de los estereotipos presentes. *Counting Stars* – OneRepublic, *Break the Ice* - Britney Spears y

Limbo – Daddy Yankee.

3. **Las canciones cobran vida:** se establecen 4 grupos de 5 alumnos cada uno. A cada grupo se le reparte una canción y deben escenificar lo que sucede en dicha canción. Los grupos se separarán en el patio lo suficiente para que no se escuche la canción. Tras un breve periodo de ensayo, se presentará dicha canción a los compañeros de la siguiente manera. Primero se realizará sin música delante de todos. El resto de alumnos hará suposiciones de lo que sucede. Finalmente, se volverá a realizar la coreografía colectiva pero esta vez con la música puesta para comprobar si los movimientos expresivos realizados han logrado transmitir el mensaje.

C.C: Simbolismo colectivo. Representación corporal.

Canciones: canciones españolas cuyas palabras tengan fácil interpretación gestual: *Besos* – El Canto del Loco, *Caminando por la vida* – Melendi, *Con Altura* – Rosalía y *La isla del Amor* – Demarco Flamenco

Momento de Despedida

El cierre de esta sesión consta de una reflexión sobre la capacidad de transmisión del cuerpo y la introducción de una danza griega (Danza Menousis) de pasos muy sencillos que se realiza de manera lenta y coordinada en círculo. Al ser el primer día que se realiza, la sensación de relajación producida por la danza será muy breve. <https://www.youtube.com/watch?v=Oa4t510pV3Y>

CUARTA SESIÓN: “Moviéndonos hacia el pasado”

Objetivos

- Relacionar los personajes a sus movimientos característicos.
- Identificar a los compañeros a través de sus movimientos expresivos.
- Mejorar la coordinación óculo-manual en la realización de danzas colectivas.
- Conocer diferentes estilos de danzas propias de la comunidad de Castilla y León.

Materiales

- Sábana, foco de luz potente, proyector, videos danzas castellanas y música.

Momento de Encuentro

Continuamos con el acercamiento a las coreografías colectivas. Para ello seguimos trabajando la coordinación y realización de movimientos expresivos similares todos juntos. Además, se propone la siguiente pregunta ¿Alguien conoce alguna danza típica de la comunidad de Castilla y León?

Utilizaremos el siguiente juego como calentamiento general:

1. Granjeros y gallinas: dos personas comienzan siendo granjeros y el resto gallinas. Cada rol tiene una forma de moverse. Al ritmo de la canción “TechnoChickenSong” de J. Geco. Los granjeros deben tratar de pillar a las gallinas. Si un granjero pilla a una gallina, ésta se convierte también en granjero. El juego termina cuando todas las gallinas son pilladas.

Momento de Construcción del Aprendizaje

1. **Los tapados:** se coloca una sábana grande y un foco detrás de ella, de tal manera que se creen sombras. Todos los alumnos se colocan delante de la sábana. Por grupos de 4, los alumnos se acercan detrás de la sábana y el profesor les pega a ella cambiándoles el orden. Los alumnos de la sábana tienen 30 segundos de baile libre. Al terminar, el resto debe adivinar quién es quién. Posteriormente se cambian los roles.

C.C: Movimientos corporales sobre un plano.

Canción: utilizaremos una base de mantra que les incite a realizar una serie de movimientos expresivos en sincronía con la melodía. *Mul Mantra – Anand Bliss*

- Variante: en vez de baile libre, se propone la representación de una acción conjunta donde los alumnos deben interpretar roles que el resto de la clase debe adivinar.

2. **Palmas palmitas giratorias:** Se establecen dos círculos concéntricos de diez personas cada uno, uno dentro mirando hacia fuera y otro fuera mirando hacia dentro. Los alumnos realizan una coreografía de palmas combinando palmas con la persona que tienen delante y a los lados. La coreografía conlleva movimiento, donde siempre se da un paso hacia la derecha, lo que provoca un cambio constante de pareja. La actividad se realiza con las canciones de “Don Federico”, “Las vocales”, “La lechera” y “En la calle 24”.

C.C: Coordinación óculo-manual. Coordinación motriz colectiva.

3. **A la castellana:** realizaremos una danza sencilla con los pasos característicos de la jota palentina en grupos de 4 alumnos. Dicha jota corresponde a:

https://www.youtube.com/watch?v=vCn_se27Zkw

C.C: Coordinación Motriz rítmica colectiva.

