



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

MÚSICA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL A INTEGRAR EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: Estela Belmonte Galnares

TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ

PALENCIA, 2022

*La educación es el arma más poderosa que puedes usar
para cambiar el mundo.*

Nelson Mandela

Agradecimientos

A mis padres María y Javier, por impulsarme en cada paso que doy desde que nací.

A mi hermano Samuel, por ser un ejemplo a seguir.

A mi abuela Pilar que desde pequeña me impulsa a ser maestra y es mi ángel de la guarda.

A mi abuelo Cipriano que me hace creer que soy capaz de todo.

A mis profesores del Colegio Santo Ángel de Palencia por ayudarme a amar esta profesión.

RESUMEN

En el presente trabajo final de la carrera de Educación Primaria y como especialista en Educación Física, se pretende aportar una propuesta de mejora a las clases de Educación Física, a través de la integración de la música en el área y dando a esta un gran protagonismo, entendiendo que es un elemento que está presente en nuestras vidas casi desde el momento en el que nacemos, y que además suele aparecer en diversos contextos, por ejemplo cuando se realiza ejercicio físico, buscando siempre una mejora del rendimiento y de la participación de los deportistas.

Para sustentar esta propuesta se ha realizado una investigación bibliográfica en referencia a los beneficios y las funciones que la música puede cumplir dentro de las sesiones de Educación Física. Además, se aporta una guía de actuación propia para todos los docentes basada en una distribución de diez géneros musicales en los tres momentos de la sesión; atendiendo a sus características y objetivos concretos que se planteen.

Música y Educación Física son dos áreas que están íntimamente relacionadas en la vida cotidiana, pero también en la legislación vigente. En la teoría ya tenemos reflejada la propuesta; la intención de este proyecto es conseguir su puesta en práctica.

PALABRAS CLAVE

Música, Educación Física, Educación Primaria, sesión, género musical, beneficios, propuesta educativa.

ABSTRACT

In this final work of the Primary Education degree and as a specialist in Physical Education, we intend to provide a proposal to improve Physical Education classes, through the integration of music in the area and giving it a great prominence, understanding that it is an element that is present in our lives almost from the moment we are born, and that also usually appears in various contexts, for example when physical exercise is performed, always looking for an improvement in the performance and participation of athletes.

In order to support this proposal, a bibliographic research has been carried out in reference to the benefits and functions that music can fulfill within Physical Education sessions. In addition, an action guide is provided for all teachers based on a distribution of ten musical genres in the three moments of the session, according to their characteristics and specific objectives.

Music and Physical Education are two areas that are closely related in everyday life, but also in current legislation. In theory we have already reflected the proposal; the intention of this project is to put it into practice.

KEY WORDS

Music, Physical Education, Primary Education, session, musical genre, benefits, educational proposal.

INDICE

INDICE	6
1.INTRODUCCIÓN.....	7
2.JUSTIFICACIÓN	8
3.OBJETIVOS.....	10
4.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
4.1. MÚSICA TU GRAN ALIADO EN EL AULA	11
4.2. MÚSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULUM DE CASTILLA Y LEÓN	13
4.3. MÚSICA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN EDUCACIÓN FÍSICA	15
4.3.1. Uso de la música en las sesiones de Educación Física	17
4.3.2. Funciones que puede cumplir la música dentro del área de Educación Física	18
4.3.2.1. Musicoterapia	18
4.3.2.2. Música y emociones.....	19
4.3.2.3. Música y concentración	20
4.3.2.4. Música y motivación	21
4.3.2.5. Música y valores.....	22
4.3.2.6. Efecto Mozart.....	23
4.4. EL SILENCIO COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL A TRABAJAR EN EL AULA.....	24
5.METODOLOGÍA	26
6.PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	27
6.1. Géneros musicales seleccionados.....	27
6.2. PROCEDIMIENTO. GUÍA DE ACTUACIÓN (anexo 1 – infografía)	28
6.2.1. La sesión de Educación Física.....	28
6.2.2. Distribución de los géneros musicales.....	28
6.2.3. Adquisición de la música.....	32
6.2.4. Plataformas musicales	33
6.2.5. Otras alternativas; una adquisición más tradicional de la música.....	34
6.2.6. Materiales	35
6.2.7. Una nueva alternativa propia	35
7.CONCLUSIONES.....	37
8.BIBLIOGRAFÍA.....	40
9.ANEXOS	44
ANEXO 1	44
ANEXO 2	48
ANEXO 3	49

1.INTRODUCCIÓN

A continuación, expongo en el presente trabajo como final de la carrera universitaria del grado en Educación Primaria, y especialista dentro del área de Educación Física, una propuesta que persigue la mejora del rendimiento de los alumnos y de la participación de los docentes en las clases de Educación Física, a través de la integración de la música dentro de esta área. Dicha propuesta se fundamenta en una investigación bibliográfica sobre el recorrido que ha tenido la música en la historia de la educación, de la mano de la Educación Física, entendiendo la música como un gran apoyo a integrar en el aula, partiendo desde un nivel general, y aterrizando más específicamente en las clases de Educación Física.

Para ello, hablaré en primer lugar de las conexiones existentes en el currículum oficial de Castilla y León, entre el área de Educación Musical y el área de Educación Física, verificando que efectivamente convergen en la teoría en muchos puntos comunes, a pesar de que estos generalmente no son reflejados en la puesta en práctica dentro del ámbito educativo.

Posteriormente, presentaré la música como recurso didáctico basándome en las funciones que esta puede cumplir dentro de las clases de Educación Física y los múltiples beneficios que nos aporta, en cuanto a motivación, concentración y estado de ánimo entre otros.

Además, haré mención al silencio y lo que este puede aportar a la propuesta dada, siendo el complemento fundamental de la música dentro de las clases. Hablaré por otro lado, de la sistematización y uso de la misma dentro de las sesiones de Educación Física, y partiendo de la estructura de la sesión se hará en forma de propuesta de guía de actuación, una distribución de diez géneros musicales en función de cada momento y los objetivos que se pretenden conseguir.

Finalmente teniendo en cuenta las posibilidades de los docentes para la adquisición de la música, propongo diversas alternativas de plataformas musicales, así como una propuesta personal a la que podrá tener acceso cualquier docente que pretenda formar parte de la misma.

Acabo la carrera universitaria recordando la importancia de soñar y de creer que una escuela mejor siempre es posible, y el cambio está por llegar de la mano de todos los docentes. A continuación, la propuesta que da título al presente trabajo: “Música como elemento fundamental a integrar en las clases de Educación Física”.

2.JUSTIFICACIÓN

Después de cuatro años como estudiante dentro del mundo de la docencia, de los cuales dos de ellos he podido formarme como docente en prácticas en dos centros educativos de distintas características y contextos, y añadido a mi experiencia personal en el trabajo con niños y niñas como profesora de baile y en espectáculos con público infantil, he podido observar, analizar y comprender que la música es un elemento fundamental que da sentido a nuestras vidas en diversos niveles y ámbitos, y que, por lo tanto, dentro de la docencia y especialmente en el área de Educación Física, ser capaces de lograr una conexión entre música y actividad física, podría generar multitud de beneficios y por otro lado servir de apoyo y herramienta en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos.

Este trabajo no pretende ser una crítica camuflada para aquellos docentes que no utilicen la música en sus clases, ni tampoco para quienes consideren que su trabajo prescindiendo de la música es productivo y los alumnos consiguen llegar al proceso de aprendizaje sin necesidad de este elemento. La única intención de la propuesta es hacer una reflexión sobre cómo la música está presente en muchos momentos de nuestras vidas y cómo en la educación y la actividad física, según muchos autores, esta es capaz de generar beneficios y provocar cambios en los más pequeños y también en las personas adultas.

A lo largo de mi proceso como estudiante he podido conocer lo importante que es la motivación del alumnado en su proceso de aprendizaje, la necesidad de dar protagonismo a la presencia del cuerpo de los docentes y los alumnos en la jornada escolar o de generar hábitos y rutinas saludables dentro de la escuela, y este trabajo pretende reconocer a la música como el elemento clave para llegar a conseguir estos objetivos.

A nivel personal y después de la experiencia que he tenido en las prácticas docentes, he podido observar que, en los momentos donde la música formaba parte de las sesiones de Educación Física, o las canciones se hacían protagonistas de una forma inconsciente, la actitud de los alumnos y del docente cambiaban radicalmente, generándose un ambiente mucho más dinámico y positivo en el aula. No obstante, a lo largo de los años se ha ido dejando la música en un segundo plano, estando únicamente presente en momentos concretos de trabajo de contenidos específicos del área de Educación Física como la Expresión Corporal.

Como buenos docentes, queremos que nuestros alumnos sean capaces de expresarse, que puedan llegar a sentirse libres y autónomos dentro de la escuela, que las emociones y los sentimientos se conviertan en un tema cotidiano y del que puedan tratar con total confianza,

queremos que conozcan su cuerpo y su mente a través de la experimentación y el descubrimiento guiado, y además, sabemos que un elemento que forma parte de su vida desde que nacen y que es capaz de generar infinitud de beneficios es la música; por el contrario, desconozco el motivo por el que a pesar de esto llegar a la escuela en ocasiones es sinónimo de estar horas y horas sentados, incluso sin hablar, desconectar los dispositivos electrónicos, la música y con todo esto, el cuerpo en su totalidad.

Esto no solo pasa en las clases de Educación Física, ya que como menciono a lo largo de todo el trabajo, la música está presente en muchos momentos de nuestro día a día, tanto dentro como fuera de la escuela, pero no es hasta que nos paramos a reflexionar sobre el tema que nos damos cuenta realmente de la función tan importante que cumple la música en nuestras vidas, siendo el elemento protagonista de muchos de los momentos más importantes que vivimos y el que tenemos en común la mayoría de las personas, atendiendo a la diversidad de gustos, géneros musicales o preferencias personales.

Considero importante hacer hincapié en que la propuesta dada no es una propuesta cerrada con una única forma de ser llevada cabo, simplemente comparto una reflexión y una idea personal que se puede adaptar al ritmo y forma de trabajo de cada uno de los docentes.

Finalmente, reconozco que en mi bagaje profesional y personal, casi durante toda la vida, la música ha sido quien me ha impulsado a cambiar el estado de ánimo, crear bailes y coreografías, despertarme por las mañanas antes de ir a la escuela, me ha acompañado durante las excursiones en autobús con mis compañeros del colegio, en los momentos de concentración o búsqueda del autoconocimiento y relajación personal...y por supuesto, la música ha sido la herramienta indispensable de motivación para hacer ejercicio, salir a la naturaleza, y conectar con mi propio cuerpo.

Por todas estas razones, considero que merece la pena reflexionar e investigar sobre cómo influye la música en cada uno de nosotros, y de qué forma podríamos trasladarla al aula, buscando siempre que los alumnos puedan llegar a sacar su máximo potencial de la mano de los docentes.

3.OBJETIVOS

El objetivo principal que persigue este trabajo consiste en:

- Conseguir la integración de la música en las clases de Educación Física.

