

*“La práctica de la danza como herramienta para el aprendizaje de una buena postura corporal. Propuesta de intervención en 5º de Primaria.”*



---

**Universidad de Valladolid**

**Trabajo Fin De Grado**

**Grado en Educación Primaria. Mención en Educación Física**

**Alumna**

Sonia Fernández Temprano

**Tutora**

María del Carmen Martín Yagüez

**Curso: 2016-2017**

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar quiero agradecer a mi tutora del Trabajo Fin de Grado, M<sup>a</sup> Carmen Martín Yagüez, por su gran interés, dedicación y disposición que ha mostrado durante estos intensos meses de trabajo, ya que sin su apoyo hubiera sido imposible realizar este trabajo.

A todos los profesores que he tenido la suerte de tener durante estos años de formación, que con su dedicación y entrega han hecho que disfrutaré de este Grado, llevándome un buen recuerdo de ellos.

A mi pequeña gran familia, a la que tengo que agradecer uno por uno el que me hayan animado, apoyado y comprendido en todo momento ya que sin ellos no habría podido superar algunos momentos. A mi marido por haber aguantado mis fines de semana de estudio.

Y por último, dedicar este trabajo a mi padre, que desde donde está, seguro que disfrutará de lo conseguido y estará muy orgulloso de su hija a la que siempre apoyó.

# ÍNDICE

## RESUMEN

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b> .....	6
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	8
<b>4. MARCO TEÓRICO</b> .....	9
4.1. LA DANZA.....	9
4.1.1. Elementos que intervienen en la danza.....	11
4.1.2. La técnica y fundamentos en la danza clásica.....	15
4.1.3. La danza y la influencia en el desarrollo cognitivo y motor.....	17
4.2. LA DANZA COMO HERRAMIENTA EN LA ESCUELA.....	20
4.2.1. La Danza como herramienta en la escuela. Conexión en el currículo....	21
4.2.2. La higiene postural en el aula a partir de la danza.....	23
4.3. FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS.....	26
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	30
5.1 DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	30
<b>6. CONCLUSIONES</b> .....	50
<b>7. LÍNEAS FUTURAS DE TRABAJO QUE PUEDE GENERAR ESTE TFG</b>	52
<b>8. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	53
<b>9. ANEXOS</b> .....	57

## RESUMEN

En este trabajo se recoge la información, desde una revisión bibliográfica, de los componentes, la influencia en el desarrollo motor del niño y los beneficios que pueden obtenerse en la mejora de la postura corporal en el alumnado de Primaria gracias a la práctica de la danza dentro de la escuela, más concretamente en el área de la educación física. En la segunda parte del mismo se presenta una unidad didáctica detallando todos los procedimientos necesarios para poder obtener con éxito estos beneficios.

**Palabras claves:** *Danza, danza clásica (Ballet), técnica, postura corporal, esquema corporal, capacidades físico-motrices, grupos musculares, higiene postural, Educación física*

## ABSTRACT

This work contains a bibliographic revision of the benefits that may be achieved in the body posture of primary school children from the practice of dance in physical education classes. The different components of these benefits and their influence in the motor development of the child are also carefully exposed. The second part of this work presents a didactic unit where all procedures needed to successfully reach the final goal in terms of postural hygiene of the child are fully detailed.

**Key words:** *Dance, classical dance (ballet), technique, body posture, body layout, physical-motor skills, muscle groups, postural hygiene, physical education.*

# 1. INTRODUCCIÓN

El estudio de la danza y su aportación a la mejora de la postura corporal se va a llevar a cabo como TFG. El interés que despierta en mí este tema se debe a que en el aula existe la necesidad de ayudar al alumnado a mantener una postura corporal saludable.

Por ello se presentará una propuesta que consiga la mejora de la postura y el tono muscular en alumnos 5º de Educación Primaria a través de la utilización de la danza como instrumento dentro del área de educación física

Comenzaremos con un marco teórico en donde se define del modo más preciso y concreto el término danza y donde además se estudian las aportaciones de este campo al ámbito educativo, no solo desde el punto de vista expresivo sino también desde su parte técnica, haciendo hincapié en los beneficios que, en el ámbito escolar, aporta su práctica al campo de la higiene postural.

A continuación se presentará, a través de una unidad didáctica una propuesta dedicada a la mejora de la postura corporal por medio del trabajo básico de la técnica de la danza clásica. Finalmente, se intentará hacer una valoración de su posible puesta en práctica.

Con este trabajo espero crear un modelo para trabajar el espacio de la salud y la higiene postural en el aula y también llevar la danza al ámbito escolar desde otra visión diferente.

## 2. JUSTIFICACIÓN

La elección de este tema parte de mi experiencia docente en el campo del ballet y la danza española. Desde el principio de mis estudios del Grado en Educación Primaria he intentado sacar desde el punto de vista pedagógico el mayor provecho posible aplicando lo aprendido al aula de danza; por otra parte, desde la mención de Educación Física he visto y comprendido lo que la danza puede aportar a la educación física.

Desde la óptica de profesora de danza estoy habituada a trabajar el ballet desde la técnica y el perfeccionismo, desarrollando desde ese trabajo unas habilidades básicas motoras (saltos, giros, coordinación, equilibrio...) y otras cognitivas como la concentración y la memoria. Desde esta perspectiva de las habilidades, la danza trabaja todos los grupos musculares de una forma armónica y coordinada, buscando en el cuerpo unas líneas y figuras que ayudan a su desarrollo, donde la musculatura está trabajada de manera equilibrada.

También, desde la danza se consigue que el alumno descubra y trabaje todos los segmentos corporales, parte imprescindible del currículo de la EF en Primaria.

Todo lo expuesto está totalmente justificado dentro del curriculum de Educación Primaria ahora vigente 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: El trabajo de la conciencia corporal incluido en el bloque dos, el desarrollo de las habilidades motrices que corresponde al bloque tres y el trabajo desde la salud para una buena postura corporal que forma parte del bloque seis.

Durante estos años de formación he ido adquiriendo una serie de competencias que desde el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias, consideran necesarias para la obtención del grado. Desde este trabajo Fin de Grado pretendo mostrar un compendio de todas las competencias adquiridas, algunas de ellas reflejada de manera más directa en la realización de mi trabajo:

En relación con las competencias referentes al conocimiento y comprensión para la aplicación a la práctica, he profundizado sobre las características psicológicas, sociológicas y pedagógicas, de carácter fundamental, del alumnado en las distintas etapas y enseñanzas del sistema educativo. He conocido los objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículo de Educación Primaria, conociendo los principios, procedimientos empleados en la práctica educativa y sus principales técnicas de enseñanza-aprendizaje

Estas otras competencias están claramente reflejadas en la propuesta de intervención de mi trabajo a través de la unidad didáctica, como el ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa, utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea.

También he adquirido competencias relacionadas con la transmisión de información, ideas, problemas y soluciones en público. Desarrollando de esta manera habilidades interpersonales que facilitan el trabajo en grupo.

Y todas las relacionadas con compromiso ético basarán en un futuro mi práctica educativa potenciando así la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables, la igualdad entre mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

### **3. OBJETIVOS**

Proponer una línea de trabajo que ayude al desarrollo y mejora de la postura corporal a través de la danza clásica.

Mostrar los beneficios que puede aportar la danza trabajada en la etapa de Primaria desde el área de educación física.

Dar a conocer la danza, trabajando con ella desde el punto de vista de la técnica muy básica y aprovecharla para mejorar la higiene postural.

Resaltar las mejoras que produce la práctica de la danza no solo en lo referente a lo físico motor, sino también a la parte cognitiva del alumno.



## **4. MARCO TEÓRICO**

En este apartado haré una descripción de lo que es la danza y los diferentes tipos según diferentes autores, haciendo especial hincapié en la danza clásica y la importancia de su técnica. A continuación, profundizaré en los elementos que intervienen en la creación del movimiento para, de esta manera, mostrar los beneficios que supone su puesta en práctica en el ámbito escolar dentro del área de educación física.

### **4.1. LA DANZA**

En la literatura se ha definido la danza desde diferentes ámbitos como el arte, la educación, el ocio y la terapia, siendo el movimiento rítmico y la expresión corporal parte común en todas las definiciones, creándose cada vez una definición más amplia. Para Lacarcel (1995) la danza pone en juego el sistema kinésico proporcionando información de nuestro propio cuerpo en el espacio: posturas, movimientos, equilibrio y orientación. Esto puede ser utilizado para reeducar al niño con problemas para que pueda tomar conciencia de su entorno, de su propio cuerpo y un desarrollo de la conciencia estética.

El término danza es muy genérico. Para de Pedro (2006) son movimientos corporales rítmicos que siguen un patrón, acompañados habitualmente de música y que valen como forma de comunicación o expresión. Según Graña (2015) la danza es un arte, en la que el movimiento humano se convierte en el medio para sentir, comprender y comunicar ideas, sentimientos y experiencias, proporcionando una forma de aprendizaje impulsando habilidades de comunicación, resolviendo problemas técnicos, desarrollando la creatividad y las habilidades del pensamiento crítico, mediante habilidades cenestésicas.

Esta definición da pie a tener que ver las diferentes expresiones de danza que hay. Según Castañer (2000), por un lado son las danzas populares, folclóricas y étnicas, típicas de una zona o país que vienen dadas por la tradición y su patrimonio cultural, y por otro otras de carácter más formal y académico.

La danza académica está caracterizada porque se basa en unos métodos de enseñanza aprendizaje que están reglamentados y sistematizados los pasos o los movimientos a realizar, Tapia (2015).

Dentro de las danzas formales podemos hacer referencia a las que en la actualidad están más demandadas como:

- Los bailes de salón (tango, valls, chachachá, salsa...).
- La danza moderna, con su trabajo técnico heredado de la danza jazz que fue su antecesora.
- La danza contemporánea con sus diferentes corrientes dependiendo del país y del maestro que imprime su propio estilo.
- La danza española, que con una técnica influenciada por el ballet, engloba la escuela bolera, el folclore desde una perspectiva estilizada, el flamenco y la danza estilizada creando una fusión de todas ellas.
- Y por último, la danza clásica del que toman la técnica muchas de las otras danzas, por lo que considero fundamental y prioritario su conocimiento.

Según Lacarcel (1995) la danza clásica da importancia al movimiento sin la necesidad de su parte expresiva y solo se basa en la forma en torno a una coreografía donde se busca la perfección dentro de los cánones. Cánones que ya pusieron de moda las cortes europeas del siglo XVII, siendo estos la elegancia, lo ceremonioso y sobre todo la simetría y el equilibrio en el espacio y la lógica de la distribución de los bailarines. La danza clásica, tiene su origen en Europa y proviene de los bailes cortesanos de la nobleza, a quienes servía de distracción. A esta danza se le fueron agregando reglamentaciones buscando el perfeccionismo en la ejecución ajustándose a los tiempos musicales, lo que dio lugar a lo que conocemos como ballet, véase Tapia (2015).

La danza clásica es un tipo de danza que cuenta con distintas técnicas y movimientos específicos. Ballet es, además, el nombre que permite hacer referencia a la pieza musical compuesta para ser interpretada a través de la danza, según Pérez y Merino (2009).

Castañer (2001) denomina al ballet como danza de carácter académico, basada en el seguimiento riguroso de una determinada configuración de movimientos técnicos y

evoluciones coreográficas a través de una repetición monomorfa y perfeccionamiento en la postura y en los gestos precisos. Según Alicia Alonso, gran bailarina cubana, el ballet es el arte que hace del cuerpo una escultura dinámica. El cuerpo se vuelve instrumento de trabajo y expresividad cuando logra la técnica y acto seguido la olvida, según Calderón (2004).

Como parte fundamental de la danza clásica hablamos de la técnica, palabra que viene de la palabra griega *tecnos* que significa arte, técnica u oficio. Según la RAE se define como el conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad. Esta técnica tiene que estar sustentada con una buena conciencia corporal que Le Boulch (1981) define como la intuición global y el conocimiento de sus partes y en relación con el espacio, objetos y el entorno que nos rodean. De esta misma manera Serra (1993) la describe como la toma de conciencia del cuerpo, de sus posibilidades y limitaciones, ambos autores, Le Boulch y Serra, citados por Viciano y Conde (1999).

Castañer (2001) amplía lo dicho anteriormente afirmando que la técnica es esencial para el aprendizaje logrando así una expresividad amplia y libre. Y, según Motos (1983), citado por Castillo y Rebollo (2009), la técnica es el conocimiento de las posibilidades corporales siendo estas la conciencia corporal y el análisis del movimiento.

Finalmente, como cita Camacho (2002), según Leese y Parcker (1991) la técnica en la danza es una forma concreta de entrenar el cuerpo para alcanzar determinados movimientos.

#### **4.1.1. Elementos que intervienen en la danza**

Dependiendo de los enfoques los autores consultados hacen diferentes clasificaciones de los elementos que intervienen en la danza. García (2003) hace referencia a Abbadie y Madre (1976) centrándose en cuatro elementos dominantes:

- Los instrumentos: el cuerpo, el espacio y el ritmo.
- Las situaciones: refiriéndose al entorno.

- Los aspectos del arte: tratando la interdisciplinariedad con la música, la teatralización y las artes plásticas
- Las motivaciones: el placer por el movimiento y aprender algo nuevo.

También Camacho (2002) organiza los elementos en niveles:

- Corporal, refiriéndose a lo que hace el cuerpo cuando realiza los movimientos segmentarios, las habilidades motrices y percusiones corporales.
- Espacial, tratando de analizar la orientación, el sentido y la trayectoria del cuerpo cuando danza.
- Temporal, siendo el ritmo musical y su métrica del que depende la interpretación de la danza y marca el tiempo.

Para mi trabajo, me centraré en el primero de los cuatro elementos o en el primer nivel según el autor al que hagamos referencia, atendiendo a lo relativo al cuerpo. Empezaré explicando la base principal para tratar la danza como eje para conseguir una mejora de la postura corporal desde distintas dimensiones. Por ello deberé de hablar de una serie de conceptos o elementos sobre los que habrá que apoyarse para su mejor conocimiento, como la postura y el control corporal.