Momento de Despedida

Aprovechando la sábana de la actividad anterior, se proyectarán dos bailes característicos de la zona, como son “La redondilla” y “Rueda o Redondela” con el fin de promover las danzas propias de la comunidad y realizar una reflexión sobre ello. Posteriormente, el alumnado ayudará al maestro a recoger y se predispondrán a realizar una relajación mediante un masaje con pelota al ritmo de la música.

QUINTA SESIÓN: “Comenzamos a crear”

Objetivos

- Introducir las pautas del proyecto de coreografía colectiva.
- Fomentar el baile conjunto con diferente número de bailarines.
- Desarrollar la capacidad de trabajo grupal a través de la asignación de roles.
- Crear movimientos expresivos en relación a las sensaciones experimentadas a través de la música.

Materiales

- 4 Reproductores de audio y música.

Momento de Encuentro

Retomamos la Unidad Didáctica con un repaso de los contenidos tratados la semana pasada e introducimos el tema del proyecto coreográfico. Para calentar de manera general el cuerpo, realizamos un calentamiento estático en círculo.

Momento de Construcción del Aprendizaje

1. **Recordando pasos:** retomamos las tarjetas donde aparecían diferentes estilos de baile con sus pasos más característicos y los repartimos por el lugar de acción. Los alumnos contarán con un breve periodo de tiempo para experimentar de manera libre dichos pasos de baile a su manera o preguntar por la técnica correcta.

C.C: Movimientos expresivos característicos.

Canciones: utilidad de fondo que les permita estructurar el ritmo. *Pump it* – The Black Eyed Peas, *Payphone* – Maroon 5 y *Sugar* – Maroon 5.

2. **Reagrupados (versión musical):** se reparten todos los alumnos por el aula. Suena una música y los alumnos deben desplazarse por el aula de manera libre. El maestro dirá en voz alta un número. Cuando la música se pare, los alumnos deben buscar a sus compañeros para formar un grupo de ese número. Hasta la siguiente ronda, el alumnado debe bailar de manera conjunta en el grupo formado.

C.C: Coordinación motriz. Improvisación.

Canciones: misma intencionalidad de fondo que en la anterior actividad. *Thinking of the Loud* – Ed Sheeran y *Out of my Head* – Jhon Newman.

3. **Compañías de coreografía:** aprovechando la actividad anterior, se formarán grupos de 4 personas para la realización del proyecto coreográfico explicado en el aula. Durante este periodo de tiempo el alumnado recibirá una ficha con los requisitos para la realización correcta de la actividad. Cuentan con este periodo de tiempo para seleccionar una canción y

un nombre de grupo, así como asignar los diferentes roles expuestos en la ficha del proyecto.

C.C: Elaboración de coreografía colectiva.

Momento de Despedida

El momento de despedida será más flexible, ya que el alumnado puede aprovecharlo para matizar los aspectos del proyecto coreográfico o preguntar dudas y cuestiones sobre el tema. Además, aquellos que hayan terminado, tienen la oportunidad de realizar la danza griega presentada en esta unidad.

SEXTA SESIÓN: “Nuestra coreografía colectiva”

Objetivos

- Fomentar el trabajo grupal coordinado.
- Realizar una coreografía colectiva coordinada.
- Valorar las creaciones expresivas de los compañeros.
- Conocer los diferentes elementos técnicos a la hora de evaluar una coreografía.
- Realizar una evaluación de la Unidad.

Materiales

- 4 reproductores de sonido, música y fichas de evaluación.

Momento de Encuentro

Nos metalizamos para continuar con el proyecto coreográfico. Los diferentes grupos se distribuyen de manera homogénea por el patio. El profesor pasará repartiendo los diferentes reproductores de sonido y preguntando cómo se encuentra el proyecto coreográfico.

Momento de Construcción del Aprendizaje

1. **Matizando la coreografía:** el alumnado dispondrá de un largo porcentaje de tiempo de la sesión para matizar su presentación coreográfica y ensayarla. Mientras tanto, el maestro adopta un papel de apoyo rotando entre los diferentes grupos.

C.C: Elaboración de una coreografía colectiva.

2. **¡Luces, cámara y acción!:** Nos desplazamos al escenario (lugar de acción previsto para la representación coreográfica) y nos colocamos por grupos en la posición de público. El maestro reparte una ficha con los nombres de los grupos y la serie de ítems que deben observar el resto de alumnos cuando no están actuando. Por orden, los grupos subirán al escenario y realizarán su performance. Cuando acaben, los alumnos en el papel de público agradecerán a sus compañeros la actuación contarán con un breve tiempo de evaluación antes de la siguiente presentación.