Para ello, he tenido en cuenta otros objetivos más específicos que presento a continuación:

- Conocer de qué formas la música se puede trasladar a la escuela desde un punto de vista más general.

- Analizar y comparar el área de Educación Musical con el área de Educación Física en el currículum de Primaria de Castilla y León y comprender qué puntos podían tener en común.

- Conocer de qué manera los docentes podemos utilizar la música para que ésta tuviera la función de recurso didáctico dentro del área de Educación Física.

- Definir en profundidad cuáles son los beneficios que podría suponer la integración de la música en las sesiones, relacionando los mismos con las necesidades y los objetivos concretos que se persiguen desde el área de Educación Física y que deben alcanzar los alumnos.

- Investigar qué géneros musicales son los más adecuados en función de sus características para ser integrados en el aula.

- Saber cuáles son los momentos de la sesión de Educación Física para distribuir los géneros musicales en función de los diferentes momentos y de las necesidades que presente el mismo.

- Analizar y conocer cuáles son las alternativas de plataformas musicales para ser utilizadas por los docentes en el aula.

- Diseñar una propuesta personal con listas de reproducción musicales y una infografía para trasladar a las aulas.

- Tratar de motivar y generar al resto de docentes un interés sobre la propuesta para que esta pueda ser llevada a cabo en distintos contextos.

4.FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A continuación, voy a encuadrar la música en el ámbito escolar y más concretamente en el área de Educación Física, comenzando por cuál sería la forma de integrar la música en el aula a rasgos generales. Entendemos por música “el arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que estos produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad ya sea alegre o tristemente” (Real Academia Española, s.f., definición 7).

Analizaré por un lado el área de Educación Musical y, por otro lado, el área de Educación Física dentro de la legislación, para llegar a observar qué puntos llegan a tener en común, si existen contenidos u objetivos comunes y en qué aspectos ambas áreas trabajan de forma similar, siendo estos probablemente mucho más claros que los que en un inicio pudiera haber imaginado.

Posteriormente, ubicaré la música en el área de Educación Física de una forma más concreta, entendiendo esta como un recurso didáctico y detallando el porqué de la propuesta, así como cuál es la sistematización y uso de la música dentro del área y presentando todos los beneficios que integrar la misma en las clases supondría, como posible mejora del rendimiento de los alumnos, afectando directamente en su motivación, concentración e incluso estado de ánimo.

Para terminar, añadiré un punto que considero fundamental tratar cada vez que se habla de música; el silencio, un factor que también va a ser determinante dentro de esta propuesta y que acompañará a los alumnos a lo largo de la misma en diferentes versiones.

4.1. MÚSICA TU GRAN ALIADO EN EL AULA

Comenzaré a enmarcar la música dentro de este trabajo, de igual forma que considero que ésta se sitúa en nuestro día a día, tanto fuera como dentro de las aulas: como un gran apoyo. Así nos lo muestra Isabel Roch en su libro al que titula de la misma manera: “*Música, tu gran aliada en el aula*”. Un libro moderno, fresco y lleno de grandes pensamientos, que sin duda desde el primer momento me ha servido de inspiración en la realización de este trabajo. Roch (2020) en su libro, refiere que no se trata únicamente de enseñar música, sino de enseñar a través de la música, y tratar de cuidar el desarrollo de nuestros alumnos para obtener unos mejores resultados.

La música no es una innovación pedagógica, no es una moda, es algo que desde el principio de los tiempos ha estado ligado al ser humano, algo de vital importancia, pero que

lamentablemente, dentro de la educación hemos ido dejando en un segundo plano a lo largo de los años. (Roch,2020).

La música es una de las formas de expresión más antiguas que existen en el mundo, es un lenguaje universal y un vehículo de acompañamiento desde que nacemos. Si hacemos un recorrido a lo largo de la historia nos damos cuenta de que son muchos los beneficios que la música aporta en nuestro día a día y en diversos contextos.

Neville et al (2008, como se citó en Tobar, 2013), realizaron una investigación con niños de tres a cinco años para ver qué efectos producía la música como programa de apoyo escolar. Para ello se basaron en tres variables; en primer lugar, la intervención musical como apoyo; por otro lado, la ayuda individualizada y finalmente; clase regular. Gracias a esta intervención se pudo demostrar que la música es una gran herramienta de apoyo académico, al igual que la ayuda individualizada. Esto es gracias a su componente lúdico; lo que hace del aprendizaje con música un proceso más ameno y donde la motivación del alumnado aumenta considerablemente.

Sabemos que la educación está cambiando, que nos encontramos en plena revolución educativa en la que buscamos trabajar las emociones, la creatividad de los alumnos, su autonomía, y me pregunto: ¿cómo es posible que dentro de este cambio no se haya tenido en cuenta uno de los motores más grandes que nos impulsan, incluso antes de llegar al mundo? Estamos hablando de una aliada tan poderosa, que, así como nos comenta Casas (2001), gracias a los estudios de hoy en día, estos nos permiten conocer la importancia de la música en otros contextos como la estimulación de la capacidad auditiva, la influencia del sonido y de la música del bebé en la gestación y en los primeros años de vida. Tanto así que grandes músicos como Bach o Beethoven, han sostenido que su amor por la música les vino incluso antes de nacer y que está demostrado que el feto oye y siente con una gran sensibilidad (Casas, 2001).

Si nos remontamos a tiempos antiguos, como dice Tobar (2013), la música siempre ha estado presente en todas las culturas de alguna forma. Personajes célebres como Charles Darwin ya nos decían que la música ayudaba inicialmente a los humanos a encontrar pareja, algunos filósofos, por otro lado, como Platón, consideraban que la música era un pilar fundamental junto con la gimnasia y la filosofía en la educación de los jóvenes.

Si trasladamos estos datos y nos acercamos a la actualidad, nos damos cuenta de que eso es exactamente lo que los docentes debemos enseñar a un niño; a cuestionarse cosas, reflexionar, pensar o conocer su propio cuerpo, y todo ello debe comenzar en la escuela.

Para finalizar, Roch (2020) nos muestra en su libro la importancia y el beneficio de trabajar con canciones, refiriendo que estas son grandes historias a las que se añade música, una gran forma de expresión y una vía de transmisión de conocimiento y sentimientos. Por este motivo también considero que son una herramienta muy recomendable para trasladar a nuestra aula.

Resulta curioso que en los primeros años escolares y especialmente en educación infantil, la música siempre está presente en el proceso de enseñanza-aprendizaje, pero, lamentablemente esto se va perdiendo con el paso de los años, donde desde mi punto de vista personal, la música queda relegada a un segundo plano, pero curiosamente, este plano lo ocupa solo dentro de las escuelas, ya que cuando los niños salen del colegio, tardan poco en escuchar en el coche su canción favorita y ponerse a cantar o en utilizar los cascos de música en su habitación mientras piensan en sus cosas.

Propongo comenzar por impulsar desde la escuela la integración de la música durante toda la etapa escolar, y más en concreto como lo que pretende este trabajo, que se integre también en las clases de Educación Física.

En conclusión, podemos observar cómo la música no es algo novedoso que pretenda llegar ahora a nuestro día a día, ya que desde tiempos remotos ésta ha sido protagonista como fuente vital dentro de nuestras vidas; no obstante, parece que en las escuelas ha quedado en segundo plano y esto es algo que como docente me gustaría rescatar. El punto de partida está claro; la música puede servir de gran apoyo dentro del aula, pero a continuación explicaré, por qué concretamente la música debe estar presente en las clases de Educación Física; dos áreas que están íntimamente ligadas por compartir gran cantidad de beneficios que generan en todas las personas, y que se complementan de tal forma que la música nos incita a realizar actividad física, de igual forma que cuando realizamos ejercicio físico con música, nuestras sensaciones cambian rápidamente.

4.2. MÚSICA Y EDUCACIÓN FÍSICA EN EL CURRÍCULUM DE CASTILLA Y LEÓN

Algo fundamental dentro de la investigación realizada, ha sido aproximarme al currículum de Castilla y León, para analizar las relaciones que pudieran existir entre el área de Educación Física y Educación Musical. Honestamente, ha sido sorprendente comprobar que realmente incluso dentro del currículum de Educación Primaria, ambas áreas están totalmente relacionadas, con multitud de aspectos en común, pero que indistintamente, en la

puesta en práctica cada una trabaja de forma diferente, sin existir una clara conexión entre ellas y así nos lo muestra el Decreto 26/2016 de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León.

En primer lugar, cuando acudimos al bloque de contenidos comunes del área de Educación Musical, observamos que ya en el Bloque I: “Escucha”; se hace referencia a aspectos importantes como la salud del oído; los lenguajes musicales a través de: la escucha activa de audiciones de distintos estilos y épocas culturales, riqueza de la diversidad cultural o los rasgos característicos de música vocal e instrumental de distintos estilos y culturas. Todo ello, lo relacionamos directamente con todos los aspectos del área de Educación Física que tengan que ver con el ritmo y la escucha corporal, como viene plasmado en el Bloque 2 del área; “Conocimiento corporal”. Dentro de este, tomar conciencia de las sensaciones corporales y ser capaces de interiorizar estructuras rítmicas y ajustar los movimientos a las mismas, necesitan de la escucha musical y corporal para poder llevarse a cabo de una manera óptima. “Escucha”, no solo hace referencia a saber diferenciar de qué género musical se trata, o cuáles son las cualidades del mismo; la escucha también engloba saber entender y conocer qué nos dice nuestro propio cuerpo, diferenciar los momentos de silencio y saber apreciar la importancia del mismo o escuchar y asimilar las explicaciones del profesor durante los momentos de reunión en las sesiones de Educación Física.

Por otro lado, si pasamos a analizar el Bloque 3 de contenidos comunes dentro del área de Educación Musical; ya podemos observar una relación directa entre ambas áreas, y esto lo vemos reflejado en el título del Bloque 3 de contenidos comunes: “Música, movimiento y danza”, una vez más, observamos cómo música y movimiento son dos conceptos que van unidos y que tienen unos objetivos comunes a lo largo de toda la Educación Primaria, indistintamente del curso o contenido específico que se esté trabajando. Asimismo, se observa la importancia otorgada al conocimiento del sentido musical a través del control de nuestro cuerpo, aparece la percusión corporal, práctica de técnicas básicas de movimiento y juegos motores acompañados de secuencias motoras, canciones y piezas musicales, y, además, se hace hincapié en el cuidado de la postura corporal y, en segundo lugar, la importancia de la relajación a través del conocimiento y realización de diferentes técnicas de respiración. Esto está relacionado a su vez directamente con el Bloque 2 del área de Educación Física; “Conocimiento corporal”, el cual hace mención a la toma de conciencia de aspectos relacionados con las posturas corporales, el control del cuerpo en reposo y hábitos de postura correctos. También, en el mismo bloque, se habla de la toma de conciencia

de la respiración, experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo asociado a la respiración y un control de la misma.

Finalmente, se habla del análisis e interiorización de estructuras rítmicas externas y ajuste de movimientos a las mismas, al igual que en el Bloque 3 de Educación Musical, que una vez más, también refiere al ritmo en cuando a pulso musical, velocidad y el tiempo.