De la conciencia corporal que se tenga va a depender en gran medida del desarrollo de una buena técnica. Para su mejor conocimiento definiré términos como el control y ajuste corporal, la coordinación, el equilibrio y el esquema corporal.

El *control y ajuste corporal* para Lapiere (1977), citado por Viciano y Arteaga (2004), está considerado como el modo de reacción personal a un estímulo constante “la gravedad”, condicionada tanto por factores morfológicos como los músculos y huesos, neurológicos y hasta afectivos. El factor principal es el equilibrio que a su vez depende de la tonicidad y la posturalidad.

*La coordinación y el equilibrio* son las capacidades tangibles sobre las que se debe empezar a trabajar, ya que el equilibrio es la capacidad de controlar el propio cuerpo y recuperar la postura correcta tras la intervención de un factor desequilibrador, por lo que podemos observar la interrelación existente entre el control y el ajuste del cuerpo con el equilibrio que se debe obtener. Y, por otra parte, la coordinación se nos presenta como

la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada, que además proporcionará calidad al movimiento mediante la precisión, eficacia, economía y armonía, Castañer y Camerino (2001).

Rigal (2006) considera el control del equilibrio como base para un buen desarrollo de la postura resultando de la combinación de tres factores: el tamaño de la base de soporte, la altura del centro de gravedad y el peso de la persona, que a lo largo del desarrollo del niño van variando rápidamente. Estos factores de la motricidad, según Pérez y Núñez (2013), tienen el matiz de cualidades motrices que, aun presentes en toda actividad física, no son imprescindibles para su desarrollo, siendo los responsables de la regulación del movimiento. Además dependen del sistema nervioso central teniendo un carácter cualitativo en contraposición con las capacidades físicas que más adelante describo.

Esta capacidad de control del propio cuerpo va ir íntimamente unido al desarrollo del tono muscular que se va adquiriendo durante las distintas etapas evolutivas del niño, por lo que es necesario que hablemos de él. Learreta y Sierra (2005) lo definen como el grado de contracción continua e involuntaria del músculo debida a la acción nerviosa y que no origina movimientos.

Dentro de este control corporal es necesario el desarrollo de las capacidades físico-motrices, que para Castañer y Camerino (2001) son fácilmente observables y se concretan en función de los aspectos anatómico-funcionales, teniendo que tener en cuenta el nivel de partida de las capacidades físicas ya que influirá en el aprendizaje de los elementos técnicos que el niño vaya a desarrollar.

Las *capacidades físico-motrices* básicas que van a ser tratadas son la resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, entendiendo que deben ser trabajadas de una forma equilibrada para el buen desarrollo de la técnica y en función de la etapa en la que el niño se encuentra, que en este caso es en 5º de Primaria. Giménez y Díaz (2001) consideran que el desarrollo de estas capacidades o lo que viene a ser lo mismo, la condición física, es primordial para cualquier trabajo relacionado con la motricidad y relacionan el desarrollo óptimo de las cualidades físicas en general con un trabajo lo más amplio posible de todos los componentes de la condición física. Este tipo de trabajo

globalizado debería tener una metodología basada en el juego para conseguir los objetivos relacionados con la salud. Durante el proceso de formación y de desarrollo de las cualidades físicas del niño el objetivo debe estar adaptado a la edad, al nivel de desarrollo y las características individuales de estos.

Todo eso favorece al desarrollo del *esquema corporal* que para, García (2003), puede definirse como el conocimiento de nuestro cuerpo, en reposo o movimiento, en función de la interrelación de sus partes y de su relación con el espacio que nos rodea. Para otros autores este término varía y se denomina como corporalidad, aunque sigue haciendo referencia al conjunto de representaciones mentales que tenemos sobre nuestro cuerpo.

Rigal (2006) añade que el esquema corporal integra la representación del cuerpo, la identificación de las partes del cuerpo y su uso, las aferencias conscientes o subconscientes asociadas a la postura del cuerpo y la imagen que tenemos del propio cuerpo y que este esquema corporal se va modificando bajo las influencias motrices o sensoriales, lo que permite el ajuste de conductas motrices, proporcionando un sistema de referencias estables entre el cuerpo y el espacio exterior y patrones adquiridos por aprendizaje. Esta memoria del cuerpo permite poner en su sitio cada parte del cuerpo y efectuar los ajustes necesarios para realizar el movimiento.

Estos conceptos tratados nos llevan a lo que denominamos *postura* siendo esta la posición que toma el cuerpo en un momento determinado. Esta postura es innata al ser humano ya que le acompaña durante toda su vida. Se puede decir que es la actitud general de mantenimiento que nos caracteriza.

Según Aragunde y Pazos (2000) es la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo o la relación de las extremidades con respecto al tronco. Y si se trata de definir la postura ideal respecto a los criterios mecánicos es la que tiene la mínima tensión y rigidez y que permite la máxima eficacia. Como consecuencia de esto se necesita el mínimo gasto de energía, una función articular eficaz y la flexibilidad suficiente en las articulaciones de carga para una alineación, asociado a una buena coordinación y al centro de gravedad.

Como afirma Pérez, Delgado y Núñez (2013), la consecución de un buen esquema corporal exige el conocimiento de la corrección e incorrección de las posturas adquiridas

de forma cotidiana. Para ello se debe mantener una buena alineación del cuerpo teniendo la espalda protegida, una buena contracción muscular y usar el centro de gravedad para realizar el movimiento. López (2010) cita a Andújar y Santonja (1996) para además de concretar postura diferenciar entre postura correcta aquella que no sobrecarga la columna ni a ningún otro mecanismo del aparato locomotor, postura viciosa la que sobrecarga a las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares..., desgastando el organismo, en una o varias partes del cuerpo, afectando sobre todo a la columna vertebral y por último postura armónica la más cercana a la postura correcta que cada persona consigue, según sus posibilidades individuales en cada momento.

Estas premisas son pilares fundamentales en la técnica de la danza que más adelante desarrollaré y formaran base de mi propuesta de intervención.

#### **4.1.2. La técnica y fundamentos en la danza clásica**

Como dice Flores (2005), para un bailarín la técnica consiste en la habilidad de utilizar sus movimientos físicos con eficacia. Sin embargo, cuando esta técnica se traslada a la enseñanza más elemental enfocada a niños, su objetivo principal es moverse con seguridad y eficacia, centrándose en los más básicos fundamentos que son el equilibrio, la gravedad, el ritmo y la proporción.

Esto hace que se priorice la forma en que se hace el movimiento, la extensión y control del centro de gravedad, la posición de la cabeza con respecto a la línea de la columna vertebral y la forma de utilización de la energía de la musculatura a la hora de la concentración y relajación muscular en la realización de la danza.

Para Gurquel (2011) la enseñanza de la técnica con niños no se debe realizar solo desde la copia visual de los movimientos de los brazos, torso y pies, sino que deben tomar conciencia de su cuerpo y saber con qué herramientas cuentan y con qué músculo, tendón y parte del cuerpo se realiza ese movimiento. Para ello la formación del maestro es fundamental ya que se trabaja con cuerpos en pleno desarrollo y el desconocimiento anatómico puede llevar a una malformación y una técnica incorrecta. Por ello es conveniente la formación, al menos básica, en biomecánica para garantizar que el alumno entienda y comprenda su cuerpo. Este mismo autor, describe las distintas partes del cuerpo y como es mejor empezar a trabajarlas para un desarrollo óptimo;

comenzando por los pies, responsables de casi todos los movimientos del cuerpo. Luego en el torso la columna se eleva desde el coxis hasta la cráneo pasando por todas las musculaturas (incluyendo los brazos) que de forma encadenada van provocando una elongación del cuerpo y finalmente su correcta alineación desde el conocimiento del propio cuerpo, alineación que servirá de eje para el movimiento.

Dependiendo de la escuela o corriente que se analice (vaganova, francesa, danesa...) hay pequeñas variaciones de estilo pero los fundamentos básicos para la consecución de la técnica son prácticamente los mismos.

Los músculos se adaptan a la consecución de la postura del cuerpo, por lo que están trabajados de forma grupal y no individualmente. Este trabajo puede ser iniciado de manera descendente o ascendente. Para el primer caso, Howse (2002), comienza desde la cabeza y la cintura escapular, pasando por todos los grupos a medida que se desciende por el tronco y las piernas hasta llegar a los pies. Cuando estos grupos se trabajan de forma correcta y equilibrada se obtiene la postura y el equilibrio del peso, objetivos principales en la realización del movimiento.

La estabilización del tronco se consigue a través de los músculos largos de la espalda, los cortos que están situados entre cada vertebra y los flexores de tronco que son en su mayoría los músculos abdominales. El tronco debe equilibrarse sobre las extremidades inferiores mediante el equilibrio entre los extensores de la cadera, los glúteos, y los flexores de la cadera, que hacen bascular la cadera. En las extremidades inferiores el recto femoral y los isquiotibiales que pasan por la articulación de la cadera desempeñan el papel de estabilizadores de los muslos. Por debajo de la rodilla la estabilidad depende de los músculos de la pantorrilla (gemelos) y de los que están delante de la pierna que flexionan dorsalmente el pie. Ya en el pie los músculos intrínsecos mantienen los arcos longitudinales y transversales, dando la postura al pie.

Para otros autores, como Matamoros (2008), la colocación corporal se inicia de manera ascendente poniendo gran énfasis en la repartición del peso en tres puntos plantares, lo más adelantados posibles, para una mayor rapidez del movimiento. La pelvis, en línea con la espalda, de forma que el torso no esté adelantado a las caderas pero tampoco por detrás. Para que las caderas queden fijadas la colocación de las piernas es primordial, sobre todo la de los muslos que deben ejercer una rotación hacia afuera. Se termina con



la colocación del torso y la línea de los brazos y la cabeza. Esta colocación corporal responde a unos principios básicos de la técnica, que De Pedro (2007) nos presenta:

- La alineación, entendiendo que todas las partes del cuerpo tienen que estar alineadas en torno al centro de gravedad para dar firmeza al movimiento.
- La elongación, actitud de permanecer alargando la verticalidad.
- La rotación desde la cadera para la correcta posición de las piernas.
- La distribución del peso en los pies sobre tres puntos (metatarso, dedo gordo y tobillo)
- La colocación en línea de hombros y caderas con respecto al suelo.
- La suspensión de las caderas en estado neutro, contrayendo glúteos y abdomen.
- El equilibrio mediante los cambios de peso para la compensación del centro, reajustando las partes del cuerpo ya esté en equilibrio o en movimiento.
- El aplomo, lo que permite que durante el movimiento el bailarín mantenga su cuerpo dentro de la colocación para realizar el movimiento con confianza y de forma elegante.

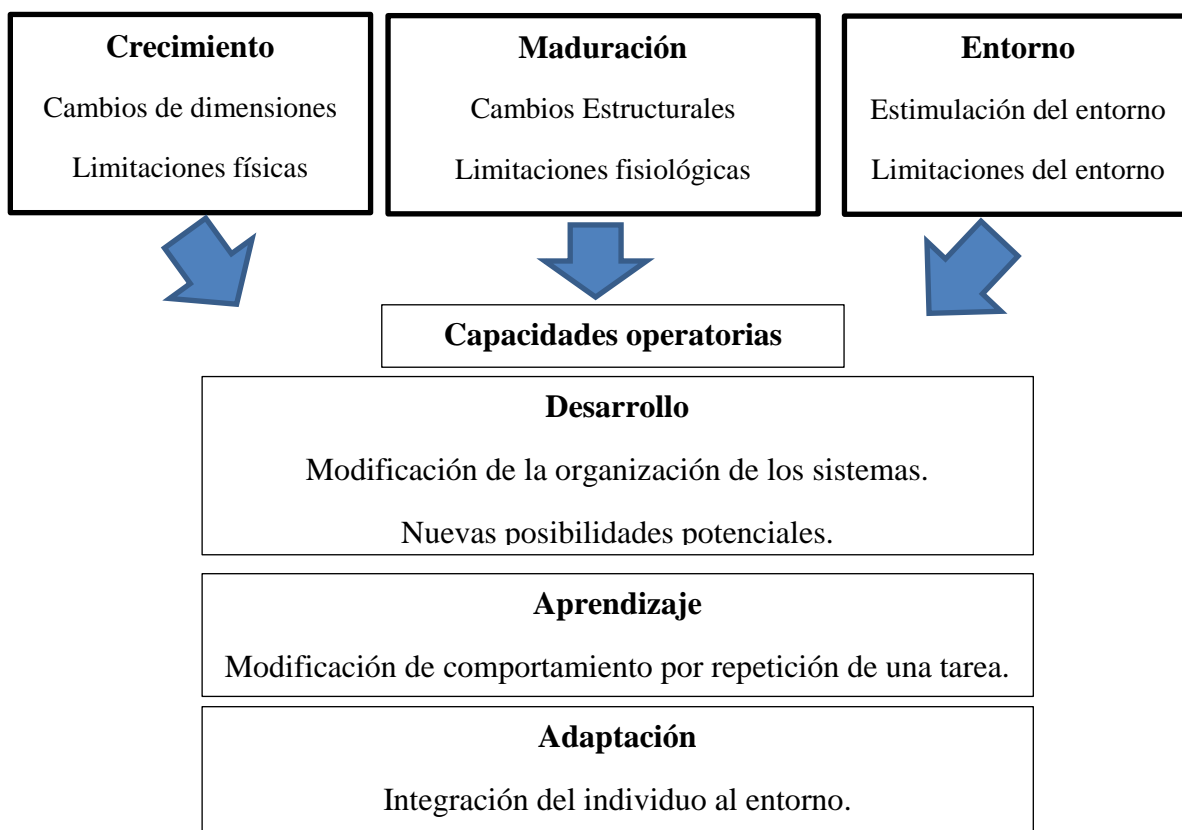
Todo lo anteriormente expuesto permite afirmar que la danza favorece el desarrollo integral del niño, siendo claros los beneficios que brinda para la mejora de dimensiones orgánicas, intelectuales, motrices (incidiendo en la conciencia corporal), espaciales y temporales, así como para el desarrollo consciente de los conceptos de cuerpo y movimiento. Esto hace de este arte además de una forma de expresión con una técnica dirigida hacia el virtuosismo un centro de interés para la mejora de la percepción del propio cuerpo y la mejora de la postura corporal, por lo que puede ser incluida en la educación, con grandes beneficios para el alumnado.