C.C: Representación coreográfica. Valoración técnica.

Momento de Despedida

El momento de despedida se convierte en una evaluación de la Unidad a través de de la ficha propuesta por el maestro. Finalmente, se les comunica que la Unidad “Baila Conmigo” ha finalizado.

SALIDA EXTERNA: “DANZAS DEL MUNDO”

Objetivos

- Conocer danzas típicas de otros lugares del mundo.
- Observar los movimientos expresivos de una compañía de baile.
- Escuchar composiciones musicales propias de otros lugares.
- Reconocer las sensaciones causadas por la música.

Materiales

- Cuaderno de campo.

Se trata de una excursión escolar donde el alumnado acudirá a una interpretación de la Compañía Nacional de España, quienes proponen un viaje por las distintas danzas más conocidas de cada continente. El alumnado prestará atención a la actuación con el máximo respeto. Además, contará con una lista con el nombre de todas las danzas que han podido observar. Tras la actuación, el alumnado deberá realizar las siguientes tareas.

C.C: Relación de la música con el sentimiento provocado. Autoconocimiento y autocomprensión.

1. Apuntar en su cuaderno de campo las sensaciones que le ha despertado cada coreografía.
2. Realizar un breve resumen de lo que más y lo que menos le ha gustado, prestando especial atención a los movimientos corporales y las coreografías grupales.
3. Elegir una danza y buscar información sobre ella: Lugar de origen, estilo, canciones, etc.

10.Evaluación

La evaluación propuesta consta de distintos apartados. El primero se centra en el análisis y comparativa de los objetivos programados para la Unidad Didáctica. A través de los diferentes métodos evaluativos se pretende evaluar la funcionalidad de la Unidad en el cumplimiento de los objetivos. La siguiente tabla recoge los métodos evaluativos presentados para cada objetivo que más adelante se explican con mayor detalle:

| Elemento evaluativo | Objetivo evaluado |
|--|-------------------|
| Observación directa y recogida de información por parte del docente responsable de la actividad. | 2, 5, 10, 12, |
| Reflexión personal del alumnado que parte de la pregunta “¿Qué has experimentado bailando? ¿Qué elementos influyen en las coreografías?” | 1, 6, 8, 13 |
| Cuaderno de campo individual de cada alumno. | 2, 3, 6, 7, 11 |
| Ficha final docente. | 4, 5 |
| Proyecto coreográfico final. | 4, 13 |
| Ficha evaluativa de la Unidad Didáctica. | 12 |
| Elementos evaluativos propios de la excursión extraescolar | 9 |

A continuación, se realiza la evaluación del alumnado según los criterios establecidos por la ley de Educación en vigencia en nuestra comunidad autónoma, BOCyL. La evaluación del alumnado consta de una parte cualitativa recogida a lo largo de la unidad y una parte cuantitativa extraída de la evolución del propio alumno al final de la unidad en relación a su estado inicial. Posteriormente, se realiza una evaluación de la propia unidad con el fin de mejorar su eficacia a la hora de conseguir los objetivos para los que ha sido programada. En este apartado se evalúan tanto las actividades como la propia actuación del maestro especialista.

Cabe resaltar que el método de evaluación propuesto no contiene ninguna prueba que evalúe los contenidos adquiridos a través de ningún examen escrito. Considero que la asignatura de Educación Física requiere de una evaluación basada en el movimiento, donde el profesor responsable evalúa a través de progresiones y la observación directa

realizada. No obstante, el cuaderno de campo que acompaña al alumno durante todo el curso permite el desarrollo y asimilación de contenidos a través de la escritura personal. Además, los “Momentos de Despedida” que cierran cada sesión permiten especificar los contenidos a tratar en las reflexiones personales del cuaderno. Por último, se plantea una reflexión más técnica al final de la Unidad Didáctica sobre lo experimentado y las peculiaridades de la coreografía colectiva con el objetivo de plasmar los contenidos adquiridos por el alumno en un papel.

