



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Facultad de Educación Palencia

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

**EL USO DE LA MÚSICA EN SESIONES
DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA**

Autor: David Barcenilla Martín

Tutora: Alicia Peñalba Acitores

Curso 2013/2014



RESUMEN:

Este trabajo trata sobre la utilización de la música en el ámbito escolar, concretamente en las sesiones de Educación Física. Con esta investigación pretendo ampliar el uso de la música y proporcionar una serie de recursos educativos para su puesta en práctica en los centros escolares. Para ello muestro las diferentes posibilidades que existen a la hora de utilizar la música en la educación, así como algunas investigaciones que estudiaron los efectos de esta en el desarrollo del cuerpo humano. De esta manera con mi puesta en práctica intento estudiar determinados comportamientos del alumnado cuando se utiliza la música como efecto motivador en un aula de Educación Física.

PALABRAS CLAVE: música, recurso educativo, comportamientos, efectos, Educación Física.

ABSTRACT:

This work is about the use of the music at school, especially in the lessons of Physical Education. With this research I pretend to amplify the use of the music in other learning areas and I try to give a pack of educational resources to put into practice in primary schools. I show the different possibilities that we have when we use the music in educational areas and some investigations about the effects of music in the human body. In this way, on my practical proposal, I try to study the variety of pupils' behaviors when I use music, as a motivational resource, in my Physical Education lessons.

KEY WORDS: music, educative resources, behaviours, effects, Physical Education.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVOS	4
JUSTIFICACIÓN	5
COMPETENCIAS.....	5
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
INTRODUCCIÓN	7
REFERENCIAS HISTÓRICAS DE LA MÚSICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA	7
EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN FÍSICA: LA MÚSICA.....	10
¿POR QUÉ UTILIZAR LA MÚSICA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA?	12
Efectos de la música en el organismo: investigaciones	13
Funciones de la música en las clases de Educación Física.....	14
¿CÓMO PODEMOS UTILIZAR LA MÚSICA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA?	15
CARACTERÍSTICAS DE LA MÚSICA A UTILIZAR.....	18
PROCESO DE SELECCIÓN Y USO DE LA MÚSICA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	20
CONSIDERACIONES ACERCA DEL MARCO TEÓRICO.....	21
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	23
MÚSICA EMPLEADA	23
SESIONES	24
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	30
CONCLUSIONES	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42

INTRODUCCIÓN

La principal motivación que me ha llevado a realizar este estudio que combina la música con la educación física, ha sido que estos dos elementos están muy ligados a mi persona. Soy un alumno de la mención de Educación Física y durante este periodo de prácticas he tenido la oportunidad de llevar a cabo dicha investigación gracias al profesor y a los grupos de estudio, ya que me han facilitado en gran parte la labor. Durante este periodo de prácticas he tenido la posibilidad de evidenciar a través de técnicas de observación cómo la música afecta al comportamiento de los alumnos en las clases de Educación Física.

Los aspectos que trabajo y con los que pretendo fundamentar este estudio son muy variados, desde unas breves descripciones sobre conceptos fundamentales para la comprensión de este estudio, pasando por la importancia que tiene la música dentro de nuestro currículo, y llegando hasta los efectos que puede tener la música en las clases de Educación Física y cómo podemos utilizarla.

La investigación estudia principalmente el comportamiento de los alumnos en las sesiones de Educación Física con y sin música. Tras un análisis de dichos comportamientos se ha llevado a cabo una categorización de los mismos en base al tipo de comportamientos al que hacen referencia.

OBJETIVOS

Partiendo de las anteriores premisas, tengo la intención de estudiar los diferentes comportamientos del alumnado de Educación Primaria en las clases de Educación Física. Durante esta investigación me he centrado únicamente en el centro donde he podido estar presente en el periodo de Practicum II, el centro Francisco Argos de Venta de Baños (Palencia).

Algunos de los objetivos específicos son los siguientes:

- Observar las clases de Educación Física, con y sin música, tanto el primer ciclo como el segundo ciclo de Educación Primaria.
- Analizar los comportamientos de dicho alumnado en estas clases.
- Comparar las conductas de los alumnos entre ambas situaciones (sesión con música y sesión sin música).
- Explicar en qué medida la música o el silencio contribuyen a determinadas conductas en los alumnos.

JUSTIFICACIÓN

El motivo principal que me lleva a proponer este estudio parte del conocimiento de que la música afecta a los seres humanos y como consecuencia modifica sus conductas. Parto de la idea de que la música puede contribuir a mejorar algunas de estas conductas dentro de la clase de Educación Física. Por lo general, los maestros de esta área no utilizan la música en sus clases, quizás por desconocimiento, o por la dificultad que entraña preparar las músicas, disponer del equipo de sonido, etc., pero yo considero que puede ser de beneficioso para los alumnos.