#### **4.1.3. La danza y la influencia en el desarrollo cognitivo y motor en Primaria**

Para Rigal (2006) el desarrollo motor del niño va unido íntimamente a la evolución del control motor que irá incorporado debido a las modificaciones nerviosas, perceptivas y musculares que se van produciendo en los primeros años de vida. Esta evolución permite la adquisición de patrones motores cada vez más complejos. Los reflejos y los movimientos estereotipados pasan a ser voluntarios y coordinados dependiendo de la etapa evolutiva en la que se encuentren y de su madurez nerviosa.

El tono muscular se instaura en los primeros años de vida lo que permite el control motor de las partes axiales del cuerpo. El control del equilibrio también se instaura en los primeros años, estando relacionado con la evolución de las estructuras nerviosas y sensoriales y el aumento de la fuerza en los miembros inferiores. Es a partir de los cinco años cuando este queda asentado. Es entonces cuando hay que ir dando esas pautas que ayuden a vigilar y a formar una postura corporal correcta para evitar distorsiones físicas. Con la mejora del control motor se refuerza la conciencia del esquema corporal, base de la coordinación motriz y que irá mejorando a medida que vaya teniendo nuevas experiencias motrices.

Rigal (2006), establece el siguiente cuadro donde refleja los factores de la evolución motriz del niño en Infantil y Primaria, a partir de tres premisas crecimiento, la maduración y el entorno.



Fuente: Tomado de Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria. Rigal (2006).

Es desde la premisa del entorno y su estimulación donde podemos abordar la utilización de la danza. Estévez (2013), que toma como referencia las etapas del desarrollo

psicomotor del niño de Piaget, estudia la influencia y los beneficios de la danza en las diferentes edades. Centrándose en la etapa pre-operacional, Estévez considera la danza muy beneficiosa ya que fomenta el movimiento y la coordinación y ayuda al desarrollo de la motricidad gruesa y fina, realizando un tipo de trabajo dirigido al conocimiento del cuerpo. La etapa de operaciones concretas, es considerada como la consolidación física, momento en que el niño define y afianza todas las habilidades adquiridas en las fase anterior y termina por reconocer su cuerpo y lo controla. También afirma que el desarrollo motriz de un niño va siempre ligado al desarrollo cognitivo. La danza ayuda a un mejor conocimiento del esquema corporal lo que influye en el control y el ajuste corporal, garantizando una mejora en la colocación corporal con respecto a su centro de gravedad y al movimiento.

Desde la práctica de la danza el niño desarrolla sus dimensiones motriz, (generando movimientos), cognitiva (realizando procesos mentales), afectiva (expresando emociones) y social (relacionándose con otros niños), favoreciendo de esta manera su desarrollo global.

Con todo lo descrito hasta ahora queda reflejado de una manera bastante evidente los beneficios de la práctica de la danza en los niños, y además otros autores añaden nuevos beneficios a los descrito anteriormente.

Por ejemplo, para Moreno (2007) los niños que practican danza son más perceptivos, analíticos, seguros socialmente y participativos, asimismo estimulan la motricidad fina y gruesa, además de un mayor control sobre su cuerpo y desarrollan una capacidad creadora a diferencia de quienes no la ejercitan.

Para Paula Parreño, citada por Estévez (2013), los niños que practican danza evolucionan más rápido que otros niños que no la practican, debido al trabajo de sus habilidades físicas.

Erazo (2014) después de citar a Gardner y su teoría de las inteligencias múltiples señala que la danza permite desarrollar otras inteligencias como: la espacial, musical, interpersonal e intrapersonal. Por otra parte considera importante la danza en los niños ya que genera mucha variedad de estímulos como táctiles, visuales, auditivos, cognitivos, motores y afectivos, concluyendo que ayuda al desarrollo integral del niño.

Como citan diferentes autores los beneficios de la danza se dan a muchos niveles coincidiendo en mejoras tanto físicas (motrices), debido al trabajo de las diferentes partes del cuerpo que ayudan a la armonía de movimientos y sincronización, cognitivas y emocionales. Sin embargo, es en la mejora de la postura corporal donde la danza aporta beneficios de forma evidente ya que, como dice Estévez (2013), ayuda a corregir las malas posturas que los niños adquieren en sus actividades diarias. Su práctica ayuda a asumir patrones corporales correctos y los niños se acostumbran a mantener esa posición y a tener una musculatura más fuerte.

## **4.2. LA DANZA COMO HERRAMIENTA EN LA ESCUELA.**

Dentro de la escuela, la danza puede ser utilizada para trabajar los distintos bloques de contenidos dentro del área de educación física. Tampoco conviene olvidar el juego que puede dar como elemento transversal para otras áreas como, por ejemplo, la música. Sin embargo en ocasiones (como en momentos aislados para algún tipo representaciones festivas) ha sido tratada solo como elemento lúdico carente de objetivos ni contenidos pedagógicos. Por el contrario para García Ruso (2003), la danza tiene una dimensión educativa con una intencionalidad para la consecución de unos contenidos conceptuales procedimentales y para la adquisición de unos valores y normas que van a permitir al niño desarrollarse de una manera integral, destacando:

- ✓ La función de conocimiento, tanto de sí mismo como del entorno circundante.
- ✓ La función anatómico-funcional, mejorando e incrementando la propia capacidad motriz y la salud.
- ✓ La función lúdico-recreativa, afectiva, comunicativa, estética y expresiva.

Desde la óptica de la salud en la edad escolar, más precisamente en la etapa de Primaria (6 a 12 años), Latorre y Herrador (2003) plantean como objetivos conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo adoptando hábitos de salud y bienestar, sabiendo valorar esos hábitos de higiene, alimentación y en este caso de higiene postural a partir de la práctica de ejercicio físico.

Flores (2005) afirma que el dominio progresivo de la danza ayuda a desarrollar las potencialidades del cuerpo, de la mente y del espíritu, lo que ayuda al desarrollo integral del ser humano. En cualquier caso, el principal objetivo de las clases de danza para niños es ayudarles a descubrir y desarrollar esas potencialidades a través de la enseñanza de la técnica, sin olvidar contenidos que van más allá de los teóricos y conceptuales.

La práctica de la danza como actividad física que es aporta a la salud múltiples beneficios. Dentro del currículo, Rodríguez (2006) destaca la actividad física como contenido puramente educativo, por un lado la función higiénica, refiriéndose a la conservación de la salud y la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y por otra parte la función de del movimiento como compensación al sedentarismo de la sociedad. Por estos motivos, desde el currículo deben establecerse unos objetivos para la realización de prácticas corporales que desarrollen actitudes y capacidades psicomotrices, físico-motrices y sociomotrices. De esta manera en lo específico de la salud corporal se pide un desarrollo de destrezas, actitudes y hábitos que mejoren las condiciones de vida y salud además de un buen desarrollo corporal.

También Rodríguez (2006) señala la importancia de los contenidos sobre el cuerpo y la salud. De los cuales son primordiales el trabajo del esquema corporal, la percepción del propio cuerpo que como se ha visto son elementos de la danza tanto en reposo como en movimiento, el tono muscular, el control del cuerpo y la interiorización de la actitud de la actitud corporal.

#### **4.2.1. La danza como herramienta en la escuela. Conexión con el currículo.**

Después de ver cómo diferentes autores hacen referencia a la danza como elemento educativo desde diferentes bloques y los beneficios que aporta al alumnado desde las distintas dimensiones analizo nuestro currículo vigente en la actualidad para ver como desde los diferentes bloques existentes se puede trabajar la danza. Según el Decreto 26/2016 de CyL, dentro del área de educación física, desde el primer bloque de contenidos, contenidos comunes, aunque no de una manera explícita, la danza entronca con contenidos como:

- Técnicas de trabajo individual y en grupo con atención a los diferentes roles y a la responsabilidad individual y colectiva.
- Estrategias para la resolución de conflictos: utilización de normas de convivencia, conocimiento y respeto de las normas y reglas de juego y valoración del respeto a los demás, evitando estereotipos y prejuicios racistas.

El segundo bloque, conocimiento corporal, es central para la ejecución de la danza por lo que sus contenidos son primordiales. Por ejemplo:

- El esquema corporal y su estructuración. 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.
- Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.

La toma de conciencia e interiorización corporal se propondrá como eje principal del aprendizaje de la unidad que después desarrollaré, ya que ayudará a un progreso y fijación de los patrones para la mejora de la postura corporal.

La danza también puede estar presente en el bloque tres, las habilidades motrices, ya que a partir de este trabajo se mejoran y se desarrollan dichas habilidades aportando confianza y seguridad en su ejecución. Se relaciona sobre todo con contenidos como:

- Control motor y corporal previo, durante y posterior a la ejecución de las acciones motrices.
- Autonomía en la ejecución y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales y en situaciones o entornos adaptados.

Dentro del bloque quinto, actividades físicas artístico-expresivas, es evidente que la danza puede estar presente en los siguientes contenidos, ya que su eje principal es el movimiento para la expresión. Así tenemos:

- Adecuación del movimiento a estructuras espacio temporales sencillas.
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales.

- El cuerpo y el movimiento: Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.

Y por último creo muy interesante vincular la práctica de la danza al bloque sexto, actividad física y salud, desde el punto de vista de la mejora de la postura corporal. Así se enlaza con los contenidos:

- Interés y gusto por el cuidado del cuerpo.
- Adquisición de hábitos de higiene corporal, alimentación y postura relacionados con la actividad física. Consolidación y empleo regular de las pautas de acción relacionadas con los hábitos saludables.
- Mejora de la condición física orientada a la salud.

#### **4.2.2. La higiene postural en el aula a partir de la danza**

Ortuño, Medina y otros (2005), definen higiene postural como las normas que se pueden adoptar para el aprendizaje correcto de hábitos posturales que el individuo va adquiriendo a lo largo de su vida, así como las medidas que ayudan a la reeducación de hábitos incorrectos adquiridos con anterioridad, por lo que es instrumento terapéutico que ayuda a prevenir, armonizar o a corregir hábitos posturales incorrectos. Después de hacer una descripción sobre la importancia de la higiene postural, estudian cómo puede influir el contexto escolar, y más concretamente el área de la educación física, en la adquisición de hábitos posturales correctos. A partir de esta premisa realizaron un estudio con escolares, para probar la influencia que podría tener un programa de mejora postural. Dicho estudio se realizó durante un curso escolar donde se introdujeron ejercicios de toma de conciencia corporal, más adelante ejercicios de potenciación muscular y finalmente solo ejercicios de fortalecimiento de los grupos musculares importantes para el mantenimiento de la postura, incluyendo durante todo el proceso actividades de estiramiento muscular. El resultado de dicho estudio reveló resultados beneficiosos, dando lugar a reflexiones a tener en cuenta:

- La educación física, dentro de los programas escolares, podría ser un agente eficaz en la adquisición de hábitos posturales correctos y en ocasiones en la reeducación de algunos hábitos posturales viciosos. Esto exigiría introducir cambios en sus programas y reciclajes en el profesorado.

- La exploración sistemática del aparato locomotor y de su psicomotricidad es imprescindible para valorar y tratar una actitud viciosa.
- Es necesario el conocimiento de las correctas posturas básicas de partida, en las distintas posiciones dentro de la dinámica del movimiento, para identificar las posturas incorrectas y posteriormente corregirlas de manera adecuada.
- La imitación y la repetición son el método ideal de aprendizaje en el niño. La familia, la escuela y los medios de comunicación de imagen (televisión, vídeos, cine), marcan patrones de aprendizaje.

Parco (2012) afirma que algunas patologías estructurales de los niños se podrían evitar en algunos casos con una buena higiene postural es decir, adoptando una postura correcta mientras realiza tareas cotidianas como estudiar, ver la televisión o dormir. Es el profesor de EF quien puede ayudar a que los niños creen hábitos de ejercicio así como enseñarles y darles la oportunidad de conocer prácticas deportivas que faciliten y mejoren sus hábitos posturales. Considera que la postura óptima es la que se da cuando ya están definidas las curvaturas de la columna y la bóveda plantar y todos los segmentos corporales están alineados correctamente.

Las alteraciones más comunes que presentan los niños son a nivel de la columna vertebral (hiperlordosis, cifosis lumbar, escoliosis) siendo este el eje importante de soporte del tronco y protección del eje nervioso. Y por otra parte a nivel de las extremidades inferiores, cadera (coxa valga y coxa vara), rodillas (genu valgo, genu varo, genu recurvatum flexum y displasia rotuliana) y por último los pies (valgo, cavo...).

En ocasiones estas alteraciones posturales se originan por posturas inadecuadas y falta de información sobre una buena postura. El aspecto fundamental del que se debe hablar para iniciar una buena postura es del centro de gravedad, punto donde todo el peso del cuerpo está concentrado. La estabilidad del cuerpo es el elemento principal para el mantenimiento de la postura corporal correcta y estable, Aragunde y Pazos (2000).

López (2010) reflexiona sobre la necesidad de que el maestro de EF valore y conozca la posibilidad de la existencia de alumnado que pueda sufrir algún tipo de patología



relacionada con la desalineación y advierta o aconseje a los padres de esta situación y les informe para que conozcan las actividades más recomendables para su mejora.

Por otra parte el maestro debería plantear una intervención didáctica que aborde la mejora de la higiene postural para prevenir las malas posturas corporales, pudiendo tratarlo desde dos puntos de vista:

1. Aportando conocimiento sobre las posturas de la vida diaria, como por ejemplo a la hora de dormir, como llevar la mochila, la forma de sentarse a ver la televisión o al ordenador...
2. Entrenando la adquisición de una adecuada concienciación pélvica y escapular a través de tareas analíticas y globales, además de un adecuado acondicionamiento de la musculatura que interviene en la postura corporal.