Lo primero de todo para realizar la evaluación del alumnado es contextualizar la evaluación del alumnado a través de los criterios de evaluación establecidos en el BOCyL. Dichos criterios son:

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

Teniendo en cuenta los criterios establecidos, recurrimos a la utilización de una tabla evaluativa que recoge los estándares de aprendizaje evaluables que se encuentran conectados a los objetivos y contenidos presentados a lo largo de la unidad. El maestro responsable deberá llevar a cabo un proceso de observación directa de los alumnos a lo largo de toda la Unidad Didáctica. A través de un cuaderno personal, el profesor anotará al final de la clase aquellos matices, momentos o situaciones que considere importantes y le permitan matizar mejor la ficha evaluativa al final de la UD.

El cuaderno del docente recogerá la evolución del alumnado. Esta evolución se realiza a través de la observación inicial y una comparativa posterior en la última sesión. El profesor durante las sesiones 1 y 2 realizará una ficha descriptiva de cada alumno donde se recoja información acerca de las habilidades de coordinación y equilibrio, el abanico de movimientos expresivos, las relaciones espacio-temporales y sociales.

Las calificaciones son del 1 al 5, siendo 1 la nota más baja y 5 la más alta. Se pretende que el alumnado no sienta interés por las notas, sino que dedique toda su motivación y atención a la realización de las actividades sin influencia externa. Se trata de una propuesta preparada para el desarrollo y disfrute de la misma, no se busca que las calificaciones influyan en el alumnado.

| <u>FICHA EVALUATIVA</u> | Nombre del alumno _____ Curso _____ | | | | |
|--|-------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Criterios de evaluación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Coordina sus movimientos con el ritmo y la música. | | | | | |
| 2. Es capaz de realizar una secuencia de movimientos coordinados entre sí. | | | | | |
| 3. Mantiene el equilibrio en situaciones de desplazamiento y coordinación motriz. | | | | | |
| 4. Comprende las relaciones entre espacio y tiempo y adecúa su movimiento a la intensidad de las mismas. | | | | | |
| 5. Conoce los conceptos de ritmo, tempo y pulso. | | | | | |
| 6. Identifica el cuerpo colaborativo dentro de las actividades propuestas. | | | | | |
| 7. Realiza movimientos expresivos libres y de creación propia a partir de estímulos sonoros. | | | | | |
| 8. Comprende los mensajes corporales expresados por sus compañeros. | | | | | |
| 9. Se coordina con sus compañeros en la realización de bailes y danzas sencillas. | | | | | |
| 10. Contribuye en la creación de una composición expresiva grupal. | | | | | |
| <u>Observaciones</u> | | | | | |

Para concluir la evaluación del alumnado, el profesor adjuntará los ejercicios programados para la sesión extraescolar y podrá modificar la nota preestablecida en base a dichos ejercicios finales y a los aspectos actitudinales que observe a lo largo de toda la Unidad. Dentro de estos aspectos se valora lo siguiente:

- Respetar la normativa de convivencia establecida para todo el curso.
- Participar de manera activa en las actividades propuestas.
- Muestra entusiasmo y motivación por aprender.
- Realiza críticas constructivas y colabora en la elaboración del proyecto.
- Respetar y valorar el trabajo del resto de los compañeros.

Posteriormente continuaremos con la evaluación de la propia Unidad Didáctica. A través de esta evaluación se pretende realizar una retroalimentación que permita realizar futuras modificaciones a las actividades con el fin de mejorar su eficacia en futuros usos. Para ello, se realizará una comparativa en base a la observación del profesor. Éste comprobará si los objetivos propuestos para la unidad se han logrado o, por contrario, se han visto carencias que han impedido su éxito. Además, el alumnado realizará al final de la UD la ficha evaluativa mostrada a continuación.

| Ficha evaluativa de las actividades de la Unidad Didáctica “Bailemos Juntos” | | | | | |
|---|----------------------------------|---|---|---|---|
| <i>Marca con una X la casilla correspondiente a tu opinión respecto a la pregunta.</i> | | | | | |
| 1. Muy incorrecto. 3. Correcto | 2. Incorrecto 4. Muy correcto | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Las actividades planteadas eran suficientes. | | | | | |
| 2. Las explicaciones realizadas por el maestro permitían comprender el funcionamiento de las actividades. | | | | | |
| 3. El número de actividades propuestas nos permitía conocer bien los conceptos tratados. | | | | | |
| 4. El tiempo dedicado para cada actividad nos permitía experimentar y realizarla adecuadamente. | | | | | |
| 5. El nivel de dificultad de las actividades se encontraba a nuestro alcance si nos esforzábamos. | | | | | |
| <u>Observaciones</u> | | | | | |
| | | | | | |

CONCLUSIONES

Tras la realización del Trabajo de Fin de Grado sobre la coreografía colectiva como técnica de Expresión Corporal en la Educación Primaria me dispongo a reflexionar sobre los objetivos planteados al principio y las conclusiones a las que he llegado.