En última instancia, dentro del área de Educación Física, este está íntimamente ligado con la Educación Musical especialmente en el Bloque 5 de contenidos comunes; “Actividades físicas artístico-expresivas”, donde son fundamentales algunos contenidos como la adecuación del movimiento a estructuras espacio-temporales sencillas, composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales, el cuerpo y el movimiento o la expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo.

En conclusión, se puede verificar, sobre lo que nos dice el currículum que efectivamente, las dos áreas están relacionadas. No obstante, en la puesta en práctica se suele limitar su unión a contenidos concretos del currículum, como puede ser el aprendizaje de danzas o músicas en el área de educación musical, o limitar el trabajo con música a los momentos de trabajo de expresión corporal en Educación Física.

Algo que pretende este trabajo, es generar una unión global y continua, que no solo se vea reflejada en los contenidos y criterios que comparten, sino que forme parte del día a día de las clases de Educación Física, ahora que ya conocemos los beneficios que la música nos aporta relacionados con el ejercicio físico, y lo que puede significar integrar la misma en las sesiones.

Adjunto en anexos; la tabla 1 comparativa de ambos bloques con sus respectivos contenidos comunes y las relaciones existentes entre ambos, según el Real Decreto 26/2016 de 21 de julio, por el que se establece el currículum y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en Castilla y León.

4.3. MÚSICA COMO RECURSO DIDÁCTICO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Dentro de la necesidad de integrar la música como recurso didáctico fundamental en el área de Educación Física, debemos analizar ambos términos por separado para llegar a la unión de estos en un ambiente escolar, donde funcionen como un único elemento que sirva de ayuda e integración todos los beneficios que esto supondría.

Según inciden Learreta y Sierra (2003), se entiende por Educación Física “la parte de la educación integral del ser humano que tienen como fin el desarrollo y perfeccionamiento

de todas sus capacidades, utilizando como medio fundamental el cuerpo en todas sus posibilidades” (p.27).

Existe una clara relación entre la necesidad del ámbito escolar y la Educación Física de lograr que los alumnos lleguen a conocer y sentir su propio cuerpo, así como utilizar el mismo en todas sus facetas, en búsqueda de un desarrollo integral y el ímpetu de la música en sí misma que busca conmover a todas las personas. Según Learreta y Sierra (2003), desde un punto de vista antropológico como etnológico ambos campos; Educación Física y Música, dentro de la educación han ido unidas, por ejemplo; asociamos canciones a los desfiles militares, actividades físicas de desgaste energético o momentos de trabajo entre otros. Por esta razón, el uso de la música en Educación Física puede suponer también una ayuda fundamental para el profesorado, que además sirva para mejorar y facilitar la enseñanza, por lo que no debemos pasar por alto su uso como recurso didáctico capaz de mejorar nuestra enseñanza.

Como dice Roch (2020), dentro de esta propuesta no debemos olvidar la importancia de la figura del maestro que debe trabajar como un “director de orquesta”, pues siempre que hablamos de educación ponemos a los alumnos en el centro de todo, por supuesto ese es nuestro principal objetivo, pero no debemos olvidar que nada funciona si el maestro no cree en lo que hace.

Con todas estas ideas, pretendo expresar que es un hecho que la música tiene incidencia sobre los estados anímicos y las funciones fisiológicas, y esto supone una razón de peso suficiente como para replantear las clases de Educación Física e integrar la música dentro de ellas, siempre buscando como fin revertir de forma positiva el proceso de enseñanza-aprendizaje. No se trata de tener grandes conocimientos de música, ni es necesario ser especialista, para darnos cuenta de lo que provoca la música en cada uno de nosotros cuando esta empieza a sonar y de lo presente que está en nuestro día a día. Solo se trata de combinar todos los conocimientos necesarios del área, con este proyecto de innovación donde la música deje de estar en segundo plano dentro de las aulas y nos acompañe durante todo el año dentro de la Educación Física, en el lugar que sea e independientemente del bloque de trabajo que se esté realizando.

Según nos dicen Learreta y Sierra (2003) y acorde con lo planteado anteriormente, estos reiteran que la utilización de la música en las clases de Educación Física como recurso metodológico tiene una amplia tradición histórica que se remonta a la Antigüedad.” En la Antigua Grecia la práctica de la actividad física era acompañada de música, en los gimnasios

griegos los ejercicios griegos eran practicados al son del aulós o la cítara” (Learreta y Sierra, 2003, p.28).

Para concluir, podemos observar cómo la música ha estado presente a lo largo de la historia y en relación con la actividad física, como herramienta de soporte y motivación de los deportistas y acompañando a las personas en diversos contextos. A pesar de esto, con el paso de los años se ha generado un desapego por parte de la escuela donde Música y Educación Física ya no van de la mano de igual forma, y es en este aspecto, donde el presente trabajo pretende dar una propuesta de mejora, con el fin de conexas ambas áreas y lograr la integración de la música en los centros educativos, haciendo que la misma acompañe a los docentes y alumnos dentro de las clases de Educación Física.

4.3.1. Uso de la música en las sesiones de Educación Física

Considerando a la música como una herramienta indispensable dentro de las clases de Educación Física, cabe destacar que son varias las funciones que ésta puede cumplir dentro de las sesiones.

Acorde con lo planteado por Learreta y Sierra (2003) el uso de la música por otro lado requiere un valor adecuado a cada contexto:

- Como ambiente de fondo: en este caso se pretende que el soporte musical no tenga protagonismo, simplemente servirá para enriquecer la situación. Puede ser agradable y estimulante para recibir de una forma positiva al alumnado antes de comenzar una sesión o a modo de presentación de la misma.
- Como recurso capaz de aumentar la motivación: dentro del trabajo que se esté realizando, bien sea implicando al alumnado ante un trabajo intenso, bien en un trabajo expresivo o comunicativo o para animarle en los primeros momentos de la sesión.
- Como recurso organizativo: En este caso subir y bajar el volumen de la música sería la llamada de alerta ante un cambio de situación. Por ejemplo, cuando queremos que el alumno pase de estar realizando cualquier actividad, a reunirlos para que nos atiendan ante una explicación.
- Como soporte necesario sobre el que se apoya el movimiento: En este caso el movimiento se adapta completamente a la música, indistintamente de la actividad que se esté realizando; puede estar ligado al aprendizaje de bailes o danzas o a la utilización de las canciones motrices.

- Como contenido específico: Esto es sobre todo contenidos de ritmo o de estructuración temporal, cuando nos proponemos explicar qué es el pulso, el acento o el compás. Estos aprendizajes se presentan de forma vivencial a través del movimiento, pero necesitan del soporte musical para ser más accesibles. (pp. 33-34)

Según Navarro, Seco y Basanta (2016), teniendo en cuenta todos estos factores, la utilidad de la música en Educación Física puede considerarse primordial o secundaria: primordial cuando se usa para marcar las pautas de las actividades, y secundaria cuando se emplea como soporte para ayudar a realizar determinados ejercicios, para ofrecer música de fondo o simplemente para ambientar la clase.

Eso es lo que precisamente vengo a mostrar en este trabajo; una propuesta de actuación en las clases de Educación Física donde la música se integre de forma cotidiana, partiendo de múltiples usos, pero siempre teniendo como premisa un único fin: el aprendizaje del alumnado y una facilitación al mismo para su proceso de aprendizaje.

4.3.2. Funciones que puede cumplir la música dentro del área de Educación Física

4.3.2.1. Musicoterapia

Son muchos los contextos en los cuales la música juega un papel fundamental. Uno de ellos es dentro del ámbito de la salud, donde según Tresierra (2005) desde hace bastantes años se utiliza la música como terapia y prevención dentro de la medicina. “Entendemos por musicoterapia una disciplina funcional y sistemática que requiere de métodos y técnicas específicas para mantener o rehabilitar la salud de los pacientes” (Tresierra, 2005, p. 54). Dentro de este proceso la música juega un papel fundamental actuando como fuerza dinámica de cambio.

Son muchos los estudios que han demostrado que la música tiene capacidad para reducir la ansiedad o la sensación de molestia y dolor (Correa, 2010). La música también se utiliza con pacientes que presentan por ejemplo Alzheimer, quienes reciben altos beneficios cuando escuchan música o esta es creada por ellos mismos. Además, según Correa (2010), para estos pacientes la musicoterapia puede mejorar su estado de ánimo, reducir la necesidad de medicamentos e incluso estimular partes del cerebro y ayudar a retrasar el deterioro de las mismas.

Pero esto no ocurre solo dentro de la medicina con este tipo de pacientes; dentro del ámbito escolar, se ha demostrado que la musicoterapia es una herramienta clave en el trabajo con alumnado de primaria que pueda sufrir Trastorno por Déficit de Atención. Carabias-

Galindo y Acebes-de-Pablo (2016) realizaron una investigación en un centro de Educación Primaria e Infantil en el tercer curso de Primaria, en el cual había dos niños con déficit de atención, donde a través de un análisis de su comportamiento dentro de las clases de música durante el periodo de un mes lectivo y una hora de música por semana, trataron de analizar y probar distintas variables relacionadas con la musicoterapia en búsqueda de respuestas que posteriormente analizaron para corroborar si esta terapia realmente ayudaba a estos alumnos. Finalmente, pudieron demostrar que los niños habían mejorado su comportamiento durante el desarrollo de dicha propuesta. Ambos consideraron que este experimento sirvió para aumentar en los alumnos el sentimiento de pertenencia, reconocimiento y aceptación respecto a sus compañeros. “En vista de los resultados, se puede afirmar que, a pesar de haber sido una intervención breve, la propuesta de la musicoterapia sí que supuso un avance en el trabajo con el TDAH en el ámbito educativo” (Carabias-Galindo y Acebes-de-Pablo, 2016, p.14).

4.3.2.2. Música y emociones

A lo largo de toda la carrera universitaria he podido conocer la importancia del factor emocional y psicológico de los alumnos en el ámbito escolar, donde no podemos dejar a un lado este componente tan importante, que forma parte de cada uno de nosotros y nos acompaña, tanto a docentes como alumnos, a lo largo de toda la jornada escolar. Por este motivo, considero que música y emociones es uno de los puntos más importantes por los cuales se hace necesaria la integración de la música dentro de las sesiones de Educación Física. Además, como he podido comprobar durante el periodo de prácticas docentes, la música puede llegar a conmover la sensibilidad de los alumnos y provocar un cambio en el estado de ánimo de los mismos, y de manera inmediata capaz de mejorar el rendimiento de los alumnos.

Según Correa (2010), la música tiene la capacidad de evocar sentimientos y estados de ánimo que pueden ser de gran ayuda para controlar las emociones. La reacción que tiene cada individuo frente a la música es diferente y un hecho totalmente personal que tiene que ver con las vivencias, motivaciones, recuerdos y entorno cultural y social de cada uno de nosotros.