Tenemos que ponernos en el lugar de los alumnos y pensar alternativas sobre lo que ya estamos llevando a cabo en clase. Como alumno, a mí me gustaba que cada cierto tiempo, mi profesor nos hiciera algo nuevo, ya sea con juegos, con música o simplemente cambiándonos de lugar en clase. La música, aparte de ser un agente motivante para los alumnos, puede ser un recurso educativo muy interesante y de esta manera podemos trabajar con ella otros aspectos que no están relacionados directamente con la Educación Física.

Por último, hay que tener en cuenta que dentro de la música existe mucha variedad, por lo que tenemos una enorme cantidad de elementos con lo que trabajar y obtener con ello diferentes resultados.

COMPETENCIAS

Existe una conexión del TFG con las competencias del Título de Graduado en Educación Primaria relacionado con el Real Decreto 861/2010 del 2 de Julio (que modifica el Real Decreto 1393/2007 del 29 de Octubre. En primer lugar el principal objetivo del Título de Graduado en Educación Primaria es “formar profesionales con capacidad para la atención educativa al alumnado de Educación Primaria”, que se refiere al artículo de la Ley Orgánica 2/2006 del 3 de Mayo de Educación.

Existen diversas competencias referidas al Título en las que un profesional graduado en Educación Primaria en Educación Física hará hincapié. A continuación haré referencia a las de competencias que dispone el Título y su respectiva relación existente con el propio Título:

Competencias generales:

- 1. c: Objetivos, contenidos curriculares y criterios de evaluación, y de un modo particular los que conforman el currículo de Educación Primaria.
- 1. d: Principios y procedimientos empleados en la práctica educativa.
- 2. b: Ser capaz de analizar críticamente y argumentar las decisiones que justifican la toma de decisiones en contextos educativos.
- 2. d: Ser capaz de coordinarse y cooperar con otras personas de diferentes áreas de estudio (...).
- 3. a: Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.
- 3. b: Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.
- 5. b: La adquisición de estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo, así como de la formación en la disposición para el aprendizaje continuo a lo largo de toda la vida.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

INTRODUCCIÓN

Planteando desde nuestras investigaciones sobre el ámbito de la Educación Física (es decir, la educación integral del alumno), considero que la utilización de la música en las clases puede ser un recurso didáctico y metodológico de gran ayuda. Al tener la música numerosas funciones, también tiene una variedad respecto a los usos y a las aplicaciones en nuestro ámbito.

Creo que en la acción del profesorado existe un vacío, de ahí que me haya interesado en su investigación. Este vacío quizás está debido a los prejuicios existentes sobre la utilización de la música en clase (a excepción de la asignatura de música, obviamente). Solamente se le reconoce el valor de la música en lo referente a determinados bailes y danzas, por lo que creo que es una visión muy limitada que cierra el abanico de posibilidades que la música podría ofrecer en el ámbito de la educación. Con todo esto mi intención es reivindicar el uso de la música en las clases, concretamente en las clases de Educación Física, para motivar más al alumnado, para innovar en algunos casos o para darle otro enfoque.

En la actualidad podemos observar cómo van apareciendo nuevas prácticas deportivas con base en la música (Aerobic, Body Jam, Step...). Estas actividades generan respuestas positivas en la gente que las practica, siendo la música el elemento motivante por parte de los practicantes. De ahí la importancia de trasladar el uso de la música a otra modalidad física, como es en la propia educación.

REFERENCIAS HISTÓRICAS DE LA MÚSICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Una de las razones que me ha hecho investigar e indagar más sobre la utilización de la música en la Educación Física ha sido comprobar la importancia que ha tenido la música en muchos ámbitos de la vida cotidiana. Más concretamente, dentro del mundo de la pedagogía, la música ha tenido un papel muy relevante dentro de las clases de Educación Física, teniendo una rica y amplia tradición histórica.

La primera referencia que encontrada donde se entremezcla la música con la actividad deportiva es en la antigua Grecia. Las competiciones deportivas eran acompañadas con música, en los diversos gimnasios griegos la actividad física era acompañada con música de instrumentos como el oboe o la lira, incluso en los antiguos Juegos Olímpicos dentro de determinadas pruebas (salto del pentatlón) se amenizaba con diversa música gracias a instrumentos como la flauta pítica (Laerreta y Sierra, 2003, p. 29).

Para encontrar más referencias sobre la música y actividades físicas nos tenemos que ir hasta la época del Renacimiento, donde ya encontramos a la música dentro de la educación. Tanto Elyot como Mercurial (1969-70) mencionan a la danza como parte importante de la gimnasia (Ulmann, 1997).

Después llegamos a un punto en la historia donde se pusieron las bases de la actualidad Educación Física (la época de la Reforma, la Contrarreforma y el Absolutismo). Según Burgener (1973), podemos encontrar en esta época a diversos autores como Montaigne, Rousseau o Pestalozzi, que utilizaban el canto y las danzas; la música.