Uno de los objetivos iniciales planteados a lo largo del trabajo era la indagación y conocimiento de la técnica de la coreografía en la Expresión Corporal dentro del ámbito educativo. Tanto la danza como las coreografías dentro del ámbito de la educación cuentan con un gran estudio que las respalda. Muchos son los autores que han investigado a cerca de los beneficios que esta ofrece al alumnado a través de actividades, bailes y coreografías.

La coreografía colectiva supone una serie de beneficios para el alumnado. Dichos beneficios son más significativos si comenzamos a trabajar con esta técnica en edades tempranas evitando la formación de estereotipos y obstáculos mentales. De manera muy resumida, podemos observar como la capacidad comunicativa del alumnado se desarrolla mucho más íntegramente. La Expresión Corporal nos demuestra la importancia que tiene el desarrollo del lenguaje no verbal y la comprensión de la inmensa información que el propio cuerpo nos ofrece. Las coreografías colectivas permiten el trabajo de la expresión de emociones e ideas a través de la relación del cuerpo con la música.

La coreografía colectiva destaca también por el desarrollo del alumnado de manera conjunta. Supone una técnica de cooperación, comprensión y responsabilidad. Los alumnos se fortalecen los unos a los otros, ya que aprender de un igual es muy enriquecedor. El sentimiento de pertenencia al grupo se ve reforzado por el constate contacto corporal que promueve los bailes colectivos. El desarrollo íntegro de una persona se ve incentivado cuando siente que forma parte de algo más grande, sobre todo cuando el alumno es valorado dentro del grupo.

En cuanto al ámbito físico, la coordinación y el equilibrio requieren de un desarrollo mínimo del cuerpo y, por lo tanto, una consciencia de las posibilidades y limitaciones de cada parte de nuestro cuerpo. La coreografía colectiva ofrece la posibilidad de conocer cómo se mueve nuestro cuerpo y aprender a valorarlo tal y como

es. El constante dinamismo que ofrece esta técnica de Expresión Corporal ofrece beneficios en lo que a aspectos físicos se refiere.

También me he dado cuenta de que la coreografía colectiva trasciende de la Educación Física. La relación del movimiento con la música permite en el alumno el desarrollo de unas estructuras muy semejantes a las Matemáticas. El control del tempo, los pulsos, las intensidades y las variaciones de los ritmos requiere de un conteo mental y un desarrollo de la percepción espacial propio de este ámbito. El cerebro no deja de trabajar durante una coreografía. Otro ejemplo es la memoria corporal a la hora de recordar con exactitud la secuencia de pasos a realizar.

Otra de las conclusiones a las que he llegado es el amplio abanico que supone el uso de la danza en la Educación Primaria. A medida que me planteaba la adaptación de la propuesta didáctica para mantener el carácter inclusivo, comenzaba a conocer el carácter global que ésta tenía. La danza en la educación debe eliminar los estereotipos propios de la técnica que excluyen a aquel que no alcanza el nivel deseado. Lo que se plantea desde el punto de vista educativo no se relaciona con el nivel de ejecución, sino con la propia libertad que ejerce el alumno para el autoconocimiento y su desarrollo.

Cada alumno supone un individuo único e inimitable, con sus capacidades y vivencias que le hacen ser tal y como es. Por ello, cada movimiento que realice será propio y único. La coreografía colectiva promueve el desarrollo íntegro del alumno a través del goce y disfrute de la propia técnica de Expresión Corporal. La diversidad en esta propuesta se convierte en una fuente de conocimiento que sirve de incentivo para el resto de compañeros.

Tras recordar brevemente los beneficios que tiene esta técnica de Expresión Corporal, quería focalizarme ahora en la propuesta que he programado. Existen muchos estereotipos alrededor de la danza. Los comportamientos disruptivos y situaciones excepcionales hacen que la realidad no se asemeje a la posible idea inicial. El foco principal de la Unidad Didáctica depende de la constante observación. La unidad busca tanto la evolución del pensamiento del alumnado a cerca de las coreografías como el desarrollo social, motriz y emocional. Se clarifican los conceptos básicos en relación a las coreografías colectivas permitiendo al alumnado profundizar hasta donde ellos consideren.