Cabe hacerse la pregunta de: ¿Quién no ha experimentado en alguna ocasión cierta emoción en el momento que escuchaba música? Los sonidos y la música crean emociones, las cuales modifican nuestra fisiología, hormonas, alteran nuestro ritmo cardíaco y pulsaciones (Sánchez, 2022). Los docentes, al igual que el resto de los alumnos, somos de carne y hueso, y tal y como dice Martínez (2016) y en consecuencia; sentimos, expresamos,

padecemos diferentes emociones durante toda la jornada escolar, y por lo tanto, también somos nosotros, los docentes, quienes a través de la música vamos a ver reflejados estos beneficios a la hora de ponernos frente a los alumnos, esto nos ayudará con total seguridad a un mejor desarrollo de las sesiones y a que las clases fluyan de otra manera.

Queremos que los alumnos sean conscientes de las emociones que recorren su cuerpo cuando escuchan una canción o juegan a través de la música, pero para ello antes debe ser el propio docente quien experimente estas sensaciones, conozca su cuerpo y entienda que esto realmente es necesario en el día a día y en las clases de Educación Física.

4.3.2.3. Música y concentración

Otro beneficio fundamental que presenta la música tiene que ver con la capacidad que genera sobre el individuo para que éste se concentre de una forma más duradera y profunda. Sabemos desde que somos pequeños que cuando vamos a realizar una actividad durante un largo periodo de tiempo, poner música es una aliada fundamental para que nuestro cerebro esté trabajando de manera continuada y el tiempo empleado en la actividad sea más ocioso y llevadero. Como afirman Marengo et al (2015) la música tiene un papel muy importante en la sociedad y por ello se comenta que tiene un efecto positivo en la mente y en el cuerpo, lo que llamamos concentración. La música genera un efecto positivo en el sistema hormonal que conlleva que la concentración del cerebro se acelere y la información se asimile más rápido en menos tiempo. Si en un momento dado necesitamos concentrarnos al máximo, la música nos ayudará a conseguir este objetivo.

Mi madre siempre me contaba que cuando estudió costura de la mano de mi abuela, algo que solían hacer era recitar mientras tejían canciones y canciones populares y otros muchos Cantares Cántabros que animaban la labor y, además, afirma que esto la ayudaba a estar totalmente concentrada e inmersa en la tarea. Con este punto quiero aportar que no se trata de hacer especulaciones sobre la música, ni una enciclopedia de sabios y especialistas musicales que tienen aprecio y saben lo que hacen y es por ello que afirman los beneficios de la misma, que también, pero principalmente trato de reflejar que la necesidad de la integración de la música en los colegios y más concretamente en la clase de Educación Física es algo que cualquier persona sin necesidad ni siquiera de ser docente, debe saber y ser consciente de ello. Todos hemos experimentado una conexión especial con el deporte cuando nos ponemos los cascos, hemos escuchado música durante horas mientras realizábamos un largo viaje o hemos creado una lista de canciones favoritas en el móvil para pasar horas con la familia o los mejores amigos. Por ello estoy segura que docentes, no docentes, médicos,

psicólogos, panaderos, agricultores, ganaderos, y cualquier persona, podría llevar a cabo este proyecto, que más que palabras y muchas citas, es algo que hemos sentido todos en nuestros corazones.

4.3.2.4. Música y motivación

Otro de los beneficios fundamentales que la música nos aporta tiene que ver con la motivación; según Guillén y Ruiz-Alfonso (2015) todos los estudios que han investigado a cerca de este tema, han llegado a la conclusión de que la música influye en el rendimiento deportivo, y la capacidad que presenta la misma para motivar a los deportistas y en función de esto minimizar la sensación de esfuerzo y fatiga, centrar la atención en el ejercicio que se está realizando y por otro lado disimular los estímulos externos.

Además, se visibiliza la importancia que también presentan los tiempos de la música, y como dice Yanguas (2006, citado por Guillén y Ruiz Alfonso, 2015); un ritmo musical que sea alto, mayor a 100 bpm (beats por minuto), hace que los actos motores sean más eficaces, influyendo por lo tanto en una mejora del rendimiento físico.

Si nos ponemos a investigar, podemos observar que hay una gran cantidad de noticias procedentes de diversas partes del mundo y que han ido emergiendo a lo largo de los años, todas ellas coincidiendo en el poder que tiene la música sobre la motivación en los sujetos mientras realizan ejercicio físico.

En un Blog de interés de una discografía, con nombre Airlocksound, González y González (2018) presentaban en el mismo un post en el que nos dicen de manera convincente que tanto el ritmo que se repite, como el ritmo musical; sincronizan las ondas del cerebro de tal manera que esto resulta de gran utilidad en la forma en la cual procesamos lo que estamos escuchando y reaccionamos posteriormente ante ello. Según González y González (2018), la coordinación y realización de movimientos musculares repetitivos pueden llegar a ser mucho más eficaces. Por otro lado, ambos autores afirman que se ha demostrado que hay música especialmente motivadora que hace que los sentimientos positivos de la persona aumenten, y como consiguiente también los hagan el rendimiento físico y mental.

En conclusión y acorde con los autores García y Doménech (1997), podemos afirmar que la motivación es la palanca que mueve toda conducta, lo que nos permite provocar cambios tanto dentro de la escuela como en la vida en general.

Después de lo planteado, no cabe ninguna duda que la motivación y la música están íntimamente relacionadas, y como docentes, nuestro fin siempre es conseguir un buen

rendimiento y logros en el alumnado, y sabemos que, si estos están motivados, los logros son mayores.

En mi experiencia personal, tras llevar varios años acudiendo a diferentes centros deportivos, y como instructora de baile en una escuela de danza de Palencia, he podido comprobar de primera mano que no es lo mismo hacer un calentamiento con música que sin ella, que las clases de Aeróbic o Body Pump en los gimnasios no se conciben sin un altavoz que suene a todo volumen, o simplemente que cuando abres la puerta del centro deportivo una música leve está sonando ya y nuestro cuerpo parece empezar a sentirse diferente.

Esto incluso pasa en las tiendas de ropa donde sutilmente suenan canciones animadas y motivadoras que incitan al comprador y le hacen sentir a gusto en ese lugar, así nos dice Sánchez (2015) que la música de las tiendas influye en el estado de ánimo y lo que a su vez influye en la decisión de la compra. A todo esto, como futura docente me pregunto: ¿Nadie antes se ha dado cuenta de que la música está presente, prácticamente en todos los momentos de nuestras vidas, pero no en las clases de Educación Física?

4.3.2.5. Música y valores

Otro de los significantes beneficios que presenta el uso de la música en las clases es su formación en valores. Acorde con lo planteado por (Conejo, 2012), entendemos por valores aquellas cualidades que permiten encontrar sentido a lo que hacemos y a responsabilizarnos por nuestras propias acciones, aprender a tomar decisiones y acorde a lo que pensamos poder resolver problemas con claridad y conociendo cuáles son nuestros objetivos. Además, la enseñanza de la música enriquece la formación de nuestros alumnos en muchos aspectos, pero uno de ellos realmente importante es la capacidad de ayudarles a desarrollarse como personas y ya sabemos que ese es uno de los principales objetivos que persigue nuestro sistema educativo.

Cambiarán muchas veces las leyes, las palabras con las que poder denominar una actividad docente u otra, las metodologías, los centros escolares se irán adaptando a diferentes momentos en la historia, pero algo que permanece y no cambia es la importancia de crear ciudadanos respetuosos y cívicos, con valores y criterio personal, y, sobre todo, formar a buenas personas, y la música, una vez más, puede ser nuestra gran compañera.

Gracias a la música, los alumnos también aprenden valores como la noción de trabajo cooperativo, convivencia, respeto a la diversidad y a los diferentes gustos y estilos musicales. Según Conejo (2012) “el niño se sensibiliza con el arte y la naturaleza, descubriendo a la vez un nuevo medio de expresión y comunicación” (p.265).

La música permite relajarse, expresar sentimientos y canalizar la energía, puede llegar a reforzar su autoestima y autoconocimiento de ellos mismos y su cuerpo. Por otro lado, formaremos en valores a nuestros alumnos desarrollando el sentido sano de la competencia, el respeto hacia el silencio cuando la profesora baje el volumen de la música para dar una explicación, o simplemente como herramienta que el docente les brinda para poder comprender y valorar la diversidad de manifestaciones culturales, potenciando de esta forma actitudes respetuosas sobre la variedad de manifestaciones musicales.

4.3.2.6. Efecto Mozart

Uno de los puntos que más me ha llamado la atención investigando a cerca de los múltiples beneficios que tiene la música y lo que supondría su integración dentro del ámbito escolar y en Educación Física, tiene que ver con este efecto; el Efecto Mozart.

Esta expresión según Correa (2010), hace referencia a uno de los efectos que se pueden llegar a producir en las personas cuando escuchan melodías de W.A.Mozart.

Este músico es conocido como uno de los mayores artistas de la historia, y a pesar de morir con tan solo treinta y cinco años, estos fueron suficientes para componer más de 600 piezas, todas ellas abarcando diferentes géneros, y entra las que podríamos destacar el Requiem K626.

Correa (2010), plantea que gracias a un estudio de la Universidad de California se pudo demostrar que los niños que escuchaban esta música antes de una prueba de inteligencia presentaban una mejora en sus resultados al ser comparados con el grupo de control. Los investigadores llegaron a la conclusión de que esta música efectivamente es capaz de activar unas vías neurológicas que resultan en una mejora de la capacidad intelectual.

Con este efecto podemos comprobar que, además de ser cierto que la música una vez más presenta beneficios tanto a nivel físico como mental, entendemos que no solo la música popular o la música que está de moda deben tener cabida en las clases, no debemos perder la tradición pero tampoco la historia, y aunque como docentes pueda dar un poco de miedo en primer lugar, debemos atrevernos a trabajar también con este tipo de música, así como dice Roch (2020), ya que la música clásica supone un patrimonio de la humanidad de gran importancia y forma parte de la esencia de nuestra cultura, y como educadores debemos tratar de preservar este tesoro.

Uno de los prejuicios que podemos tener los docentes es creer que a los niños no les gusta la música clásica, sin darnos cuenta de que ésta está presente en multitud de películas y dibujos animados. Pensamos que únicamente prefieren las músicas con fuertes golpes de

ritmo y con estructuras muy repetitivas; lo que no sabemos es que muchas obras clásicas, por ejemplo, del Barroco, encajan perfectamente con estas características (Roch, 2020).

Finalmente, no debemos olvidar que mucho más importante del tipo de música que utilicemos en el aula, es buscar el logro de los objetivos propuestos, la música es una compañera perfecta para nuestras clases y nosotros como docentes también tenemos que lanzarnos a dar a nuestros alumnos multitud de alternativas y recursos para conocer, que luego ellos irán sintiendo de una forma u otra.