En mi opinión la actividad física tiene un papel muy importante en la mejora de la postura corporal. Una buena técnica y un nivel de condición física equilibrada (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad) van aportar una base sólida para el desarrollo muscular del mantenimiento de la postura. En cuanto a la expresión corporal y la danza van a aportar un buen trabajo desde el conocimiento del esquema corporal, colocación y conciencia de los ejes corporales.

Para Tierra (2016) la postura corporal en la danza es fundamental al igual que en la vida cotidiana ya que evita lesiones y otros problemas de salud, permitiendo que el cuerpo realice el mínimo esfuerzo para hacer los movimientos de manera efectiva. Esa postura correcta consiste en un buen alineamiento de la columna vertebral con sus curvaturas naturales, los músculos, ligamentos y articulaciones, tanto en estático como controlado durante la ejecución de los ejercicios. Esta buena postura permite que la fuerza de gravedad se distribuya correctamente por el cuerpo y que trabaje de manera eficiente, sin ejercer tensiones innecesarias en otras partes del cuerpo. Los beneficios de esta alineación correcta son:

- Un buen equilibrio, balance, para ejecutar los movimientos.
- Evita lesiones y la tendencia a tener dolores musculares.
- La calidad de la respiración
- Previene la fatiga causada por el uso ineficiente del sistema muscular.

- Mantiene una buena flexibilidad.

Para ello López (2010) recomienda un trabajo basado en tres aspectos primordiales:

- El trabajo del esquema corporal, donde las actividades irán enfocadas a la toma de conciencia del esquema corporal, tanto en posiciones estáticas como en movimiento.
- Extensibilidad de los grupos musculares acortados (isquiosurales, el tríceps sural, el psoas y en menor medida los glúteos).
- Tonicidad de los grupos musculares posturales.

Desde estas tres premisas basaré y desarrollaré la unidad didáctica, ya que estos son los pilares fundamentales para la realización de la técnica de la danza clásica.

Flores (2005) afirma que la danza mejora y conserva la belleza corporal. Con la práctica de la danza se ayuda al desarrollo del equilibrio estructural, los defectos naturales pueden ser corregidos y las actitudes armoniosas dan origen a mejorar la postura corporal. A través de los ejercicios coordinados se puede corregir la mala postura del busto, la desigualdad de los hombros, rodillas, la rigidez de las manos, dedos, del cuello y de las alteraciones en los pies.

Después de este análisis de la higiene postural y lo expuesto sobre la técnica de la danza y todos los beneficios que aporta al niño, considero que la danza es una buena herramienta para llevar a cabo una intervención didáctica en el aula.

### **4.3. FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS**

Para argumentar la propuesta que realizaré más adelante creo necesario tratar aspectos fundamentales como son la metodología y la evaluación de la danza, ya que es un contenido que por su dimensión subjetiva es difícil de concretar en su forma de enseñanza y su posterior evaluación.

Conviene tener presente que la metodología es la “forma de enseñar”. Fortea (2009) va más allá y aclara que metodología es todo aquello que da respuesta a ¿Cómo se enseña? Esto incluye tanto la actuación del profesor como la del alumnado durante el proceso de enseñanza aprendizaje. De manera más rigurosa la define como las estrategias de enseñanza con base científica que el maestro plantea en la clase para que el alumnado consiga aprendizajes programados.

Maza y Gómez (2001) explican que la metodología didáctica que se plantea para el aula está determinada por dos aspectos:

1. La lógica interna del contenido a desarrollar.
2. La intencionalidad educativa con que se plantean dichos contenidos.

En cuanto al primer punto, en mi propuesta de intervención se adaptará el contenido al proceso evolutivo del alumnado a quien va dirigido, basándome en la técnica básica de la danza para que todos evolucionen armónicamente. En el segundo aspecto, la intención de la unidad queda reflejada en la relación directa que tiene este trabajo con el currículo.

A la hora de plantear la enseñanza de la danza en la escuela Cuéllar (1998) añade la importancia de basarse en ciertos aspectos didácticos y psicomotrices:

- La necesidad de la continuidad en el trabajo en el tiempo para que se vean los progresos.
- Multiplicidad y el equilibrio en las tareas para obtener un mayor número de sensaciones y emociones.
- Mutación en las actividades, desde lo concreto y conocido a lo más complejo, ejercicios con desplazamientos a ejercicios estáticos...
- Introducción de juegos dentro de las actividades planteadas para potenciar su atención.
- Elección de músicas motivadoras y significativas.

Flores (2005) en su propuesta metodológica aporta la necesidad de integrar en el niño los tres ámbitos de la conducta humana, pensar, sentir y hacer. Por lo que los contenidos deben ir secuenciados empezando por el conocimiento de su propio cuerpo y gradualmente incorporar elementos técnicos desde la actividad lúdica. Esto debe llevarse a cabo a través de la demostración de los ejercicios enseñándoles lo que deben sentir, aprendiendo por imitación y luego sintiendo corporalmente toda la musculatura, de esta forma aprenden haciendo.

En cuanto a la evaluación, después de revisar lo escrito sobre instrumentos para la evaluación de los aspectos técnicos de la danza, Cuéllar, Morales y otros (2001) afirman que existen muy pocos trabajos sobre este campo de la danza ya que resulta difícil, debido a la subjetividad que tienen estas ciencias relacionadas con el arte y ciencias del deporte. Cuéllar en su artículo, después de realizar un estudio, propone unos instrumentos de evaluación donde muestra una serie de elementos principales de la técnica de danza flamenca para objetivar y dar mayor precisión, discriminación y consistencia a lo observado por el maestro. Para ello se basa en una descripción de los elementos estudiados, identificando los elementos principales de la técnica como la posición de las piernas, pies, hombros y cuello, brazos columna, pelvis entre otros y realizando una escala de medición con cuatro grados (mal, regular, bien, muy bien o excelente) para la elaboración de un test. También para la evaluación se ayudaron de otros instrumentos como hoja de registro, toma de datos, vídeos, observación continua etc. Por todo ello considera que un test debe ser:

- Objetivo para poder obtener datos fiables.
- Fiable para permitir ver valores similares dentro de la variabilidad.
- Sensible ya que permite ver distinciones en el elemento que se estudia.
- Valido porque mide lo que se pretende medir
- Útil siendo fácil de manejar y permitiendo aplicaciones tanto teóricas como prácticas.

Estos puntos me servirán de referencia para la creación del test de la unidad.

Para Flores (2005) la evaluación debe ir acompañada en todo momento de un dialogo para que sepan quienes lo que están intentando lograr y sepan cuándo lo han logrado. No se puede reducir a una puntuación numérica, ya que el niño entra en competición consigo mismo y cada uno hace lo que puede. Desde su propuesta plantea unos criterios y formas de evaluación para cada momento de la unidad que maneja de forma flexible para recoger el logro de los objetivos donde se reflejen conocimientos, habilidades y capacidades de los alumnos, de manera entendible para que luego puedan ser explicados a los alumnos. Estas plantillas me servirán de apoyo para la creación de la evaluación de mi propuesta.

## **5. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Realizada la fundamentación teórica, pasaré a desarrollar la parte práctica de mi propuesta con el objetivo de conseguir una mejora de la postura corporal, a partir de la práctica de la danza.

Esta unidad didáctica recoge unas sesiones para que el alumnado sea capaz de conseguir una base para reconocer y mejorar su postura.

### **5.1. DISEÑO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

#### **I. INTRODUCCIÓN**

Esta unidad didáctica “ME SIENTO MEJOR” está enfocada al trabajo de la técnica de la danza clásica como base para la mejora de la postura corporal, en alumnos de 5º de Primaria. Las diferentes sesiones de la unidad están diseñadas para realizarlas dentro del área de educación física y está de acuerdo con los contenidos y criterios de evaluación incluidos en la orden EDU/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.

#### **II. JUSTIFICACIÓN**

Como he dicho con anterioridad, se trabajarán contenidos pertenecientes al currículo vigente, de quinto curso, especialmente referidos a los bloques de conocimiento corporal, las habilidades motrices, las actividades físicas artístico-expresivas y a la mejora de hábitos saludables.

## Bloque 2. Conocimiento corporal

- Conciencia y control del cuerpo. Aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales. El control postural en reposo y/o movimiento de forma económica y equilibrada.
- Estados corporales: estructuras y sistemas vinculados a los cambios orgánicos derivados de la educación actividad física.
- Ejecución y experimentación de movimientos de progresiva dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
- Aplicación del control tónico y de la respiración a la relajación corporal y control motor. Tipos de respiración. Relajación activa y voluntaria global y/o segmentaria.

## Bloque 3. Habilidades motrices

- Adaptación y asimilación de nuevas habilidades o combinaciones de las mismas y adaptación de las habilidades motrices adquiridas a contextos de práctica de complejidad creciente, lúdicos o deportivos, con eficiencia y creatividad.
- Control y dominio del movimiento: resolución de problemas motrices que impliquen la selección y aplicación de respuestas basadas en la aplicación de las habilidades básicas, complejas o de sus combinaciones a contextos específicos lúdicos y deportivos.
- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad y de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y la velocidad.

## Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas

- Exploración y toma de conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal con espontaneidad y creatividad.
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración y participación en coreografías simples, individuales, en pareja o grupales.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo: valoración de los usos expresivos del lenguaje corporal.

## Bloque 6. Actividad física y salud

- Uso consciente de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía de la higiene corporal.
- Reconocimiento y valoración de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. Mejora de la condición física orientada a la salud y al desarrollo corporal.
- Conocimiento de las posibilidades y limitaciones corporales para la prevención de lesiones o riesgos para la salud.

Las diferentes actividades que se irán proponiendo a lo largo de la unidad didáctica tienen como objetivo fundamental ayudar a que los niños descubran y desarrollen una buena postura corporal, y contribuirán a la mejora de la concentración, atención y memoria, desde el mejor conocimiento del propio cuerpo. Esto facilitará un progreso en la coordinación, el equilibrio y utilización del cuerpo como medio de expresión y comunicación.

### **III. CONTEXTO**

Esta propuesta se ha diseñado para poder ser realizada en colegios de Educación Primaria en el curso de 5º de primaria, dentro del área de educación física. El profesor especialista que lo llevaría a cabo sería el profesor de educación física con conocimientos básicos de la técnica de danza y conocimientos en biomecánica aplicada al movimiento.

### **IV. TEMPORALIZACIÓN**

Desde la orden EDU/26/2016 dentro del currículo vienen marcadas el número de horas semanales que se imparten para el área de educación física. De esta manera, se impartirán dos sesiones semanales siendo estas de una hora de duración. Se incluiría dentro de la programación anual del curso. Sería deseable que se ubicara durante el segundo trimestre del curso para que el profesor tuviera los suficientes conocimientos sobre las problemáticas particulares de cada alumno en relación con la postura corporal. La unidad constaría de siete sesiones siendo la última de evaluación.



## **V. PROPÓSITOS GENERALES**

- Conocer y propiciar actitudes y hábitos que mejoren la postura corporal.
- Descubrir los diferentes grupos musculares y segmentos corporales que intervienen en una postura corporal correcta.
- Conocer las técnicas básicas de la danza y su aplicación a la vida cotidiana.
- Desarrollar tareas que impliquen control y precisión en el movimiento efectivo
- Mejorar la coordinación.
- Interiorizar la postura corporal correcta mediante la práctica tanto en actividades en estático y como en movimiento.
- Introducir al alumno en las técnicas de la respiración y la relajación, ayudándoles a un reconocimiento de su esquema corporal.
- Desarrollar el gusto por la práctica de la danza.

## **VI. CONTENIDOS**

- ✓ Familiarización con la técnica de la danza clásica comenzando desde la disertación del profesor, con la ayuda de vídeos y libros.
- ✓ Descubrimiento de las diferentes partes del cuerpo a nivel segmentario y muscular desde el trabajo de la danza clásica.
- ✓ Trabajo de diferenciación de posturas correctas e incorrectas
- ✓ Ejecución de actividades que relacionen las posturas con estados de relajación y tensión.
- ✓ Realización de actividades de improvisación.
- ✓ Ejecución de coreografía con los contenidos aprendidos.

**VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y COMPETENCIA**

<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>Competencias</b>
Elementos básicos de la técnica de la danza clásica para la lineación del cuerpo.	Conocer las reglas básicas por las que la danza se rige para la colocación del cuerpo.	Conoce las técnicas necesarias para una buena alineación corporal.	CL CSC
Diferenciación de las partes del cuerpo para desarrollar la correcta postura corporal y realizar los movimientos eficazmente.  Conocimiento de los músculos principales que intervienen en la realización de la postura corporal.	Efectuar los movimientos con las distintas partes del cuerpo para mejorar su postura.  Ser capaz de realizar, mantener y modificar la postura corporal para la ejecución del movimiento.	Identifica las partes del cuerpo y sabe moverlas de manera independiente.  Asocia las partes del cuerpo a los grupos musculares necesarios para el movimiento.	AA  IE
Adecuación de la postura correcta para la buena práctica de la danza a través de la interiorización.	Interiorizar las bases de la técnica por medio de la práctica.	Realiza los movimientos propuestos bajo las normas de la técnica.	AA IE
Técnicas de trabajo para mantener una buena postura corporal Nociones básicas de la respiración para lograr la relajación del cuerpo	Trabajar de manera consciente la postura corporal para que el cuerpo lo memorice.	Reconoce los beneficios de una buena postura corporal y la realiza de forma instintiva.	IE AA

**Competencias:**

AA: aprender a aprender.

CL: comunicación lingüística.

IE: sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.

## VIII. METODOLOGÍA

Se llevará a cabo una metodología abierta y flexible para poder adaptarla a las necesidades, intereses y características del alumnado. Se buscará un carácter activo y participativo que favorezca la transferencia de aprendizajes mediante la experimentación y la observación. Las sesiones planteadas se trabajarán desde la configuración de un aprendizaje por descubrimiento guiado, dando lugar a una exploración motivada por la curiosidad que surge a partir del movimiento. Se analizará cómo para realizar el movimiento deben escuchar su cuerpo, proporcionándoles estrategias de observación, comparación, análisis de semejanzas y diferencias, etc.