En definitiva, creo que a través de la realización de este Trabajo de Fin de Grado he tenido la oportunidad de valorar una serie de conocimientos. Los conocimientos básicos de Expresión Corporal se convierten en una serie de aprendizajes que, a mi parecer, todo docente debe conocer. Una enseñanza equilibrada permite el desarrollo teórico y práctico, por lo que el desarrollo de aspectos corporales en la escuela debe ser adecuado para ofrecer una oferta de aprendizaje completa.

El trabajo me ha supuesto una oportunidad de crecimiento personal. Los contenidos relacionados con la expresividad dentro del ámbito educativo, así como el proceso de reconstrucción y mejora del trabajo suponen la adquisición de un nivel de madurez y un excelente beneficio a mi formación.

BIBLIOGRAFÍA

- ABARDÍA, COLÁS, F. (2014). *Pedagogía Corporal Meditativa. La Mettasession como recurso para una Expresión Corporal consciente*. Palencia, Re-Quality SL.
- ALONSO, A. (1976) *Expresión Corporal: Ejercicios y sugerencias*. Madrid, Ed. Muralla. Pg. 6-23.
- ARTEGA, M. y VICIANA, V. (2004), *Las Actividades Coreográficas en la Escuela, Danza, Baile, Funky, Gimnasia-Jazz, Vol. III*. Barcelona, Ed. INDE
- CANALIAS, N. (2013). *Danza inclusiva*. Barcelona. Ed. UOC.
- CASTAÑER BALCELLS, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Barcelona, Ed. INDE.
- CASTAÑER BALCELLS, M. (2011). *Como detectar y valorar el potencial expresivo en las conductas motrices*. Intervención en conductas motrices significativas. Recuperado el 27 de mayo de 2020: <https://bit.ly/3d8Z46a>
- CASTAÑER BALCELLS, M. (2001). *La importancia de la técnica corporal. El potencial creativo de la danza y la expresión corporal*. Santiago de Compostela, Ed. Creación Integral. S.L.
- CASTILLO, E. y REBOLLO, A.J. (2009). *Expresión y Comunicación Corporal en la Educación Física*. Wanceulen E.F. Digital, Universidad de Huelva Nº 5. Recuperado el 7 de junio de 2020: <https://n9.cl/ku71>
- CHASTEL, A. y CÓNDOR, M. (2004). *El gesto en el arte*. Madrid. Ed. Siruela.
- Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación (1º. 2003. Zamora) SÁNCHEZ SÁNCHEZ, G. Universidad de Salamanca (España) y AFYEC

- (Madrid, España) (2003). *Expresión, creatividad y movimiento*. Salamanca, Ed. Amarú. Pg. 185-428.
- CUELLAR, M.J. (1996), *Danza, la gran desconocida: Actividad Física paralela al Deporte*. Boletín SPEE N° 13 Pg. 89-98.
 - EDWARD T. HALL (1966). *La dimensión Oculta. España Ed. Siglo XXI*. Recuperado el 25 de junio de 2020: <https://bit.ly/2YOQ2qN>
 - FERREIRA URZÚA, M. (2009). *Un enfoque pedagógico de la Danza*. Academia DEFDER. Recuperada el 27 de mayo de 2020: <http://goo.gl/rE32xL>
 - GARCÍA MONJE, A. y BORES CALLE, N.(2015).*La expresión corporal en la educación física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica*. Escuela Universitaria de Educación de Palencia (Universidad de Valladolid) Miembros de AFyEC2.
 - GARCÍA MONJE, A. y BORES CALLE, N y MARTÍNEZ, L. (2007). *Innovación educativa. Aprender en la expresión y la comunicación escolar*. Palencia. Ed. Ágora para la EF y el Deporte.
 - HAMILTON y STRANCHAND (1989): *Música y danza para la condición física*. Cuadernos técnicos 8. Andalucía, Ed. Unisport.
 - LABAN, R. (1984). *Danza educativa moderna*. Barcelona. Ed. Paidós Ibérica, S.A.
 - LAMOUREUX, N. LAS, M. PESQUIÉ, S. y FAVRE, P. (1973): *L' enfant et le temps en éducationphysique. Danses colectives*. EPS, 141
 - LARRAZ URGUELÉS, B. A. (2003). *Las danzas colectivas en la Educación Física escolar. Actas del I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación: Expresión, Creatividad y Movimiento*, (pp. 191-196). Salamanca. Ed. Amaru Ediciones. Recuperado el 22 de junio de 2020: <https://bit.ly/2NMoCM4>