4.4. EL SILENCIO COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL A TRABAJAR EN EL AULA

No podemos terminar este encuadre de beneficios y de posibilidades que nos aporta la música sin tener en cuenta otra de las partes más esenciales de la vida y de los centros escolares. Hemos hablado sobre la importancia de integrar la música en las aulas, de aprender a diferenciar diferentes ritmos y cualidades musicales, una cultura tan extensa como imaginación quepa en las cabezas de todos nuestros alumnos, pero, no nos engañemos, para ello, antes que nada, los alumnos también deben dar al silencio el lugar que este necesita.

Así como dice Roch (2020), los educadores tenemos que ser conscientes de la necesidad del silencio en clase, aunque para los niños en ocasiones no resulte como algo natural. Nuestros alumnos son grandes fuentes de energía y de sonido, pero nosotros como docentes debemos enseñarles la importancia que tiene el silencio en nuestras vidas y todo lo que este nos aporta.

Motta (2016) refiere por otro lado que el silencio en las aulas no debe ser impuesto, este ha de ser una decisión autónoma y una condición primordial sin la cual no se puede realizar ninguna conversación pedagógica.

Algo que debemos tener en cuenta es que como educadores no podemos pedir algo de nuestros alumnos que nosotros mismos no seamos capaces de llevar a cabo, es decir, si queremos que en clase haya momentos de escucha y silencio, que permitan realizar aclaraciones, o simplemente ayuden a los niños a llegar a una buena relajación o escucha corporal, no podemos ser los docentes quienes “exijamos” este silencio por medio del grito.

Sabemos que, en Educación Física, se encuentra una salida hacia el disfrute, el desfogue y el movimiento, dentro de una jornada escolar que obliga a los alumnos a estar horas y horas sentados en una silla, y cuando llega este momento, resulta complicado en ocasiones lograr un ambiente de calma o silencio, por lo tanto, la comunicación puede verse interrumpida especialmente en las explicaciones.

Por otro lado, es tal la liberación que nuestros alumnos pueden llegar a sentir durante las horas de Educación Física que, puede incluso llegar el último momento de la sesión y la vuelta a la calma; lo que debería ser un momento de parón, reflexión y el silencio en ocasiones podría ser también un gran aliado, parece imposible conseguir este clima dentro del aula.

Lo que no nos hemos replanteado quizá es una forma más dinámica y en la que ellos mismos sean conscientes de que estar en silencio no tiene por qué ser motivo de aburrimiento, o de momento de mirar a sus compañeros y reír, como si fuera algo sumamente complicado estar en silencio.

De acuerdo con esto, Roch (2020) establece tres tipos de silencio. Por un lado, el silencio para atender. Este silencio permite escuchar, respetar y aprender. Escuchar la música según en qué momento será una tarea fundamental, pero también lo será detectar en qué momento el volumen de esta desciende o directamente llega a pararse, ya que esto también tendrá un significado pedagógico. El segundo lugar; el silencio personal, también ligado con la concentración y conexión con nuestro mundo interior, fundamental dentro de la realización de cualquier actividad física, y, por último, el silencio expresivo, que cobrará protagonismo fundamentalmente con la figura del profesor, siendo nosotros quienes utilicemos el mismo para dar expresividad, suspense o emoción a las comunicaciones.

Imagino un día en el que los alumnos sean capaces de entender y valorar la importancia del silencio dentro del aula, esto también se traspasaría a su día a día donde el problema de la falta de escucha y atención están normalmente presentes en la jornada escolar.

Finalmente, es importante destacar que no debemos caer en utilizar el silencio como castigo, sino todo lo contrario. Nuestro principal objetivo desde ser hacer un uso beneficioso de este, y que los alumnos sean capaces de verlo como una gran oportunidad para generar lazos de comunicación.

5.METODOLOGÍA

La metodología que he llevado a cabo en la realización de este trabajo se trata de una metodología cualitativa; es decir parte de un cuestionamiento que no se puede medir y es realizado a través de obtener información externa. Esta información la he obtenido mediante una revisión bibliográfica de diversos artículos, páginas de internet, además de revistas digitales y libros. En primer lugar, presenté mentalmente una definición del problema que iba a tratar; en este caso, la necesidad de integrar la música en las clases de Educación Física. Teniendo en cuenta este punto, me dispuse a buscar información, de lo que encontré un libro del que hablo en el presente trabajo: “Música, tu gran aliada en el aula”, de Isabel Roch, que desde el inicio me sirvió de inspiración y generador de buenas ideas. Posteriormente, continué buscando artículos bibliográficos en función de cuáles eran mis objetivos dentro del trabajo, empezando por la consideración de la música como recurso didáctico y analizando los diferentes beneficios que suponía la integración de la misma en el área de Educación Física. Posteriormente, ordené todos estos artículos en función del tema a investigar y los diferentes puntos que presenté en el índice inicial.

Uno de los puntos más importantes fue aproximarme al currículum de Castilla y León para analizar los puntos comunes existentes dentro del área de Educación Física y Educación Musical. Después de agrupar la información obtenida, me dispuse a analizar la misma de tal forma que pudiera sacar unas conclusiones y un objetivo base sobre el que orientar mi propuesta. Con ello, comencé a reorganizar la información y reflexiones obtenidas previamente, que me ayudaron a conformar la guía de actuación finalmente, aportando además diferentes alternativas para acceder a la música y recursos materiales para poner en práctica la propuesta generada.

6.PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

6.1. Géneros musicales seleccionados

Antes de comenzar a hablar sobre los diferentes géneros musicales seleccionados para integrar en las clases de Educación Física, considero importante determinar qué es un género musical. Entendemos por este: “cada una de las distintas categorías o clases en que se pueden ordenar las obras según rasgos comunes de forma y contenido” (Real Academia Española, s.f., definición 6).

A lo largo de los años, han ido surgiendo diferentes géneros musicales, hay algunos que persisten a lo largo del tiempo como puede ser la música pop o el rock, y otros que se van poniendo de moda, como el Reggaetón o la Música Indie. Existen infinitud de géneros musicales, pero he considerado cuáles son las características necesarias que estos deberían tener para ser llevados a la escuela, a partir de algunos factores como el ritmo, estructura, letras o instrumentalización.

Existen géneros de música que tienen mucha relación con otros y que por ese motivo no he querido integrar en la tabla de géneros, y otros muchos que no consideraba oportunos a integrar con alumnos de primaria o en un contexto escolar; es por eso que finalmente presento un total de diez géneros musicales, todos ellos diferentes entre sí y donde cada uno pueda cumplir una modalidad, ya sea continuar con una tradición, ayudar a llegar más rápido a una buena concentración o que sirvan de instrumento de relajación para la vuelta a la calma. Los géneros musicales propuestos son variados, y los clasificaré en función de su intensidad y ritmo especialmente en los diferentes momentos de la sesión.

- 1-Música electrónica
- 2-Música clásica
- 3-Música instrumental
- 4-Rock
- 5-Pop
- 6-Música chill-out
- 7-Hip-hop
- 8-Urbano latino
- 9-Salsa
- 10- New Age

6.2. PROCEDIMIENTO. GUÍA DE ACTUACIÓN (anexo 1 – infografía)

6.2.1. La sesión de Educación Física

Antes de comenzar a distribuir los géneros musicales en función de los objetivos concretos que se persiguen dentro de los momentos de la sesión, cabe destacar, así como nos dicen López et al (2001), que existen gran cantidad de formas de estructurar las sesiones en función de la finalidad y la forma de entender la Educación Física. No obstante, y de acuerdo con lo planteado por Vaca (1996 citado por López et al 2001), me voy a centrar en los tres momentos que desde mi punto de vista son los más acertados.

- 1- **PRIMER MOMENTO DE ENCUENTRO:** En este primer momento de la sesión se tiene en cuenta el saludo, el atuendo y se comparte el proyecto que se va a llevar a cabo durante la clase.
- 2- **MOMENTO DE ACTIVIDAD MOTRIZ:** Este segundo momento es el más extenso y va desde la entrada en la tarea hasta la recogida. En él se incluyen todos los juegos y actividades que tengan que ver con el desarrollo motriz de los alumnos y el momento de máxima intensidad de la sesión.
- 3- **MOMENTO DE DESPEDIDA:** Finalmente, se divide este último momento en atuendo y saludo, siendo la última parte de la sesión, donde además se pone en común lo que se ha trabajado y se sacan unas conclusiones finales.

En cuanto lo que refiere a la intención de propuesta que tiene este trabajo, tendremos en cuenta estos tres momentos de la sesión a la hora de seleccionar y distribuir las músicas, en función de la parte de la clase en la que nos encontremos; la música se intentará ajustar en la medida de lo posible a la actividad y momento. Además, el silencio ocupará un papel fundamental junto con las diferentes canciones y géneros musicales, que también quedará reflejado en la guía de actuación. A continuación, presento mi propuesta de distribución de la música.

6.2.2. Distribución de los géneros musicales

- Llegada del docente al aula y traslado al gimnasio

Previamente al momento de calentamiento, debemos tener en cuenta la llegada del profesor al aula, así como el traslado al gimnasio o al lugar donde se vaya a impartir la sesión de Educación Física, ya sea al aire libre o en un espacio cubierto. En este momento, lo que

deberá protagonizar el traslado a dicho lugar, será el silencio. Sabemos que, en las horas de Educación Física, el resto de alumnos del centro pueden estar recibiendo otra clase en un aula, y trasladarnos a Educación Física con una continua conversación o una actitud demasiado enérgica, en ocasiones puede resultar desfavorable para el posterior transcurso de la sesión. Lograr que los alumnos se concentren en su propio cuerpo y conozcan la importancia de respetar este silencio en el trayecto, considero que es uno de los puntos más importantes de la propuesta. Como ya hablé anteriormente y de acuerdo con las palabras de Roch (2020), conocemos que los alumnos están repletos de energía y sonido, pero los docentes tenemos el objetivo de enseñarles también la importancia del silencio en determinados momentos, y este será uno de ellos.

- Momento de reunión y explicaciones

Una vez situados en el lugar donde se va a realizar la sesión de Educación Física, los alumnos deberán seguir teniendo en cuenta este punto, especialmente en los momentos de “reunión”, en los que el docente realiza aclaraciones o explica en qué va a consistir la actividad. En estos momentos, también se prescindirá de la música, tratando de buscar una focalización total por parte de los alumnos a los momentos de explicación y dudas que pudieran surgir en la misma.

Cuando ya se haya comenzado la actividad y la música esté sonando, pero el docente quiera realizar una aclaración y volver a la posición de reunión; este bajará directamente el volumen de la música, lo que los alumnos deberán entender como una señal para hacer un círculo y de nuevo, generar un ambiente de silencio y respeto para comprender la explicación que se va a realizar. Será un aprendizaje que se deberá ir generando a lo largo que pasen los días y la integración de la música en las clases de Educación Física se convierta en una rutina, pero también en una gran oportunidad de generar aprendizajes.