Por otra parte habrá ciertos contenidos que se les explicará a través de mando directo ya que el objetivo será la corrección de las posibles posturas incorrectas que los alumnos puedan tener y para ello es necesario un mayor control de cara a su seguridad.

Las sesiones se desarrollarán siguiendo siempre la misma estructura. Para una buena organización del trabajo propuesto en cada punto de la unidad, se llevarán a cabo tres momentos: encuentro, central de construcción del aprendizaje y se acabará con una despedida. Con más detalle:

- Momento de encuentro. Se realizará una asamblea para hablar del contenido de la sesión y de las actividades que se realizarán, las normas de comportamiento y el compromiso que deben adquirir en el trabajo. También se buscará motivar al alumnado.
- Momento de construcción del aprendizaje. Será la parte principal de la sesión, donde se desarrollará la actividad planteada, comenzando con tareas fáciles que irán en progresión para que todos los alumnos puedan realizarlas sin problemas observando el progreso de forma individualizada. Siempre irán acompañadas de ciclos de reflexión y feedback.
- Momento de despedida, se pretenderá que el alumnado vuelva a la calma a través de alguna propuesta de relajación o que requiera menos movimiento que en la fase anterior. Se acabará con un saludo final.

## **IX. EVALUACIÓN**

Con la ayuda de lo expuesto en los fundamentos didácticos y de los instrumentos que describo a continuación llevaré a cabo la evaluación de mi propuesta con:

- Listas de control en las que anotaré los aspectos actitudinales.
- Registro anecdótico donde anotaré solo aquellos datos que considere relevantes durante las sesiones.
- Hoja de registro en la que anotaré el nivel de cumplimiento de los criterios de evaluación establecidos para esta unidad didáctica mediante la observación directa.

De esta manera la evaluación tendrá un carácter continuo y global teniendo en cuenta los niveles iniciales de cada uno, su evolución y su grado de implicación para realizar los objetivos planteados.

La evaluación se llevará a cabo mediante una serie de observaciones que se anotarán tras la conclusión de la sesión y la realización de un test adaptado a los contenidos sirviéndome de guía los estudios vistos en la fundamentación didáctica. Véase en el anexo 4. También se apuntarán los ejercicios que no han salido como se esperaba y cómo se podrían mejorar o en el caso contrario, se recogerían los ejercicios que mejor han funcionado y como los alumnos lo han entendido y realizado, para una reformulación posterior de la unidad.

## **X. SESIONES**

Durante todas las sesiones se utilizarán músicas adaptadas a los ejercicios para poderlos trabajar de manera más lenta o más rápida dependiendo de la dificultad o la intensidad necesaria del paso. La duración de las músicas estarán acordes con los ejercicios que se realizarán para que sean específicos en realización a los pasos y movimientos propuestos.

## **1ª Sesión: ¿QUÉ ES LA DANZA?**

### *Momento de encuentro (20´)*

Se pondrá al alumnado en situación sobre el trabajo que se realizará durante las sesiones y a través de un breve cuestionario, que realizarán en ese momento, responderán a preguntas sobre qué es para ellos la danza. El cuestionario aparece recogido en el anexo 1. Se visualizarán los siguientes vídeos representativos de danza de diferentes niveles para que entiendan el proceso por el que se pasa para la adquisición de la técnica.

<https://youtu.be/-d7r-j4dSO0>

<https://youtu.be/-FMEhWJIyU8?list=RD-FMEhWJIyU8>

<https://youtu.be/W9cA9Z4bNzk?list=RD-FMEhWJIyU8>

Durante la proyección de los vídeos se les explicará cómo se trabajan las líneas del cuerpo y el control corporal que se consigue para poder realizar movimientos tan precisos y rápidos. Se incidirá en que todo comienza con el conocimiento del propio cuerpo, continuará con el control de la postura y de su corrección durante el propio movimiento.

Se les hará saber que el objetivo primordial de esta unidad es que conozcan su cuerpo y sepan reconocer todas las posibilidades para una colocación corporal correcta a través de unos principios básicos de la danza.

### *Momento de la construcción del aprendizaje (30´)*

Esta parte de la sesión, al ser la primera, será algo más corta, por lo que se realizarán unos ejercicios de toma de conciencia corporal mediante ejercicios que permitan diferenciar entre posturas correctas e incorrectas durante su ejecución.

Se sentarán en el suelo con las piernas cruzadas, de una manera relajada y con una música suave se les irá pidiendo que con ayuda de la respiración estiren la espalda y cuando suelten el aire la relajen. De esta manera movilizarán la espalda e irán explorando las diferentes posturas. Como ayuda se les dirá que piensen en que son un globo y en cómo éste se estira cuando cogen aire y se arruga cuando lo sueltan. A continuación se les pedirá que completen el estiramiento subiendo los hombros y que aguanten la respiración un momento. Cuando bajen los hombros y suelten el aire irán notando como desde los hombros se va relajando la espalda. De esta manera se

realizaran los siguientes ejercicios. Primero se les mostrará cómo deben hacerlo y a qué ritmo deben realizarlo y luego ellos, con el maestro de guía, realizarán los ejercicios.

A continuación estirarán las piernas juntas hacia delante y a través de imágenes mentales, se les dirá que lleven los brazos hacia el techo como si treparan por una cuerda. Cuando no puedan estirarse más dejarán caer el cuerpo hacia delante y con las puntas de los pies hacia arriba tendrán que tocárselas.

El siguiente ejercicio consistirá en plegarse y desplegarlo ayudado por las piernas, de manera que se hagan una “bolita” (desde el cuello, hombros, espalda redondeada, pelvis en retroversión y rodillas flexionadas. Anexo 3, foto 1).

Seguidamente, partiendo de ese mismo ejercicio, desde la posición de bola, en vez de estirar las piernas hacia adelante, deberán abrir las rodillas hacia fuera con los pies juntos formando un rombo con sus piernas, llamada “mariposa” (anexo 3, foto 2) y se les dirá que piensen en una flor abriéndose. De esa manera a la vez que las piernas se abren la espalda se va estirando. De forma progresiva, y en la posición de flor abierta se volverá a pedir que piensen en la imagen de tirar de una cuerda colgada del techo por la que deben trepar para estirar la espalda para después soltar la cuerda e ir hacia delante con el cuerpo donde notarán como las caderas se abren y la espalda se alarga para llegar al suelo.

Para la ejecución del siguiente ejercicio, se les pedirá que se coloquen en posición cuadrúpeda y como si fueran un “gato” deberán ir redondeando la espalda y arqueándola para lograr una extensión y movilización máxima de la columna y del coxis (anexo 3, foto 3). Mirándose en el espejo ellos mismos verán las diferencias que se producen en su espalda y cómo pueden manejarla.

#### *Momento de despedida (10´)*

De forma sencilla y muy básica se les pedirá que se coloquen de pie frente al espejo para realizar un pequeño saludo final.

De nuevo a través de imágenes, se les indicará la sensación de coger un balón de playa grande con los brazos, para que entiendan la forma redondeada que estos deben tener y para que vayan pasando por las distintas posiciones de brazos, 1ª, 5º. Cuando pasen a la 2ª posición (véase anexo 3, foto 4) se les dirá que suelten el balón y con la respiración terminen de bajar los brazos. De esta manera, se hará una secuencia de posiciones de

brazos para finalizar con una reverencia. Para finalizar la sesión se repetirá el ejercicio hasta que los niños sean capaces de hacerlo por ellos mismos.

*Resumen de la sesión véase en anexo 2.1*

## **2ª Sesión: ENCONTRANDO LA POSTURA SENTADA**

### *Momento de encuentro (10´)*

Se comenzará la sesión recordando lo hecho en la sesión anterior y después se relacionará con la importancia de la postura corporal y cómo esta se ha empezado a trabajar a través de la danza. Se proyectarán unos vídeos sobre la postura corporal para que reflexionen sobre su valor, luego se comentarán brevemente y se pasará a la parte práctica.

<https://youtu.be/I1QFCbE0eQc>

<https://youtu.be/OyK0oE5rwFY>

### *Momento de la construcción del aprendizaje (40´)*

Durante esta parte todos el profesor mostrará primero todos los ejercicios acompañado de la música, luego los alumnos lo repetirán con su ayuda de éste mientras, este forma individual realizará correcciones a quien lo necesite

Se comenzará realizando los ejercicios de la sesión anterior a modo de introducción y se irá progresando, realizando variaciones e incluyendo elementos a trabajar. (Extensión de espalda)

En el primer ejercicio, sentados en el suelo y con las piernas cruzadas se les indicará que vuelvan a notar la sensación de alargar y relajar la espalda, luego deberán mantenerla estirada y se movilizará el cuello de lado a lado, de forma lateral y hacia delante. Se introducirá el movimiento de los brazos para que les ayude a abrir el tórax y la musculatura escapular y para ello, se les pedirá que piensen en unas alas gigantes y cómo se mueven con delicadeza al compás de la música.

Para el segundo ejercicio estirarán las piernas hacia delante juntas con las puntas de los pies estirados. Se comenzará articulando los pies de manera que pasen por punta estirada, media punta y flex. A su vez deberán tener ya la espalda sujeta desde la parte lumbar y se ayudarán de las manos, que deberán situarse a los lados de los glúteos con los dos brazos estirados. Con este ejercicio se incluirá el concepto de rotación de las

piernas, diferenciando entre la posición de sexta (piernas en paralelo) y la posición de primera (con las piernas rotadas desde la altura de las caderas hacia afuera).

Se continuará con el ejercicio, partiendo desde la posición de la bolita para ir estirando las piernas hacia delante a la vez que la espalda se alarga, luego alternando se irá recogiendo una sola pierna y con una pierna recogida y sujeta con las manos se irá intentando estirar la espalda y a continuación con ayuda de las manos en los tobillos se estire la pierna al aire.

Para el siguiente ejercicio se colocarán las piernas en mariposa y volverán a sentir cómo la espalda se relaja y se estira poniendo énfasis en sentir la respiración. Cómo al inspirar alargan la espalda y cómo cuando espiran relajan la espalda e intentan bajar más las rodillas. Durante este ejercicio alternativamente se irán abriendo las piernas hacia los lados coordinándolo con los brazos haciéndoles ver un hilo imaginario que une el pie con las manos para que los coordinen y los muevan a la vez.

Desde la 2ª posición de piernas, apertura lateral, se trabajará en este ejercicio el que mantengan la espalda larga ayudándose de las manos en línea con los glúteos pero sin que se suban los hombros. Como primera parte del ejercicio realizarán de nuevo la extensión del pie pasando por estirado, media punta y flex. Seguidamente colocarán los brazos abiertos a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos flexionadas hacia arriba y pensando que quieren llegar a tocar los lados de la sala irán alargando los costados para llegar. Después cuando encuentren su tope tendrán que agarrarse la punta del pie que estará en la posición de flex.

Como último ejercicio se colocarán en la posición cuadrúpeda y la espalda se irá redondeando y arqueándola para lograr una extensión máxima de la columna y del coxis, luego deberán encontrar la postura neutra de la espalda y se les pedirá que encuentren el equilibrio levantando en paralelo con el suelo el brazo contrario de la pierna que también alargaran.

#### *Momento de despedida (10')*

Ya de pie se colocarán frente al espejo y se les irá enseñando una variación de posiciones de brazos (anexo 3, foto 4) para que vayan aprendiéndose todas las posiciones. Se introducirá una caminata en la que tendrán que ir pisando desde los dedos hasta el talón con la rotación de los pies hacia afuera, acabando con un saludo.

*Resumen de la sesión véase en anexo 2.2*



### **3ª sesión: BUSCANDO NUESTRO EQUILIBRIO**

#### *Momento de encuentro (5´)*

Se hará un breve resumen de los ejercicios que se hicieron en la sesión anterior y se les explicará que en esta sesión empezará colocándose de pie con un trabajo donde el equilibrio y la coordinación son fundamentales.

#### *Momento de la construcción del aprendizaje (40´)*

Se empezará por explicarles cómo se deben colocar de frente a la barra, la distancia que deben mantener con ella y cómo deben colocar las manos de manera suave, apoyándose en ella pero no agarrándola con fuerza. Una vez colocados se les irá marcando, como en las sesiones anteriores, los ejercicios con la música para que vean cómo se debe hacer y a la vez se les explicará lo que se está trabajando. Luego ellos con la ayuda verbal del profesor lo irán realizando.

Se comenzará con la alineación de los pies, rodillas y caderas hasta llegar a los hombros (por media punta, hasta llegar a la punta estirando el pie contra el suelo pero sin forzarlo, anexo 3 foto 5 y 6). Desde la posición de 6ª posición de pies o paralelo (anexo 3, foto 7) tendrán que ir movilizándolo el pie despegando el talón del suelo pasando de igual manera lo harán con el otro pie. Luego pasarán a movilizar la cadera mediante la basculación hasta encontrar la postura neutral, para terminar con la colocación de los hombros y del cuello. Este ejercicio se realizará en sexta y en 1ª posición de pies (rotados hacia afuera desde la cadera) tanto con la pierna derecha como con la izquierda.

El segundo ejercicio será un inicio a los “pliés” (flexiones de rodillas. Anexo 3, foto 8) donde además de insistir en la colocación de la cadera que debe ser neutra y el torso sujeto por los abdominales, se prestará mayor atención a la alineación de las rodillas con las puntas de los pies y los talones con los isquiones. Este ejercicio se realizará en la posición de 6ª, 1ª y 2ª posición haciendo una pequeña composición de dos pliés, con movimientos de brazos al compás de la música pasando por las posiciones de 1ª y 2ª. Todos los ejercicios que se realicen se repetirán dos veces para una mejor comprensión y para habituarse de cara a un futuro trabajo específico de cada lado.

Para este ejercicio se les explicará cómo debe mantenerse el cuerpo para hacer el cambio de peso de una pierna a otra y cómo debe alinearse el cuerpo (el peso recaerá en

los dedos de la pierna portante, las caderas en posición neutra y en paralelo con los hombros. Anexo 3, foto 6). Se les dirá que piensen que llevan dos vasos de agua sobre los hombros y que deben mantenerlos en línea para que el agua no caiga. También alternando de pierna harán extensión de la pierna al lado o “tendú” (anexo 3, foto 9) donde el pie se irá despegando del suelo pasando por media punta, hasta llegar a la punta estirada tocando el suelo y teniendo que alargar la pierna al máximo pero sin mover las caderas.