- LYU, E. y PELEGRÍN SANDOVAL, A. (1976). *La expresión dinámica*. Madrid, Ed. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- MACARA DE OLIVEIRA, A. (2009). *Danza educativa. Creación Coreográfica: Cómo y Por qué*. Revista del centro de investigación Flamenco Telethusa N°2. Pg29. Recuperado el 20 de mayo de 2020: <https://bit.ly/30LgBPc>
- MARKESSINIS, A. (1995). *La historia de la danza desde sus orígenes*. Madrid. Ed: Esteban Sanz M.
- MARTÍNEZ ÁLVAREZ, L. (2013). *Tratamiento de lo corporal en la formación inicial del profesorado*. Apuntes de la asignatura de Potencial Educativo de lo Corporal.
- MARTÍNEZ LÓPEZ, E. J. y ZAGALAZ SÁNCHEZ, M^a. L. (2007). *Ritmo y expresión Corporal mediante coreografías*. España. Ed. Paidotribo.
- MEGIAS CUENCA, M. (2009). *Optimización en procesos cognitivos y repercusión en el aprendizaje de la danza*. (Tesis doctoral) Universidad de Valencia. Recuperado el 5 de Junio de 2020: <http://hdl.handle.net/10803/31869>
- METODO SARABI. Información recuperada el 29 de mayo de 2020: <https://bit.ly/3ecHdwe>
- OLLORA TRIANA, N. (2008). *Elementos que configuran el proceso de comunicación en danza contemporánea*. Pontevedra. II Congreso Internacional de Ciencias del Deporte. Recuperado el 2 de julio de 2020: <https://bit.ly/2NSyCDF>
- ORTIZ CAMACHO, M.M. (2002). *Expresión corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física*. Granada, Grupo Editorial Universitario.
- PÉREZ M. (2005): *La expresión corporal en el curriculum: una propuesta integradora desde la formación del profesorado hasta el primer ciclo de la*

- enseñanza primaria*. Tesis doctoral. Recuperada el 2 de junio de 2020: <http://hera.ugr.es/tesisugr/15518851.pdf>
- PENCHANSKY, M. Y EIDELBERG, A. (1980): *La expresión corporal en la escuela primaria*. Un recurso didáctico. Buenos Aires: Plus Ultra.
 - QUIJERA PÉREZ, J. A. (1996). La utilización del espacio en el folclore coreográfico riojano. Ed. Revista de Folklore. Tomo 16^a. N° 184. Recuperado el 29 de junio de 2020: <https://bit.ly/2YL5vIy>
 - QUINTANA YAÑEZ, A. (1997). *Ritmo y Educación Física: De la condición física a la expresión corporal*. Madrid, Ed. Gymnos.
 - REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2001). *Diccionario de la lengua española* (22.^a ed.). Madrid, España.
 - REINA ESCARABAJAL, R. (2017). *Fundamentos teóricos de la Expresión Corporal*. Alpedrete Madrid, Ed. Pila Teleña. Pg. 19-25, 124-130.
 - RUGGIO, G. A. (2011). La corporeidad: el nuevo paradigma como formador de la identidad humana. Buenos Aires. Revista Digital EFDeportes.com N°161. Recuperada el 6 de julio de 2020: <http://www.efdeportes.com/>
 - ROBINSON, J. (1992). *El niño y la danza*. Barcelona. Ed. Mirador.
 - RUIZ PÉREZ L.M. (1994). Desarrollo, comportamiento motor y deporte. Madrid. Ed. Síntesis.
 - SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986): *Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte*. Madrid: Gymnos.
 - SEMPERE, R. (2006). *Propuestas didácticas sobre la interpretación en Danza*. Danzarette, revista del conservatorio superior de Málaga N° 1. Recuperado el 11 de junio de 2020: <http://goo.gl/8GNo8l>