- Momento de encuentro y calentamiento

Según Sánchez (2014), entendemos por calentamiento el conjunto de ejercicios que se realizan antes de llevar a cabo cualquier actividad física con el fin de ir preparando al cuerpo para la posterior actividad y persiguiendo un buen rendimiento por parte de los alumnos, para que estos logren una progresiva adaptación y evitar lesiones. Además, Sánchez (2014) apunta que, el calentamiento dentro de la Educación Física es una de las partes más importantes de la sesión, que deberá especialmente motivar al alumnado. Ya hemos hablado de la influencia que tiene la música sobre la motivación, es por eso que, en este momento de la sesión, utilizar varios géneros musicales y con unas características específicas, puede ayudar a generar una

motivación y cambio en el estado de ánimo de los alumnos de una forma rápida y sencilla. Generalmente, el momento de salir a Educación Física viene dado después de varias horas sentados y trabajando otra asignatura, por lo que el cuerpo destaca en cuanto a su inactividad y exceso de relajación, es por eso que también el aumento progresivo de la actividad será muy importante.

A pesar de existir muchos tipos de calentamientos, nos vamos a centrar en un calentamiento adecuado para una sesión de Educación Física de una hora, donde, indistintamente de la actividad posterior, se suele calentar por medio de unos ejercicios de movilidad articular, o bien, a base de juegos que no requieran de excesivo esfuerzo y se puedan confundir con aquellos que formen parte del momento de actividad motriz.

En este aspecto, Olóndriz (2022) nos propone unos géneros musicales en los que el ritmo de la música no sea demasiado rápido, ya que el cuerpo se intentará adaptar inconscientemente a este ritmo, y tampoco un estilo musical muy lento o apagado que no ayude a entrar en la tarea al alumnado. Utilizaremos canciones conocidas de Pop, Urbano Latino o Salsa. Gracias a su carácter social y particularmente con el estilo Urbano Latino y su reconocimiento, esto nos podrá ayudar a crear un ambiente de participación y energía positiva en el aula. Por otro lado, la música de salsa, según Mejía (2021) nos ayudará a sonreír de forma natural, perder la timidez y su ritmo contribuirá a la salud física de los alumnos, incitándoles a mover las caderas, piernas, hombros, pies...y esto irá generando una ejercitación de todo el cuerpo, poniendo en marcha su corazón, y aumentando su flexibilidad y resistencia.

- Momento de actividad motriz.

Olóndriz (2022), propone que, por el contrario, en el momento de actividad motriz, es necesario un ritmo de música más elevado, con una clara intención motivadora y que impulse a la realización de la actividad. Además, sabemos que el momento de actividad motriz es el de mayor duración en las sesiones de Educación Física, por lo que será aconsejable también que en este aspecto las diferentes canciones nos ayuden a adentrarnos en el ejercicio y lograr una mayor resistencia, por ejemplo, esto se puede conseguir a través de la escucha de canciones conocidas y que puedan ser divertidas para los alumnos.

Por otro lado, Camargo (2020) nos recuerda que es común que los amantes del deporte recurran a Playlists donde se encuentren recogidas aquellas canciones más energéticas que inciten a realizar ejercicio físico. Además, según Camargo (2020), gracias a una investigación que se llevó a cabo con el portal especializado FitRated, se pudo verificar que

existen géneros musicales que ayudan a incrementar la intensidad de la actividad física y cambiar nuestra disposición ante la misma, aportando que géneros como el Pop, Rock, Hip-Hop y la música electrónica, tenían estas características.

En conclusión, a lo largo de todas las unidades didácticas que se lleven a cabo y las diferentes sesiones, serán muchos los diferentes trabajos y momentos de actividad llevados a cabo por los alumnos, desde algunos que requieran mayor intensidad o energía, hasta otros donde una buena expresividad o concentración sean fundamentales; no obstante, el docente siempre utilizará la música en este momento de la sesión como herramienta motivadora, capaz de generar una mejor disposición y ayude a la concentración y trabajo del alumnado.

- Momento de despedida y vuelta a la calma

En el momento de despedida, y puesta en común de las conclusiones y lo que se ha trabajado en clase, se prescindirá de la música, como un momento más de reunión en los que nuestro principal objetivo será dar protagonismo a la voz del docente y de los alumnos.

Para finalizar, nos centraremos en el tercer momento clave de las sesiones de Educación Física; la vuelta a la calma. Después de haber realizado ejercicio físico independientemente de la intensidad que este haya sido, es necesario generar una buena relajación y recuperación de la respiración en los alumnos, que les permita regresar al aula de una manera adecuada y volver el ritmo de trabajo. Esto no resulta nada fácil, como nos dice Paterson (2021), mantener la mente en calma y lograr concentrarnos en nuestro propio cuerpo y el momento presente es una tarea complicada, donde tener música relajante de fondo puede suponer una mejora en la búsqueda de esta relajación.

Según Paterson (2021), para volver a la calma lo podemos hacer, o bien, acudiendo a momentos de silencio, donde este actúe como protagonista o con una música que nos mantenga concentrados y ayude a mejorar la experiencia sensorial, considerando la música New Age o Música clásica, como los géneros más inspiradores para muchos meditadores.

Por otro lado, utilizar música relajante como la música Chill-Out o música instrumental, aporta múltiples beneficios a la hora de volver a la calma. Según Sabater (2022) el impacto que tiene este tipo de música en nuestro cerebro es tan grande que realmente genera en las personas altos estados de bienestar.

Sabater (2022) también afirma que a día de hoy existen múltiples experimentos e investigaciones que concluyen en que la música, y concretamente la música relajante, tiene grandes beneficios emocionales, neurobiológicos y cognitivos, entre ellos; ayuda a reducir el

estrés y la sensación de dolor, reduce la presión arterial y la frecuencia cardiaca, produce endorfinas y nos ayuda a mejorar la concentración.

Para concluir, en los momentos de vuelta a la calma, la selección de géneros estará íntimamente ligada a la búsqueda de un clima tranquilo y de meditación, donde Música Clásica, instrumental o Chill-Out serán el complemento perfecto a integrar en este momento de la sesión, sin olvidar que también el silencio en otras ocasiones podrá ayudarnos a generar estos beneficios.

- Regreso al aula

De igual forma que en el desplazamiento inicial hacia el gimnasio, regresaremos al aula en silencio, y con una buena disposición corporal que se deberá haber conseguido en el momento previo de vuelta a la calma.

En la Figura 1 del apartado de anexos se presenta una infografía donde queda representado cada momento de la sesión con su respectiva música dentro de la Guía de actuación, la cual se colocaría en el aula a modo de esquema recordatorio y para que pudiera estar al alcance visual de todos los alumnos.

6.2.3. Adquisición de la música

Después de conocer y haber escogido los géneros musicales que van a ser protagonistas dentro de las sesiones de Educación Física, me dispongo a analizar sobre los diferentes recursos y alternativas para la adquisición de las canciones a utilizar en el aula.

Según Boada (2020), en los últimos años se ha producido un gran aumento de la industria musical y cada vez la demanda de contenido y canciones es mucho mayor, por este motivo, se hace necesario buscar diferentes alternativas para hacer llegar la música a los usuarios de una forma sencilla.

Cada vez es mayor el uso del *streaming* y así como nos dice Boada (2020), las plataformas que se utilizan tanto de pago como gratuitas gracias a su facilidad de acceso y distribución del contenido hacen que solo en España el consumo de música por *streaming* supere los 10 millones de usuarios de los que un treinta por ciento usan la versión Premium; es decir, no tienen publicidad y ningún tipo de limitación.

Gracias a las diferentes plataformas estas nos permiten escuchar música y nuestras canciones favoritas, con el único requisito de tener acceso a Internet; no obstante, también existe la posibilidad de descargar las canciones e irlas almacenando según tus listas favoritas.

A continuación, os presento cinco plataformas musicales y alternativas para la adquisición de música y su posterior uso en clase de Educación Física:

6.2.4. Plataformas musicales

Spotify	<p>Desde hace muchos años, esta empresa está entre el número uno a nivel mundial, compartiendo contenido musical por <i>streaming</i>. Cuenta con más de 80 millones de usuarios Premium a nivel mundial. En total cuenta con más de 40 millones de canciones de todos los géneros y estilos musicales, recogidos en listas musicales de todo tipo, así como en función del género musical que concretamente busques.</p> <p>Existe una versión de uso gratuita, que cuenta con anuncios entre canciones y ciertas limitaciones, pero también una alternativa Premium, a mi forma de ver, muy aconsejable, que, a pesar de ser de pago, cuenta con contenido musical infinito y escucha de todo tipo de música sin interrupciones. (Boada, 2020)</p>
Amazon Music	<p>Esta plataforma está especialmente pensada para los usuarios de Amazon Prime. Estos cuentan con 40 horas de reproducción mensuales y un catálogo gratuito con millones de canciones que puedes tanto escuchar como descargar. Existe dentro de esta plataforma una segunda alternativa de pago que es Amazon Prime Music, donde cuentas también con una amplia variedad de temas musicales sin ningún tipo de limitación de horas ni selección de canciones. (Boada, 2020)</p>
Apple music	<p>Esta plataforma de pago también cuenta con un catálogo mucho más amplio de canciones y además temas y videoclips inéditos de los grandes artistas del momento. Especialmente si el profesor suele trabajar con el sistema de Apple es una alternativa muy buena que cuenta con contenido más exclusivo. Hoy en día más de 36 millones de usuarios a nivel mundial han elegido esta alternativa. (Boada, 2020)</p>

Google Play Music	Cuenta con amplias bibliotecas de música con millones de canciones. Además, Google Play Music tiene una versión para los ordenadores que permite trabajar desde diferentes dispositivos. Esta plataforma resulta de la unión de Youtube Music y Google Play Música; y es seleccionada como unas de las mejores plataformas musicales de <i>streaming</i> según los usuarios. (Boada, 2020)
Deezer	Por último, esta plataforma musical, de origen francés, destaca por su facilidad de vinculación y operatividad desde diferentes dispositivos. Existe una versión gratuita de uso con millones de canciones, y otra alternativa de pago, con mejor calidad de audio y sin limitaciones. (Boada, 2020)

6.2.5. Otras alternativas; una adquisición más tradicional de la música

A pesar de existir variedad de plataformas musicales en *streaming* para la adquisición de la música, existe una forma más tradicional de tener al alcance aquellas canciones que quieras de una forma sencilla y gratuita, para ello podemos recurrir a la plataforma Youtube junto con un conversor de música online, que permitirá seleccionar y descargar aquellas canciones que quieras sin limitaciones. A diferencia de las plataformas mencionadas anteriormente, en este caso sería el docente el encargado de generar y organizar sus propias listas de reproducción.