Se pasará a enseñarles la iniciación al salto, sirviéndoles de base el haber trabajado los “pliés” y la extensión de las piernas en el “tendú”. El ejercicio constará primero de dos pliés hasta llegar al relevé (estirar las piernas hasta llegar a la media punta de los pies. Anexo 3, foto 10) para que tengan la sensación de un muelle, a la tercera vez, esa media punta se convertirá en un salto despegando los pies del suelo para volver a la posición del inicio en plié haciéndoles pensar en algo mullido donde entran y despegan con suavidad.

A continuación se pasará al suelo para realizar algunos de los ejercicios hechos en las sesiones anteriores para que vayan interiorizando todas las sensaciones que hasta ahora se les ha ido pidiendo. De esta manera el trabajo será en forma de espiral en cuanto a conocimientos pero a la vez recordando los anteriores.

Se efectuarán las tareas de: mariposa unido a la extensión de piernas hacia delante e inclinación del cuerpo hacia delante para tocar las puntas de los pies, apertura de piernas a la segunda con extensión lateral del torso y hacia delante.

Se incluirá desde la posición tumbados boca arriba un ejercicio para el trabajo de fortalecimiento de la zona abdominal, en el que a la vez que levantan el torso, se eleva una de las piernas teniéndose que agarrar el tobillo cuando la pierna está en el aire.

#### *Momento de despedida (15´)*

Desde la posición tumbados en la que han terminado el ejercicio anterior se les pedirá que se relajen y cierren los ojos y a través de la respiración diafragmática o completa, que se les explicará en qué consiste, el que deberán ir sintiendo como entra el aire por la nariz y sale por la boca a la vez que van sintiendo como su cuerpo se va relajando con el contacto con el suelo.

Posteriormente se levantarán y harán la variación de “port de bras” (posiciones de brazos. Anexo 3, foto 4) y saludo que han aprendieron en la sesión anterior.

*Resumen de la sesión véase en anexo 2.3*

#### **4ª sesión: ADQUIRIENDO EL CONTROL CORPORAL**

Ya en el inicio de esta 4ª sesión deberán tener el suficiente conocimiento de las partes trabajadas del cuerpo para que noten el cambio de la postura, y sean conscientes de las malas posturas que en ocasiones se adoptan.

##### *Momento de encuentro (5´)*

Se les preguntará cómo se sintieron cuando salieron de la sesión anterior. Cuáles de los ejercicios realizados les habían resultado más difíciles o cuales no habían entendido y se les explicará de nuevo. También a través de una ficha se les pedirá que identifiquen las partes del cuerpo y como deben estar colocadas para una buena postura corporal desde la colocación que han ido realizando en las sesiones. Anexo 4

##### *Momento de la construcción del aprendizaje (40´)*

Se seguirá con la misma metodología y estructura de ejercicios que en la sesión anterior. Se comenzará con el ejercicio de colocación corporal desde los pies, piernas caderas, espalda y hombros. Los pies pasarán por la media punta hasta la punta, tanto el pie derecho como el izquierdo. Luego subirán a media punta con los dos pies y doblando las rodillas forzarán la subida del talón para encontrar su relevé (anexo 3, foto 10), volviendo a bajar despacio. Encontrarán la postura neutra de la cadera movilizándola y viendo la diferencia en retroversión. Se les pedirá que estiren la espalda y que suban los hombros y que cuando bajen éstos mantengan la espalda estirada, y acabarán el ejercicio movilizándolo el cuello.

En el segundo ejercicio se realizarán pliés y se añadirá la bajada a gran plié en 1ª y 3ª posición de pies (los talones se levantan levemente para llevar la flexión de las rodillas al máximo), también en 2ª aunque en esta posición los talones no se levantan. El ejercicio se combinará con port de bras. Realizando dos pliés y un grand plié seguido

del movimiento de brazos pasando por 1ª, 5ª y 2ª posición, lo mismo en las otras posiciones de pies.

En el siguiente ejercicio se volverá a incidir sobre el cambio de peso, la alineación del cuerpo y cómo debe sujetarse para que se mantenga durante el movimiento del tendú. Se realizará la extensión de pierna con derecha e izquierda y tanto al lado como delante harán dos tendú en cada posición.

A continuación con la base del tendú se les explicará el ejercicio de dégagé, donde deberán realizar la extensión de la pierna sin que el resto del cuerpo se modifique hasta una altura de 45° y con el peso situado en la pierna portante (pierna que mantiene el peso del cuerpo).

Con el siguiente ejercicio comenzamos los desplazamientos por medio de chasse, paso en el que el cuerpo se desplaza con el centro de gravedad en el centro, para terminar sobre una pierna, se combinará el ejercicio con relevés y equilibrio en primera para acabar.

Como progresión de los saltos una vez realizados los de la sesión anterior se incluirán saltos en segunda posición. La segunda vez que realicen el ejercicio se les pedirá que se separen de las barras y le realicen sin ninguna sujeción.

A continuación volverán a realizar en el suelo los ejercicios de estiramientos de la sesión anterior, siempre con alguna variación, utilizando músicas distintas para lograr una mayor atención. Se incluirá el ejercicio que desde la posición de tumbados boca arriba tendrán que hacerse una bola a la vez que se incorporan y recogen las piernas para acabar en posición de mariposa y seguidamente volver a la posición de inicio. De esta manera trabajarán el centro y fortalecerán la parte abdominal.

#### *Momento de despedida (15´)*

Se volverá a realizar una relajación para la mejora de la respiración diafragmática y para que vayan sintiendo como el cuerpo en contacto con el suelo se va relajando y tomando diferentes posturas. Como novedad se les pedirá que piensen en una goma, como se estira y se encoje, y a través de movimientos muy lentos pensarán en alargar y relajar cada parte de su cuerpo hasta llegar a una posición fija.

Por último se volverá a marcar una variación que contenga movimientos vistos durante la sesión, además de la caminada y la reverencia.

*Resumen de la sesión véase en anexo 2.4*

## **5ª sesión: ANALIZO MI MOVIMIENTO**

### *Momento de encuentro (5´)*

Se pedirá a los alumnos que escriban en un papel los ejercicios que recuerden de las sesiones anteriores y que piensen que parte del cuerpo han trabajado y qué creen que se mejora con ello. Se recogerán y al final de la clase se pondrán en común.

### *Momento de la construcción del aprendizaje (40´)*

En esta sesión se volverá a empezar con los ejercicios realizados en el suelo, para que puedan interiorizar mejor el trabajo que se lleva a cabo.

Se comenzará con el ejercicio de estiramiento de espalda, hombros y brazos acabando con el estiramiento del cuello. Se continuará con la extensión de las piernas hacia delante para realizar los movimientos de los pies, en flex, media punta y estirados, tanto en posición de sexta y rotación en primera acabando con el alargamiento de la espalda sobre las piernas hasta tocar las puntas de los pies.

El siguiente ejercicio se realizará la extensión de pierna al aire agarrándola con las dos manos, a la vez que tiran de la espalda para sujetarla estirada. Se irá haciendo de forma alternativa con las dos piernas. A continuación se tumbarán y deberán agarrar de igual manera la pierna al levantar el cuerpo.

Después se realizará la mariposa donde aprovecharán a colocar su espalda y musculatura escapular cómo abrirán las caderas acabando con la extensión de la espalda hacia delante. Seguidamente abrirán las piernas a los lados realizando de nuevo movilización con los pies y estirarán la parte posterior de las piernas ayudándose con las manos mientras agarran los pies. También se estirarán los costados para acabar con el estiramiento de la espalda hacia delante.

Luego se pasará a realizar los ejercicios de la barra empezando por el de la alineación del cuerpo, explicándoles la colocación corporal que deberán mantener para el resto de los demás ejercicios.

Como segundo ejercicio se realizarán 2 pliés y 1 grand plié en 1ª, 2ª y 3ª posición de pies, además de port de bras y equilibrio en releve en las diferentes posiciones.

El tercer ejercicio se efectuará cambios de peso y dos tendú al lado y dos delante y en este ejercicio se introducirá el equilibrio en coupé (equilibrio sobre un pie mientras el otro se apoya suavemente sobre el tobillo. Anexo 3, foto 11).

El cuarto ejercicio será dégagé, realizando cuatro delante y tres al lado, se les enseñara un paso de desplazamiento, el pas de bourrée (Anexo 3, foto 12) para finalizar el ejercicio con un equilibrio en 5ª relevé.

Como último ejercicio se realizarán los saltos en 1ª y 2ª posición alternándolos con plié relevés, realizando un plié relevé y luego dos saltos en cada posición, para que vean la intensidad del plié para la mejora del salto.

#### *Momento de despedida (15´)*

Se realizará una variación con un por de bras diferente y con unos pequeños equilibrios en coupé y pas de bourrée para acabar con una reverencia.

Después se pedirá a los alumnos que saquen la hoja con las notas que tomaron al principio de la clase y completen lo que crea que les falta. Se pedirá que pregunten sobre lo que se pretende de ejercicios para que comprendan su trabajo.

*Resumen de la sesión véase en anexo 2.5*

### **6ª sesión: CONTROL LA POSTURA Y EL MOVIMIENTO**

En este momento de la unidad el alumnado ya debería tener el control y el tono muscular adecuado. La musculatura fásica tendrá el tono muscular adecuado gracias a los ejercicios realizados y la musculatura tónica estará lo suficientemente flexible y estirada.

#### *Momento de encuentro (5´)*

Se hará una pequeña introducción sobre el trabajo de la sesión, comentando que los ejercicios realizados en las sesiones anteriores se irán combinando para realizar pequeñas variaciones que sin ayuda del apoyo de la barra deberán ser capaces de ejecutar, y así ver el control que tienen sobre su cuerpo.

#### *Momento de la construcción del aprendizaje (40´)*

Se comenzará realizando los ejercicios en la barra, colocación de pies, piernas, caderas espalda y hombros.

Se pasará a los pliés y grand pliés en las posiciones estudiadas coordinándolos con brazos y equilibrios en relevé, incidiendo en las correcciones hechas en los días anteriores.

Seguidamente se marcará el ejercicio de tendú delante y al lado, insistiendo en la alineación del cuerpo y sus cambio de peso correspondientes para acabar con un equilibrio en coupé.

Después se efectuará los degagés delante y al lado, pidiendo que presten atención en su colocación del torso y caderas, combinándolo con pas de bourrée y finalizando con un passé (Anexo 3, foto 13).

Se introducirá un ejercicio nuevo, rond de jambe (desde la posición de tendú delante la pierna extendida hace la forma de media circunferencia hasta llegar con la pierna atrás y cerrar en primera posición de pies, para continuar el giro de la pierna. Anexo 3, foto 14) insistiendo en el control de la postura del torso, el centro del equilibrio y el peso en la pierna portante. Este ejercicio se realizara primero haciendo un cuatro de rond de jambe desde delante al lado, luego de al lado atrás y para terminar entero desde delante hasta atrás.

Después se pasará al centro de la clase, ya sin la ayuda de las barras, y se trabajará sobre la base de los ejercicios realizados en la barra.

Se les enseñará una variación de cuatro tendú delante y dos al lado para realizar un chassé y un pas de bourrée para cambiar de pierna y repetirlo con la izquierda.

A continuación realizarán un pequeño adagio donde se trabajara el equilibrio. Se empezará por un plié y grand plié para subir a un relevé, pasando por un passé y développé delante (estirar la pierna delante al aire y bajar suavemente), cerrando en tercera posición de pies y se repetirá lo mismo pero llevando la pierna al lado y terminando con un pas de bourrée para cambiar de pierna.

Se finalizará con cuatro saltos en 1ª y 2ª intercalado con un relevés y pliés en cada posición.

#### *Momento de despedida (15´)*

Se les dará un tiempo y una música determinada para que creen una pequeña variación a partir de los ejercicios que se les han ido enseñando y además que puedan proponer e improvisar movimientos que ellos quieran para luego representarlo cada uno el suyo.

*Resumen de la sesión véase en anexo 2.6*

## **7ª sesión: EVALUACIÓN**

### *Momento de encuentro (5´)*

Se les dirá en qué va a consistir la evaluación, lo que se les va a pedir y los ejercicios que se realizarán. Véase en anexo 5

### *Momento de la construcción del aprendizaje (40´)*

Se propondrá realizar los ejercicios que se han practicado durante las sesiones anteriores, empezando por los realizados en el suelo, para que se pueda valorar la postura corporal y su mejora en los estiramientos.

Después se pasará a ejecutar los ejercicios de forma sencilla y básica, para una mejor colocación en la barra, plíés, tendú, degagé, rond de jambe y saltos.

En la parte en la que no utilizan la barra solo se realizarán los ejercicios de la sesión anterior de tendú y acabando con un ejercicio de port de bras y reverencia.

*Resumen véase en anexo de la sesión 2.6, la parte de los ejercicios de la barra y del centro y primera parte del anexo 2.5, ejercicios del suelo*

### *Momento de despedida (15´)*

Se hará una valoración general sobre el trabajo realizado y se les pedirá que den su opinión sobre lo que les ha parecido la unidad y lo que han aprendido y si creen que les ha resultado útil para conocer mejor su cuerpo. Se volverá a hablar del cuestionario inicial y se comparará lo que dijeron al principio con lo que opinan de ello después de la unidad.



## **XI. MATERIALES Y RECURSOS**

- Sala de psicomotricidad con espejo o gimnasio dotado de aislantes, barras o espalderas.
- Proyector, ordenador y equipo de música.
- Cd de música para clases de danza.
- Ropa cómoda y algo ajustada.