- STOKOE, P. y SCHÄCHTER, A. (1967). *La Expresión Corporal y el niño*. Buenos Aires. Ed. Ricordi Americana
- VACA ESCRIBANO, M. (1990).. *¿Qué merece la pena enseñar en el área de Educación Física durante la Educación Primaria?* Apuntes universitarios. Palencia. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- VACA, M.J. y VAREL, M.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje: El tratamiento pedagógico de lo corporal*. Palencia. Editorial GRAO
- VÁZQUEZ, B. (1989).*Corrientes de Expresión Corporal. La expresión corporal en el desarrollo de la Educación Física*.Madrid, Ed. Gymnos.
- VILAR, J. R. (2011). *Viaje a través de la historia de la danza*, Ed. Palibrio.
- VILLADA HURTADO, P. y VIZUETE CARRIZOSA, M. (2002). Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física. Madrid. Ed. Secretaría General Técnica, Subdirección General de la Información. Recuperado el 1 de julio de 2020: <https://bit.ly/2BTOOBO>
- ZUÑIGA, D. ROJAS, W. S., VALVERDE, R. (2001). *Efectos de la música-danza y del refuerzo positivo en la conducta de las personas con discapacidad múltiple*. Revista de ciencias del Ejercicio y la Salud. Recuperado el 27 de mayo de 2020: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4790872.pdf>

Anexo I: Canciones utilizadas en las diferentes actividades planteadas

1. *Besos* – El Canto del Loco: <https://www.youtube.com/watch?v=n9jzGmFBzx8>
2. *Blame* – Calvin Harris: https://www.youtube.com/watch?v=6ACl8s_tBzE
3. *Break the Ice* - Britney Spears: <https://www.youtube.com/watch?v=eQFIKp9rGhQ>
4. *Breaking* – Paul Dinletir: <https://www.youtube.com/watch?v=Oq7kjd-0dFQ>
5. *Caminando por la vida* – Melendi: <https://www.youtube.com/watch?v=eznXJEjvHbk>
6. *Chicken Song* – J. Geco: <https://www.youtube.com/watch?v=msSc7Mv0QHY>
7. *Con Altura* – Rosalía: <https://www.youtube.com/watch?v=p7bfOZek9t4>
8. *Counting Stars* – OneRepublic: https://www.youtube.com/watch?v=hT_nvWrelhg
9. *Galway Girl* – Ed Sheeran: <https://www.youtube.com/watch?v=87gWaABqGYS>
10. *Happy* – Pharrell Williams: https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6N_BXs
11. *Hijo de hombre* – Phil Collins: <https://www.youtube.com/watch?v=pRnPhjZMrTE>
12. *Hymn For The Weekend* – Coldplay:
<https://www.youtube.com/watch?v=YykjpeuMNEk>
13. *Hokage's funeral* – Toshiro Masuda:
https://www.youtube.com/watch?v=BoOLrr_B8JQ
14. *La isla del Amor* – Demarco Flamenco:
<https://www.youtube.com/watch?v=J420qbYfIX0>
15. *Limbo* – Daddy Yankee: <https://www.youtube.com/watch?v=6BTjG-dhf5s>
16. *Minions Banana Song Remix E.*
House: <https://www.youtube.com/watch?v=7u9222EmHIs>
17. *Moves like Jagger* – Maroon 5: <https://www.youtube.com/watch?v=iEPTlhBmwRg>
18. *Mul Mantra* – Anand Bliss: <https://www.youtube.com/watch?v=MaaP-hrUDFI>
19. *Out of my Head* – Jhon Newman:
<https://www.youtube.com/watch?v=6vNsAHxJXwE>
20. *Payphone* – Maroon 5: <https://www.youtube.com/watch?v=KRaWnd3LJfs>
21. *Prayer in a C* – Robin Schulz: <https://www.youtube.com/watch?v=fiore9Z5iUg>
22. *Pump it* – The Black Eyed Peas: <https://www.youtube.com/watch?v=ZaI2IIHwmgQ>
23. *Redondilla* (Video ejemplo): <https://www.youtube.com/watch?v=cJhBtj7MKhU>
24. *Requiem for a Dream* – Clint Mansell:
<https://www.youtube.com/watch?v=CZMuDbaXbC8>
25. *Summer* – Calvin Harris: <https://www.youtube.com/watch?v=ebXbLflACGM>
26. *Sugar* – Maroon 5: https://www.youtube.com/watch?v=09R8_2nJtjg

27. *The Gummy Bear Song*: <https://www.youtube.com/watch?v=w7w59Zp8bEM>
28. *Thinking of the Loud* – Ed Sheeran: <https://www.youtube.com/watch?v=lp-EO5I60KA>
29. *Viva la vida* – Coldplay: <https://www.youtube.com/watch?v=dvgZkm1xWPE>
30. *Voy a ser el rey León*: https://www.youtube.com/watch?v=tXgIhN_fph4