Según Fachin (2018), Youtube es una de las redes sociales más grandes que forman parte de nuestra vida, y es considerado el buscador más utilizado por todos los usuarios a través de Google. Dentro de esta red social, aparecen todos los videos que se desea buscar, y también se tiene la posibilidad de ser creador de contenido de estos vídeos, o bien suscriptor a diferentes canales. Millones de canciones aparecen de la mano de videoclips, tanto actuales como desde el momento que desees buscar. Este formato de video conlleva que, para su utilización más inmediata, o bien, se elija la opción de seleccionar e ir cambiando de música en directo, con conexión a internet a través de esta red social, o bien, la utilización de un

conversor online que permita cambiar el formato de vídeo a audio y posteriormente su almacenamiento en el dispositivo que se desee. Existen multitud de conversores gratuitos como el conversor de vídeo Wondershare, conversor de vídeo y audio FAE Media, conversor de vídeo a Mp3 DVD vídeo Soft, o Zamzar conversor entre otros. Basta con introducir su nombre en el buscador e insertar el enlace del vídeo que se desee convertir, hasta posteriormente esperar a su descarga, que es prácticamente inmediata. (González, 2022)

6.2.6. Materiales

Dentro de esta propuesta, debemos tener en cuenta la utilización indispensable de un reproductor de música inalámbrico, que nos permita trasladarnos de un lugar a otro mientras esta está sonando. Una buena alternativa puede ser un altavoz portátil con Bluetooth en el que poder conectar distintos dispositivos desde los que se vayan reproduciendo las diferentes canciones. No obstante, también se puede contar con un altavoz portátil que cuente con puerto USB en el que poder reproducir las canciones que se hayan descargado con anterioridad y se encuentren en el dispositivo. No existe un uso concreto de material, pero si es necesario un reproductor de música como he mencionado, que además cuente con buena calidad del sonido para que su escucha sea buena tanto dentro del gimnasio como si se realiza la clase de Educación Física fuera del mismo. Este reproductor, será responsabilidad de cada especialista, o bien, se podría quedar en el centro para el uso común de los profesores de Educación Física, donde si contásemos con esta alternativa, sería recomendable contar con más de uno en el centro.

6.2.7. Una nueva alternativa propia

Desde un punto de vista más personal, considero que la mejor plataforma musical para acceder a las canciones y donde poder contar con listas de reproducción que se hayan realizado por cada especialista en función de gustos y objetivos, es Spotify. Esta plataforma musical con su versión Premium de pago, supondrá un total de diez euros mensuales, pero otorgará al docente una multitud de beneficios, en cuanto a la organización de las sesiones, la estructura de la música en los diferentes momentos de la misma y acceder a un número ilimitado de canciones y artistas, con los que ir variando y generando nuevas listas de reproducción.

Por este motivo, he creado una alternativa propia que consiste en tres listas de reproducción con el nombre de los momentos de la sesión en Educación Física, que estarán a disposición de aquellos docentes que deseen integrar la música en sus clases y que apoyen la

propuesta. Para acceder a estas listas, basta con compartir el enlace de las mismas, y la persona invitada tendrá que acceder al mismo antes de pasadas las 24 horas, donde esta invitación caducaría y habría que repetir dicha operación. Otra opción para poder acceder a las mismas consiste en detectar un código presente en cada una de las imágenes que identifican a las listas. Para ello se deberá acceder a la plataforma de Spotify, seleccionar la cámara y escanear dicho código, el cual redirigirá al usuario directamente a la lista musical que desee escuchar.

En cada Playlist, en función de los momentos de la sesión; calentamiento, actividad motriz y vuelta a la calma, he seleccionado un conjunto de temas musicales adecuándome a las necesidades del momento de la sesión y las características musicales de cada uno de ellos, tratando de aportar una variedad de géneros que pueda cumplir con los objetivos y gustos de diferentes docentes. Te invito a que formes parte de estas listas de reproducción, o, por otro lado, a que des el paso de crear tu propia Playlist con esta plataforma, que te permitirá generar un trabajo fluido donde música y educación física vayan siempre de la mano de una forma sencilla y cómoda.

Adjunto en anexos los códigos correspondientes a cada una de las listas de reproducción junto con los enlaces de cada una de ellas; de creación propia, para que puedan ser utilizadas por el resto de docentes.

7.CONCLUSIONES

Para finalizar, vuelvo al inicio del presente trabajo donde destacaba un objetivo primordial que perseguía el mismo; sustentar de una forma lógica y coherente la propuesta dada: integrar la música dentro del ámbito educativo concretamente en el área de Educación Física.

Fueron muchas las preguntas iniciales, y tras una amplia investigación y búsqueda de información, he podido ir corroborando los diferentes objetivos que se planteaban al inicio del documento. En primer lugar, contextualizando la música desde una perspectiva general, entendiendo la misma según la imagen que nos mostraba Roch (2020), como “una gran aliada”, hemos podido comprobar que, hablar de música no es una innovación ni algo que esté de moda. La música ha estado presente desde el inicio del ser humano y si nos remontamos a tiempos antiguos esta siempre ha actuado como una gran protagonista y de vital importancia en la vida de las personas; tanto así que algunos filósofos ya consideraban que al igual que la gimnasia, la música era un pilar fundamental dentro de nuestras vidas.

Por otro lado, Roch (2020) como una gran inspiradora me ayudó a reflexionar sobre la didáctica de las canciones y sus utilidades dentro de la escuela, así como de la importancia del silencio. Como consecuencia, la propuesta generada incluía este elemento como un elemento clave dentro de la misma, donde saber diferenciar los momentos de música y, por otro lado, poder respetar y entender el silencio, actuarían como el binomio perfecto dentro del aula.

Posteriormente, ha sido fundamental aterrizar este objetivo general a otros más específicos, centrándome en el área de Educación Física, como especialista dentro del mismo, y fue en este punto donde mi bagaje personal y profesional tuvieron un papel muy importante. Después de cuatro años de carrera y prácticas docentes en dos centros educativos, además del trabajo con niños en el área extraescolar, con la música como compañera, había podido observar de primera mano que la aparición de la música en las clases, independientemente del área que se tratase o el contexto, realmente era capaz de generar una energía diferente y un estado de ánimo más positivo, tanto en los alumnos como en los propios docentes y en personas con distintas características y rangos de edad. Esto me impulsó desde el inicio a creer en la propuesta y con ello a establecer un índice de investigación, donde analizar la relación del Área musical y el Área de Educación Física en el currículum de Castilla y León, así como el papel que jugaría la música como recurso didáctico dentro del aula, a partir de los beneficios que esta pudiera generar en el alumnado;

siempre teniendo como base la búsqueda de una mejora y un buen rendimiento por parte de los alumnos, en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Como resultado de esta parte de la investigación, pude comprobar que, más allá de las creencias iniciales que personalmente tenía previamente a la realización de este trabajo, música y educación física efectivamente tenían gran cantidad de objetivos y contenidos comunes, como los relacionados con el ritmo y la escucha corporal, el cuidado de la postura y hábitos de postura correctos o el dominio de la relajación por medio de la respiración.

Más tarde, concreté otros objetivos específicos que buscaban conocer las funciones que podía cumplir la música dentro del área de Educación Física. Dentro de este punto, concretamos la relación entre música y concentración, música como herramienta terapéutica, su relación con las emociones y los estados de ánimo, así como la repercusión que esta tenía en cuanto a la motivación del alumnado. Con ello concluimos que, en su totalidad, estas variables se veían beneficiadas por la música y cuál era su repercusión dentro del área de Educación Física. Además, con el Efecto Mozart pude reconocer la relación directa que puede tener la música clásica con la inteligencia, donde a partir de un experimento se pudo verificar que las personas que escuchaban música clásica presentaban una mejora de su capacidad intelectual, esto propició que indiscutiblemente, música clásica iba a ser uno de los géneros musicales a integrar dentro de las sesiones, el que iba a ser un punto importante a cuestionar y organizar dentro de la propuesta.

Concretar cuáles iban a ser los géneros musicales específicos a integrar dentro de las sesiones, era otro de los objetivos que planteaba el trabajo, sobre el que después de establecer los momentos de la sesión en Educación Física y haber comparado varias teorías, pude distribuir los géneros en función de estos momentos de la sesión; momento de encuentro y calentamiento, momento de actividad motriz y finalmente momento de despedida, añadiendo los momentos de traslado desde el aula hasta el gimnasio, y otros momentos de reunión dentro de la guía de actuación, los cuales consideré importantes a tener en cuenta, pues también forman parte de las clases de Educación Física.

Después de conocer las características de multitud de géneros musicales, llegué a la conclusión de que diez de ellos tenían un perfil idóneo para ser integrados en las clases de Educación Física, por su ritmo, capacidad de meditación o aporte de energía o ser generadores de hormonas de felicidad, y en función de todo ello, he podido generar una guía de actuación con la distribución de estos géneros musicales en los diferentes momentos de la sesión de Educación Física, así como una propuesta de plataformas musicales con las que los docentes pudieran acceder a este tipo de música.

La alternativa propia es solo un añadido más a la propuesta, que puede ser utilizada por cualquier docente que considerase apropiada la idea y fuera partícipe de integrar la música en sus clases.

Finalmente, después de concretar los objetivos y generar una propuesta personal, he podido verificar que en su totalidad dicha propuesta tiene un sentido lógico y que integrar la música dentro de las clases de Educación Física es algo sencillo, que cualquier docente puede llevar a cabo y aún más si este es consciente de todos los beneficios que puede aportar para el alumnado.

Acabo cuatro años de carrera universitaria de una forma especial y muy personal, uniendo los dos puntos que desde muy pequeña han sido fundamentales en mi crecimiento. Siempre soñé con ser docente al mismo tiempo que mi vida giraba en torno a la música. A día de hoy genero una propuesta muy personal como docente especialista de Educación Física y reconociendo a la música dentro de este sueño también, como una gran compañera.

8.BIBLIOGRAFÍA

- Acebes-De-Pablo, A., & Carabias-Galindo, D. (2016). El alumnado de primaria con Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH): la Musicoterapia como herramienta integradora dentro del contexto del aula de música. *Revista electrónica de Leeme*, 38, 1-16. <https://ojs.uv.es/index.php/LEEME/article/download/9881/9299>
- Boada, A. (21 de mayo de 2020). *Top 5 de las mejores plataformas para escuchar música en streaming*. Moneyexpert.com. <https://www.moneyexpert.com/es/noticias/top-5-de-las-mejores-plataformas-para-escuchar-musica-en-streaming/>
- Bores Calle, N. y Escudero Pelayo, E. (2000). El plan de sesión como referente de cambio en Educación Física. *Revista española de educación física y deportes*, 7 (3), 20-30. https://www.researchgate.net/publication/288829390_El_plan_de_sesion_como_referente_de_cambio_en_Educacion_Fisica
- Camargo, P. L. (6 de octubre de 2020). *La música más motivadora para hacer ejercicios según los especialistas*. Indie Hoy. <https://indiehoy.com/noticias/la-musica-mas-motivadora-para-hacer-ejercicios-segun-los-especialistas>
- Casas, M. V. (2001). ¿Por qué los niños deben aprender música? *Colombia médica*, 32, 197–204. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28332408.pdf>
- Conejo Rodríguez, P. A. (2012). El valor formativo de la música para la educación en valores. *DEDiCA Revista de Educação e Humanidades*, 263-278. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46152/16%20-%20Pedro%20Alfonso%20Conejo%20Rodriguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Correa Rodríguez, E. (2010). Los beneficios de La música. *Revista Digital: innovación y experiencias*, 26, 1–10. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_26/ERNESTO_CORREA_2.pdf

Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León [BOCYL] n.º 142. Conserjería de Educación. 25 de julio de 2016.