## 6. CONCLUSIONES

Para realizar este trabajo Fin de Grado, he tenido que hacer una búsqueda de información amplia pero específica. El análisis de los autores consultados me ha proporcionado un mayor conocimiento sobre los temas tratados. De esta manera he podido fundamentar mi propuesta con argumentos sólidos en cuanto a contenidos educativos y he contrastado la importancia que tienen los estudios hechos sobre este campo hasta el día de hoy.

Desde la presentación de los contenidos teóricos expuestos hasta la parte práctica de mi propuesta, he querido actuar de una manera progresiva para situar el tema, entender el porqué de mi interés por realizar esta propuesta y exponer los beneficios que puede aportar al área de la educación física.

Toda mi propuesta de intervención, desde la metodología, sesiones y evaluación, intenta ser una guía para que pueda ser llevada a cabo por cualquier docente con un mínimo conocimiento de la técnica del ballet y de biomecánica pueda llevarla a cabo, siempre teniendo en cuenta las posibles adaptaciones que pueden acontecer durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Esta propuesta no ha sido realizada en el aula de Primaria de 5º, pero gracias a la experiencia que tengo dentro de un centro de danza privado y mi trabajo con niños de la misma edad, he realizado sesiones muy similares a través de las mismas actividades, comprobando el buen resultado que en los niños logra este tipo de trabajo. Los beneficios observados en los niños después de realizar este tipo de práctica son entre otros:

- Estímulo y creación de afición por la música, el arte y la cultura mediante el conocimiento de la danza.
- Un buen desarrollo corporal gracias a la práctica de la danza, con un trabajo armónico de todas las partes del cuerpo y de su musculatura que influye directamente en una buena postura corporal.

- Enseña al niño a moverse con seguridad y con eficacia.
- Un mayor conocimiento y control sobre su cuerpo que repercute en una mejor autoestima y una mejor socialización.

## **7. LÍNEAS FUTURAS DE TRABAJO QUE PUEDE GENERAR ESTE TFG**

Este trabajo puede servir como punto de partida para realizar nuevos proyectos desde la escuela y crear líneas de trabajo que puedan ser llevados a cabo en colaboración con escuelas de danza e incluso con los conservatorios de danza para dar a conocer este arte desde una visión más amplia.

Estas sesiones aquí expuestas pueden servir como forma de introducir al alumnado en este campo y que pierdan el miedo o recelo hacia esta disciplina, y encontrar en ella a parte de una forma de expresión, un camino para la mejora de la condición física y por tanto de su postura corporal.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- ARAGUNDE SOUTULLO, J. L. Y PAZOS COUTO, J. M<sup>a</sup>. (2000). Educación Postural. Barcelona. Inde
- CASTAÑER, M. (2000). Expresión corporal y danza. Barcelona. Inde
- CASTAÑER, M. (2001). La importancia de la técnica corporal. *El potencial creativo de la danza y la expresión corporal*. (15-17). Santiago de Compostela: Creación Integral. S.L
- CASTAÑER, M y CAMERINO, O (2001). La Educación Física en la enseñanza Primaria. Una propuesta curricular para la reforma. Barcelona. Inde.
- CUÉLLAR MORENO, M. J. (1998). Planteamiento globalizado para la enseñanza de la danza: estudio práctico y aplicación educativa. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla
- CUÉLLAR MORENO, M.J., MORALES ORTIZ, M. SÁNCHEZ GARCÍA, E. Y SÁNCHEZ, M. (2001). Construcción y validación de un instrumento para la evaluación de aspectos técnicos en danza. *Revista Digital*, Buenos Aires, Año 7 - N° 34 - Abril de 2001. Recuperado el 20 de junio de 2017 de <http://www.efdeportes.com/>
- DE CALDERÓN, F. (2004). Los pasos que no regresan. Memorias. Madrid. Huelga y Fierro, S.L.
- 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
- DE PEDRO PASCUAL, C. (2007). Danza ballet: técnica del ballet clásico. *Danza Ballet Revista de Colección*. Recuperado el 7 de junio de 2017 de <https://www.danzaballet.com/danza-ballet-tecnica-del-ballet-clasico/>

- DE PEDRO PASCUAL, C. (2006) Danza ballet: Tipos de danza. Danza Ballet Revista de Colección. Recuperado el 10 de junio de 2017 de <https://www.danzaballet.com/tipos-de-danza/>
- ERAZO SANTOS, L. (2014). Sistema de acondicionamiento físico para danza en niños y niñas de grado 7 de la escuela Adolfo jurado González de la comuna prosperidad, cantón santa Elena, provincia de santa Elena, período lectivo 2013-2014. La libertad. Ecuador
- ESTÉVEZ, C. (2013). Los beneficios de la danza en el desarrollo motor del niño (I) (II). Recuperado el 12 de junio de 2017, de <https://minidanzarevista.wordpress.com/2013/12/21/los-beneficios-de-la-danza-en-el-desarrollo-motor-del-nino-ii/>
- FORTEA, M. A. (2009). Metodologías didácticas para la enseñanza. Aprendizaje de competencias. Metodologías didácticas para la E/A de competencias. Formació professorat de la Unitat Suport Educatiu (UJI). Recuperado el 13 de junio del 2017 de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Metodologias\\_didacticas\\_E-A\\_competencias\\_FORTEA\\_.pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Metodologias_didacticas_E-A_competencias_FORTEA_.pdf)
- FLORES, M. I. (2005). Propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica de danza en el niño de la tercera infancia. Recuperado el 5 de junio de 2017, de [http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2005/flores\\_m/sources/flores\\_m.pdf](http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2005/flores_m/sources/flores_m.pdf)
- GARCÍA RUSO, H. M<sup>a</sup>. (2003) La Danza en la escuela. Barcelona. Inde
- GIMÉNEZ FUENTES-GUERRA, F. J. Y DÍAZ TRILLO, M. (2001). Diccionario de Educación Física en Primaria. Huelva. Universidad de Huelva.
- GURQUEL, A. (2011). Tratado de danza clásica basada en la metodología de elongación. Buenos Aires. Balletin Dance.
- GRAÑA, M. (2015). ¿Qué es la danza y cuáles son sus elementos? Recuperado el 7 de junio de 2017, de <http://comofuncionaque.com/que-es-la-danza-y-cuales-son-sus-elementos/#>

- LACÁRCEL MORENO, J. (1995). Musicoterapia en educación especial. Universidad de Murcia
- LATORRE ROMÁN, P. A, HERRADOR SÁNCHEZ, J. (2003). Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar. *Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*. Barcelona. Paidotribo
- LE BOULCH, J, (1981) La educación por el movimiento en edad escolar. Barcelona. Paidós
- LEARRETA RAMOS, B., SIERRA ZAMORANO, M. A. (2003).Contenidos de la expresión corporal. Barcelona. Inde.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2010). La postura corporal y sus patologías: implicaciones en el desarrollo del adolescente. Prevención y tratamiento en el marco Escolar. Facultad de Educación. Universidad de Murcia.
- MATAMOROS OCAÑA, E. (2008). Augusto Bournonville. Historia y estilo. Madrid. Ediciones Akal. S. A
- MORENO REBOLLEDO, M. E. (2007). La danza clásica como disciplina que favorece el desarrollo cognitivo de niños/niñas entre 5 y 10 años. Estrategias didácticas para su enseñanza. Universidad Pedagógica Nacional. México, D. F.
- ORTIZ CAMACHO, M. M. (2002). La danza en la educación primaria a partir de los movimientos fundamentales. Análisis de los elementos que la componen Expresión Corporal. Una propuesta didáctica para el profesorado de Educación Física. Granada. Grupo Editorial Universitario. Página 200-206; 210-213.
- ORTUÑO, P. A., MEDINA, F. S., DE LA RUBIA, S. G., & GARCÍA, P. R. (2005). Higiene postural del escolar: influencia de la educación física.
- PARCO ARRONDO, A. (2012). La postura corporal en educación física. Revista digital. Recuperado el 12 de junio de 2017 de [http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos\\_revista/2012\\_diciembre\\_4.pdf](http://www.afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2012_diciembre_4.pdf)

- PÉREZ FEITO, J. M., DELGADO LOPÉZ D. Y NUÑEZ VIVAS, A. I. (2013). Fundamentos teóricos de la Educación Física. Madrid. Pila Teleña.
- PÉREZ PORTO, J. Y MARÍA MERINO. Publicado: 2009. Actualizado: 2009  
Definición de: Definición de danza clásica (<http://definicion.de/danza-clasica/>)
- RIGAL, R (2006). Educación motriz y educación psicomotriz en Preescolar y Primaria. Barcelona. Inde.
- RODRÍGUEZ GARCÍA, P. L. (2006). Educación física y salud en primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma. Barcelona. Inde
- RUEDA MAZA, A. FRÍAS GÓMEZ, G. (2001). La condición física en la Educación secundaria Obligatoria. Barcelona. Inde
- TAPIA ORTIZ, H.S. (2015). La danza como herramienta para la inclusión educativa en los niños de 4 a 5 años de la Unidad Educativa 2 de Agosto de la provincia de Pichincha cantón Mejía, de la parroquia Cutuglagua durante el período lectivo 2014 – 2015. Universidad Técnica De Cotopaxi. Latacunga (Ecuador). Recuperado el 18 de junio de 2017 de <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/1987>
- TIERRA, C. (2016). La postura corporal en el baile y su importancia. About en español. Recuperado el 12 de junio de 2017 de <http://baile.about.com/od/Aprende-a-bailar/a/La-Postura-Corporal-En-El-Baile.htm>
- VICIANA GARÓFANO, V y CONDE CAVEDA, J. (1999). Desarrollo de la expresividad corporal: tratamiento globalizador de los contenidos de representación. Inde. Barcelona
- VICIANA GARÓFANO, V. Y ARTEAGA CHECA, M. (2004). las actividades coreográficas en la escuela. Inde. Barcelona



## 9. ANEXO

### Anexo 1

Cuestionario inicial.

1. ¿Cuántos tipos de danzas conoces?
2. ¿Cuál de ellas te gusta más?
3. ¿Practicas alguna de ellas?
4. ¿Qué conoces a cerca del ballet?
5. ¿Crees que es una práctica demasiado rigurosa?
6. ¿Qué beneficios crees que te aportaría si lo realizaras?
7. Di algún adjetivo que te sugiere cuando ves o cuando practicas cualquier tipo de danza.
8. Consideras que el control del cuerpo y la postura son fundamentales para un buen movimiento en la danza, que consideras que es lo fundamental para su realización.

## Anexo 2

Tabla resumen de las sesiones:

### 2.1. Anexo

<b>SESIÓN 1ª ¿QUÉ ES LA DANZA?</b>	
Momento de encuentro 20´	Introducción <ul style="list-style-type: none"><li>• Realización del cuestionario.</li><li>• Visionado de vídeos.</li></ul>
Momento de la construcción del aprendizaje 30´  Música (Music for Children´s Ballet class, Margot Kazimirska)	Ejercicios de toma de contacto. <ul style="list-style-type: none"><li>• Movilización de espalda.</li><li>• Estiramiento de piernas</li><li>• Bolita</li><li>• Mariposa</li><li>• 2ª posición de piernas</li><li>• Posición “gatito”</li></ul>
Momento de despedida 10´  Música ( Canon de Pachelbel)	Saludo <ul style="list-style-type: none"><li>• Port de bras y reverencia</li></ul>

## 2.2.Anexo

<b>SESIÓN 2ª ENCONTRANDO LA POSTURA SENTADA</b>	
Momento de encuentro 10´	<p>Introducción</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recordatorio de la sesión anterior y su vinculación con la mejora de la postura corporal.</li><li>• Visionado de vídeos.</li></ul>
Momento de la construcción del aprendizaje 40´  Música( para ballet Música de Cine, Silvia Rouco, Vol. 5)	<p>Ejercicios de estiramiento.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Movilización de espalda, cuello y hombros.</li><li>• Estiramiento de piernas y articulación de pies. Rotación de piernas</li><li>• Bolita y estiramiento de espalda y piernas.</li><li>• Mariposa, apertura de caderas y extensión de piernas al lateral.</li><li>• 2ª posición de piernas, articulación de pies y estiramiento lateral de los costados.</li><li>• Posición “gatito” sujeción de la espalda y equilibrio de piernas y brazos.</li></ul>
Momento de despedida 10´  Música ( Canon de Pachelbel)	<p>Saludo</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pequeña variación con port de bras, caminada y reverencia</li></ul>

## 2.3.Anexo

<b>SESIÓN 3ª BUSCANDO NUESTRO EQUILIBRIO</b>	
Momento de encuentro 5´	<p>Introducción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repaso verbal de la sesión anterior e introducción de la propuesta de la nueva sesión.</li> </ul>
<p>Momento de la construcción del aprendizaje 40´</p> <p>Musica ( para aula de Ballet Clasico, M<sup>a</sup> Ines Vasconcellos) Vol. 5</p>	<p>Ejercicios de colocación en la barra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alineación de pies, piernas, caderas, espalda y hombros, en 6ª y 1ª posición de pies.</li> <li>• Pliés en 6ª, 1ª y 2ª posición de pies en combinación con movimientos de brazos.</li> <li>• Iniciación al cambio de peso con tendú a la segunda.</li> <li>• Introducción del salto de forma básica y fraccionada.</li> </ul> <p>Repaso de ejercicios de suelo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mariposa, apertura de caderas y extensión de espalda.</li> <li>• 2ª posición de piernas, articulación de pies y estiramiento lateral de los costados y espalda hacia delante.</li> <li>• Tumbados, elevación de espalda y pierna alternativamente.</li> </ul>
Momento de despedida 15´	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación y respiración diafragmática.</li> <li>• Pequeña variación con port de bras, caminada y reverencia.</li> </ul>
Music of the Spheres, Mike oldfield	