Fachin, J (S.f.). *¿Qué es YouTube y cómo funciona esta red social de vídeos?* Webescuela. <https://webescuela.com/youtube-que-es-como-funciona>

García Bacete, F. J., & Doménech Betoret, F. (1997). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar, *Revista electrónica de motivación y emoción*, 1(0), 1-18. [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/158952/Garcia_Bacete_Dom% c 3% a9nech_1997_Motivacion_aprendizaje_y_rendimiento_escolar_reme.pdf?sequenc e=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/158952/Garcia_Bacete_Dom%c3%a9nech_1997_Motivacion_aprendizaje_y_rendimiento_escolar_reme.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

González, A y González, F. (21 de enero del 2018). *Música, fuente de activación y motivación. ¿Qué efecto tiene en nosotros?*, Airlocksound. <http://airlocksound.com/2018/01/21/efectos-de-la-musica/>

González, M. (31 de marzo de 2022). *Top 6 Programas para Convertir Video en Audio GRATIS*. Wondershare. <https://uniconverter.wondershare.es/video-converters/free-video-to-audio-converters.html>

Guillén, F., & Ruiz-Alfonso, Z. (2015). Influencia de la música en el rendimiento físico, esfuerzo percibido y motivación. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 15 (60), 701-717. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2015.60.006>

Learreta Ramos, B., & Sierra Zamorano, M. Ángel. (2003). La música como recurso didáctico en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 6, 27-35. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282442.pdf>

López Pastor, V. M, García Peñuela, A., López Pastor, E., Monjas Aguado, R., Pérez Brunicardi, D. y Rueda Cayón, M. (2001). La sesión de educación física: los diferentes

modelos y los planteamientos educativos que subyacen. *Revista digital Buenos Aires*, 7(43). <https://efdeportes.com/efd43/sesion1.htm>

Marenco, F., Mirón, V., Molina, D., Ortega, F., & Rodríguez, L. (2015). *Influencia de la música en la concentración*. https://www.ujmd.edu.sv/wp-content/uploads/2018/01/Boletin_Psique_Mayo_2015.pdf

Martínez Álvarez, L., & González Calvo, G. (2016). Docentes de carne y hueso: enseñar con cuerpo, *Ágora para la Educación Física y el deporte*, 18(3), 259-275. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/23819/AEFD-2016-2-docentes-carne-hueso.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mejía, E. (8 de noviembre de 2021). *Los 5 beneficios de escuchar y bailar Salsa para una vida saludable*. Sabrosita Digital. <https://sabrositadigital.mx/los-5-beneficios-de-escuchar-y-bailar-salsa-para-una-vida-saludable>

Motta Ávila, J. H. (2016). El valor del silencio humano en la cultura escolar. *Cuadernos de lingüística hispánica*, (28), 167–187. <https://doi.org/10.19053/0121053x.4914>

Navarro-Patón, R., Seco-Gallo, L., & Basanta-Camiño, S. (2016). Efecto de sesiones de Educación Física con soporte musical en el disfrute de niños de primaria. *Revista universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 9 (9), 34-41. <http://www.accede.iuacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/323/Navarro-Pat%20c3%b3n%20Ruben.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Olóndriz, P. (16 de mayo de 2022). *Música de fondo para tu Gimnasio: Las 2 mejores Opciones*. Legis Music. <https://legismusic.com/es/musica-gimnasios/>

Paterson, M. (18 de marzo de 2021). *Música para meditar y relajar la mente*. Cuerpamente. https://www.cuerpamente.com/nos-inspiran/musica-relajante-meditar_7927

Real Academia Española. (s.f.). Música. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 3 de junio de 2022, de <https://dle.rae.es/m%3%BA%20sico#Q9MH15m>

Real Academia Española. (s.f.). Género. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 3 de junio de 2022, de <https://dle.rae.es/g%3%A9nero>

- Roch, I. (2020). *Música tu gran aliada en el aula*. Música para educar.
- Sabater, V. (6 de abril de 2022). *10 beneficios de escuchar música relajante*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/beneficios-escuchar-musica-relajante/>
- Sánchez Cuevas, G. (1 de febrero de 2022). *Música y emociones*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/musica-y-emociones/>
- Sánchez Rodríguez, V. (2015). Música y publicidad. Una aproximación metodológica al análisis músico-audiovisual de anuncios televisivos. *Revista De Comunicación Vivat Academia*, 133, 86–101. <http://dx.doi.org/10.15178/va.2015.133.86-101>
- Sánchez, P. (2014). *El calentamiento en educación física - Mundo de Entrenamiento el deporte babo evidencia científica*. <https://empedrado.cl/wp-content/uploads/2020/04/Guia-numero-1-para-2%C2%B0-medio.-convertido.pdf>
- Tobar, C. (2013). Beneficios de la música en el aprendizaje. *Revista EducAcción*, 18, 34–35. https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/0018_para_el_aula_06.pdf
- Tresierra Cabrera, J. (2005). Musicoterapia y pediatría. *Revista Peruana de Pediatría*, 54-55. <https://portal.ucol.mx/content/micrositios/235/file/musicoterapia.pdf>

9.ANEXOS

ANEXO 1

Tabla 1

Comparación de contenidos según el currículum de Castilla y León del área de Educación Física y Educación Musical

EDUCACIÓN FÍSICA	EDUCACIÓN MUSICAL
<p>BLOQUE 2 (contenidos comunes):</p> <p>“CONOCIMIENTO CORPORAL”</p> <p>-Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.</p> <p>- El esquema corporal y su estructuración.</p> <p>Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.</p>	<p>BLOQUE 1 (contenidos comunes):</p> <p>“ESCUCHA”</p> <p>-Los lenguajes musicales a partir de la escucha activa de audiciones originarias de distintos estilos, épocas y culturas. La riqueza de la diversidad cultural, entre otras la del pueblo gitano. Comentarios orales y escritos</p> <p>-Salud del oído. La contaminación acústica. Identificación de agresiones acústicas y contribución activa a su disminución y al bienestar personal y colectivo.</p> <p>-Rasgos característicos de la música vocal e instrumental de distintos estilos y culturas. Las agrupaciones vocales e instrumentales más comunes. Las formas musicales.</p> <p>Identificación de repeticiones y variaciones</p>

<p>BLOQUE 2 (contenidos comunes):</p> <p>“CONOCIMIENTO CORPORAL”</p> <p>-Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos.</p> <p>-Direccionalidad del espacio: dominio de los cambios de orientación y de las posiciones relativas derivadas de los desplazamientos propios o ajenos. Orientación en el espacio.</p> <p>-Organización temporal del movimiento: ajuste de una secuencia a un intervalo temporal determinado; anticipación de la organización temporal de un movimiento aplicada a los nuevos aprendizajes motrices; análisis e interiorización de estructuras rítmicas externas y ajuste de movimientos predeterminados a las mismas; y, ajuste de la acción a un determinado intervalo temporal.</p>	<p>BLOQUE 3 (contenidos comunes):” LA MÚSICA, EL MOVIMIENTO Y LA DANZA”</p> <p>-El sentido musical a través del control corporal. La percusión corporal. Posibilidades sonoras del propio cuerpo. Introducción al cuidado de la postura corporal.</p> <p>-Práctica de técnicas básicas de movimiento y juegos motores acompañados de secuencias sonoras, canciones y piezas musicales.</p> <p>-El pulso musical. La velocidad. El tempo. El metrónomo.</p> <p>-La relajación. Conocimiento y realización de diferentes técnicas. La respiración.</p>
--	---

<p>-Estados corporales: cambios orgánicos motivados por la actividad física en asociación a las sensaciones. Cambios orgánicos en relación con el tipo y la intensidad de la actividad física desarrollada. Estructura y sistemas funcionales vinculados a los cambios orgánicos derivados de la actividad física.</p> <p>-Toma de conciencia de la capacidad de control voluntario del tono muscular y de la respiración; experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos, asociada a la respiración. Control de la respiración. Tipos de respiración</p>	
<p>BLOQUE 5: (contenidos comunes):</p> <p>“ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS”</p> <p>-Adecuación del movimiento a estructuras espacio temporales sencillas.</p> <p>- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.</p> <p>- El cuerpo y el movimiento: Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos</p>	<p>BLOQUE 2 (contenidos comunes):</p> <p>“LA INTERPRETACIÓN MUSICAL”</p> <p>-El ritmo y la melodía. Improvisación sobre bases musicales dadas. Esquemas rítmicos y melódicos básicos. La música popular como fuente de improvisación. La frase musical y otros recursos formales. Consolidación mediante la experiencia práctica. Las formas musicales. Identificación de repeticiones y</p>

<p>del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. - Disfrute mediante la expresión del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo (gesto, mímica...), propios y de los compañeros, respetando las diferencias en el modo de expresarse 	<p>temas con variaciones. Dictados rítmicos y melódicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Técnicas básicas de recogida y comentario de datos sobre producciones musicales. La escucha como base de documentación. Las fuentes de información.
--	---

ANEXO 2

Figura 1

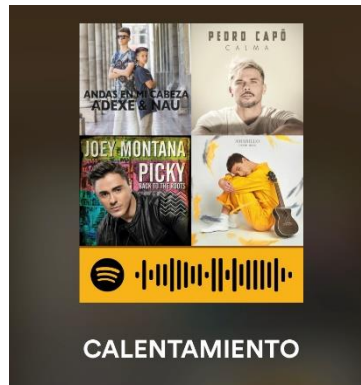
Infografía de Guía de actuación para alumnos de Educación Primaria en las clases de Educación Física con música.



ANEXO 3

Figura 2

Código de acceso a la lista de reproducción musical perteneciente al momento del calentamiento.



Enlace correspondiente:

<https://open.spotify.com/playlist/6Ei7Zr8U6yQkvUwaU1aDYD?si=9glFhVfbTjqkk0j7tpgAAg>

Figura 3

Código de acceso a la lista de reproducción musical perteneciente al momento de la actividad motriz.

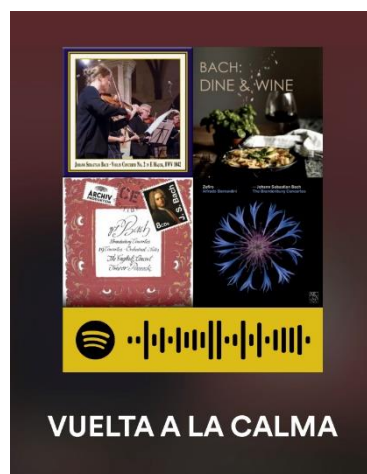


Enlace correspondiente:

<https://open.spotify.com/playlist/0dbTRkU9djR4r592GKae1d?si=E7w8aOGTQGe5ZbZBSAHN1g>

Figura 4

Código de acceso a la lista de reproducción musical perteneciente al momento de la vuelta a la calma.



Enlace correspondiente:

<https://open.spotify.com/playlist/5wNgYLBmzR58NyM6Ur0RaI?si=fptCF7ujQKavLBiQV3Y1rq>