## 2.4. Anexo

<b>SESIÓN 4ª ADQUIRIENDO EL CONTROL CORPORAL</b>	
Momento de encuentro 5´	<p>Introducción</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexión sobre la sesión anterior y resolución de dudas sobre lo realizado.</li></ul>
Momento de la construcción del aprendizaje 40´  Música ( Ballet pop music 1, Gill civil)	<p>Ejercicios de colocación en la barra.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicio de colocación del cuerpo.</li><li>• Pliés y grand pliés en 1ª y 2ª y posición de pies con port de bras.</li><li>• Cambios de peso y tendú delante y al lado.</li><li>• Dégagé lento delante y al lado.</li><li>• Ejercicio de Chassé y releve</li><li>• Ejercicio de saltos en 1ª y 2ª posición.</li></ul> <p>Estiramientos y tonificación con ejercicios en el suelo.</p>
Momento de despedida 15´  Music of the Spheres, Mike oldfield	<ul style="list-style-type: none"><li>• Relajación a partir de la respiración diafragmática e interiorización de las sensaciones corporales.</li><li>• Pequeña variación con port de bras, ejercicios realizados durante la sesión, caminada y reverencia.</li></ul>

## 2.5.Anexo

<b>SESIÓN 5ª ANALIZO MI MOVIMIENTO</b>	
Momento de encuentro 5´	<p>Introducción</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de un listado con los ejercicios que recuerden y lo que creen que se trabaja en cada uno.</li> </ul>
<p>Momento de la construcción del aprendizaje 40´</p> <p>Música ( Ballet pop music 2, Gill civil)</p>	<p>Ejercicios de estiramiento en el suelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piernas relajadas, se estira espalda, hombros y brazos.</li> <li>• Estirar piernas delante juntas y movilización de los pies (punta, media punta y flex) y desplegar espalda hacia delante.</li> <li>• Elevación alternativamente de las piernas con espalda recta y después desde la posición tumbada llegando con las manos hasta ella.</li> <li>• Mariposa y apertura de piernas al lado con movilización de pies, espalda y costados.</li> </ul> <p>Ejercicios de colocación en la barra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calentamiento con alineación corporal.</li> <li>• Pliés y grand pliés en 1ª, 2ª y 3ª posición de pies con port de bras y equilibrios en relevé.</li> <li>• Cambios de peso y tendú al lado y delante.</li> <li>• Dégagé delante y al lado y pas de bourrée</li> <li>• Saltos 1ª y 2ª posición con relevés.</li> </ul>

Momento de despedida 15´	Saludo
Música (Adagio claro de luna)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• variación con port de bras, caminada y reverencia.</li> <li>• Reflexión sobre lo escrito al empezar la sesión</li> </ul>

## 2.6.Anexo

<b>SESIÓN 6ª CONTROL LA POSTURA Y EL MOVIMIENTO</b>	
Momento de encuentro 5´	Introducción <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les hablará del trabajo que se realizará sin barra con el fin de afianzar el control corporal.</li> </ul>
Momento de la construcción del aprendizaje 40´  Música ( Ballet pop music 2, Gill civil)	Ejercicios de colocación en la barra. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de alineación del cuerpo, en sexta y primera posición.</li> <li>• Plié y grand plié con port de bras y equilibrio en relevé, en 1ª, 2ª y 3ª posición.</li> <li>• Tendú delante y al lado acabando con equilibrio en coupé.</li> <li>• Dégagé delante y al lado, combinado con pas de bourrée y equilibrio en passé.</li> <li>• Rond de jambe por cuartos y entero.</li> </ul>

	<p>Ejercicios sin barra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendú delante y al lado cambiando de pierna por chassé pas de bourrée.</li> <li>• Adagio, variación donde se combinaran pliés grand pliés con pass´developpe delante y al lado.</li> <li>• Saltos y relevé plié en 1ª y 2ª posición de pies.</li> </ul>
<p>Momento de despedida 15´ Música (Adagio de Albinoni)</p>	<p>Se les dará unas pautas y una música para que creen su propia variación y la muestren a sus compañeros.</p>



## Anexo 3

### Figuras y posiciones

Foto 1. Posición bolita Foto



Foto 2. Mariposa



Foto 3. Posición gatito

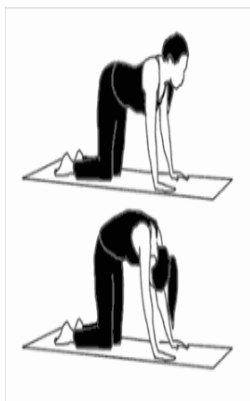


Foto 4. Posiciones de brazos

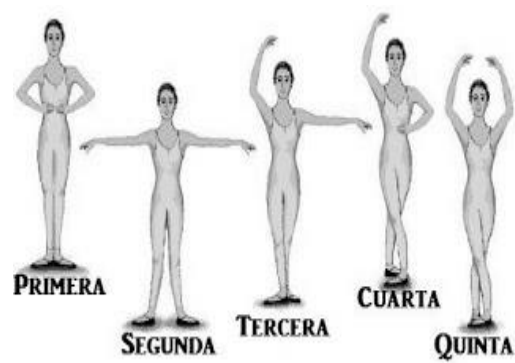


Foto 5 y 6. Alineación y colocación del cuerpo.

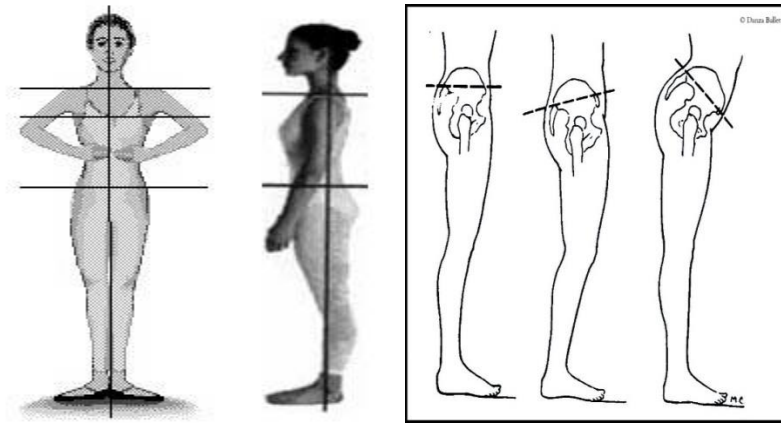


Foto 7. Posiciones de pies



Foto 8. Plié y grand plié

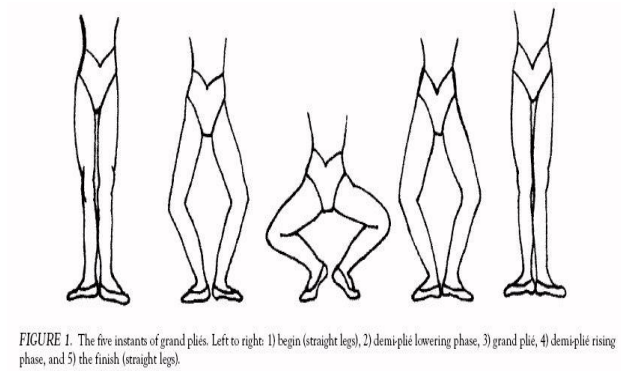


Foto 9. Tendú

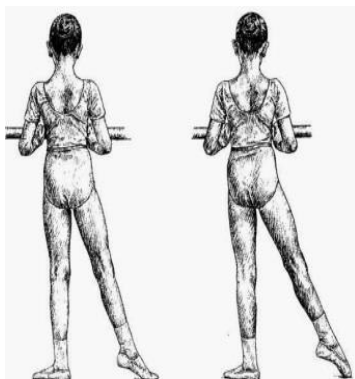


Foto 10. Relevé

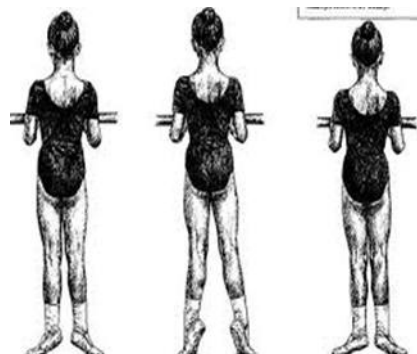


Foto 11. Coupé

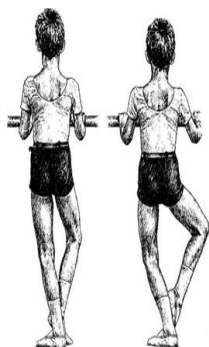


Foto 12. Pas de bourrée

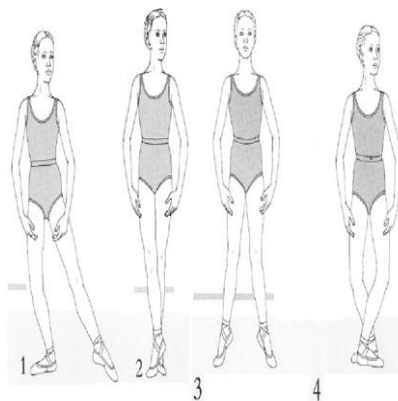


Foto 12. Passé

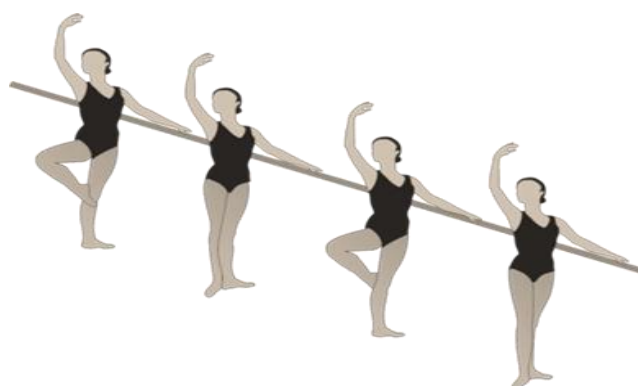
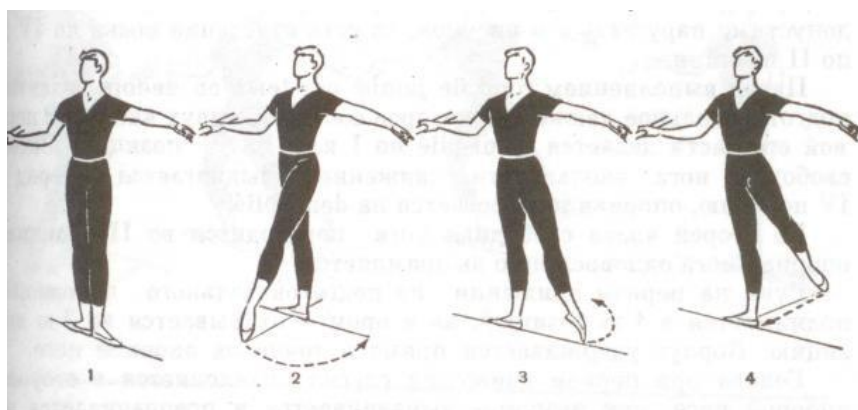
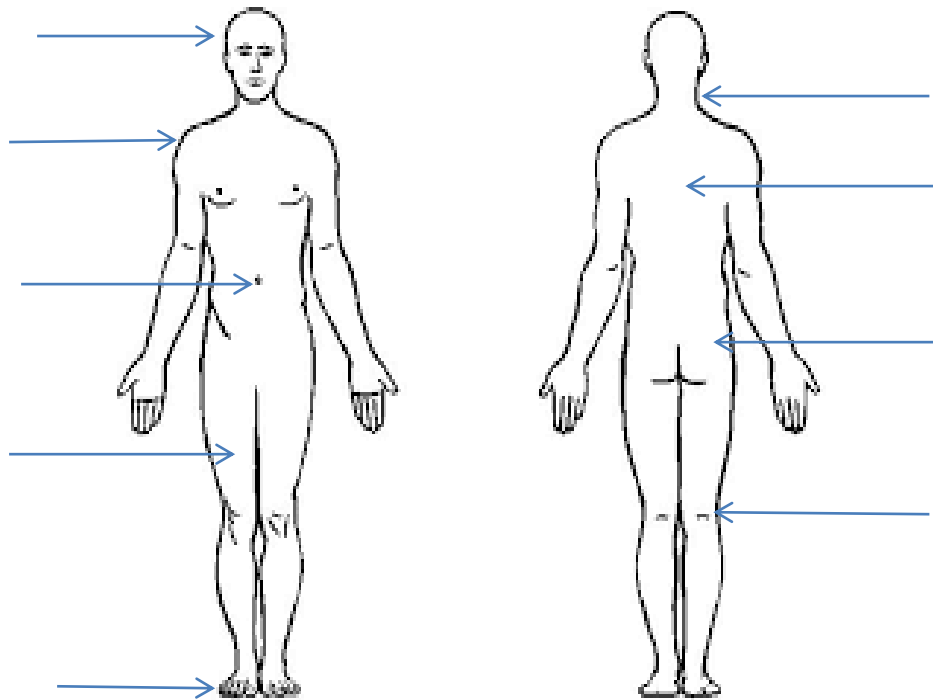


Foto 13. Rond de jambe



## Anexo 4

Encuentra la postura corporal correcta:



Elige y coloca la opción correcta:

Cabeza. Levantada/Caída.

Cuello. Alineado/ Desalineado.

Hombros. Retraídos/ Encogidos.

Espalda. Erguida/ Arqueada.

Abdomen. Contraído/ Distendido.

Caderas. Retroversión/ Neutra.

Piernas. Estiradas/ Flexionadas.

Rodillas. Alineadas / desalineadas.

Pies. Sujeto/ Vencido.

## Anexo 5

### Evaluación

<b>ALUMNO/A</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>
Encuentra la posición correcta de los pies, caderas, espalda y la colocación correcta del peso sobre los dos pies			
Logra la correcta postura de la pelvis, en posición sentados y de pies, o cuando se dobla hacia adelante			
Realiza los ejercicios controlando la colocación del cuerpo			
Controla los movimientos del tronco y es consciente del trabajo de los abdominales.			
Salta controlando la alineación del cuerpo en primera y segunda posición			
Consigue mantener el equilibrio utilizando la alineación y el centro de gravedad			
Sabe utilizar el centro para iniciar y sostener el movimiento			
Se mueve con soltura al realizar los desplazamientos			
Conoce la base del cambio de peso y de su equilibrio			
Responde a las indicaciones efectuadas por el profesor			
Conoce los nombres básicos de los pasos realizados			
<b>OBSERVACIONES:</b>			

Adaptación de las fichas de evaluación Flores (2005).