Según Laerreta y Sierra (2003, p. 29) “a partir de la época de la Restauración fue cuando empezaron a surgir las escuelas gimnásticas (concretamente la alemana, la francesa y la sueca). También nace y se desarrolla el deporte moderno en el país de Inglaterra. Aunque quizás la época donde más conjuntadas están la Educación Física y la música fue la época de los Imperialismos y de las dos grandes Guerras (siglo XX)”.

Es a partir del siglo XX, concretamente sobre la segunda mitad de este siglo, cuando el deporte en Inglaterra empieza a tener una importante relevancia dentro de su cultura. Y es a partir de esta época cuando empieza a tener un desarrollo y una evolución considerable, ayudando a la revitalización de los Juegos Olímpicos y de la enseñanza de la Educación Física. Pero esta evolución no significa que la música fuera a tener menos influencia e importancia en la actividad física, ya que Listello (1964), que era un defensor nato del método deportivo en Francia, utilizaba el canto, la danza e incluso algunos instrumentos musicales en sus clases. También en otro país donde hubo una evolución semejante en la actividad deportiva, sigue habiendo autores como Kreiss, Dieckert y Meusel (1972), los cuales tenían una postura semejante a Listello y defendía el método deportivo en sus sesiones, utilizaban la danza y la música en todas sus actuaciones educativas.

Podemos decir que la danza siempre ha estado unida a la gimnasia. Más adelante esta danza sufre diferentes cambios, pero su objetivo sigue siendo el mismo. Estos cambios dan lugar a una danza más moderna y popular, como por ejemplo los llamados “Bailes de salón”. Este tipo de danza más moderna ha interrumpido en las clases de Educación Física. Incluso ha llegado a constituirse como una modalidad deportiva más, con federaciones, con su propio reglamento y sus propias competiciones. También en la actualidad podemos introducir el Aeróbic y a todas sus vertientes (“Fitness”, “Body-Pump”, “Spining”...) como actividad física que implica la utilización de la música.

Por otro lado, la Psicomotricidad o la también llamada Educación Física de Base (Educación Física para alumnos más pequeños, en la etapa de Educación Infantil), han seguido por estos mismos derroteros. Observando a Lapierre, a Rossel o a Lagrange, incluyen en sus métodos la utilización de las danzas y de la música, en mayor o menor grado.

En cuanto a la aplicación de la música en las clases de Educación Física en la actualidad, cabe destacar a Conde (1998) que basándose en sus propias experiencias saca como conclusión primordial que para generar aprendizajes motores en los alumnos la música sería una ayuda primordial. En concreto este autor nos pone de ejemplo las Canciones Motrices, que son las canciones que se suelen emplear en Educación Física para promover el desarrollo de las habilidades perceptivo – motrices, ya que están estrechamente vinculadas con el campo musical con alguno de sus parámetros: el ritmo es el nexo de unión entre el cuerpo y el movimiento.

Y también quería resaltar una investigación realizada por Cuéllar (1995) en la cual pone de manifiesto que el alumnado de tercer año de Magisterio obtiene unos resultados mejores cuando trabajan con música. Los niveles que se han medido para llegar a estas conclusiones son el nivel de diversión, el nivel de interacción con los compañeros y con el profesor o el nivel de motivación del propio alumnado. Todos estos aspectos fueron estudiados mediante diferentes cuestionarios y mediante la observación directa y el uso de un diario por el propio investigador (Laerreta y Sierra, 2003, p. 30).

EL CURRÍCULUM DE EDUCACIÓN FÍSICA: LA MÚSICA

Lo primero a tener en cuenta antes de realizar la investigación sería realizar un pequeño análisis sobre la legislación vigente. De esta manera podemos observar la importancia actual que vincule la música con la Educación Física.

Para ello escogí el decreto 40/2007, del 3 de Mayo, Currículum Educación Primaria establecido para la comunidad de Castilla y León (BOCYL nº 89, es de Mayo de 2007). Dentro de este documento existen diferentes bloques donde se analiza más detalladamente cada asignatura en cada ciclo de primaria, con sus respectivos contenidos y objetivos. Tras la selección del bloque de Educación Física, seleccioné únicamente el primer ciclo y el segundo ciclo de Primaria, puesto que la puesta en práctica la he llevado a cabo con esos cursos.

Estos dos apartados de los ciclos de Primaria están compuestos por los mismos bloques de contenidos, aunque dentro de cada bloque los propios contenidos varían. Estos son los 5 bloques:

1. El cuerpo: imagen y percepción.
2. Habilidades motrices.
3. Actividades físicas artístico-expresivas.
4. Actividad física y salud.
5. Juegos y actividad deportiva.

Como normal general no encontramos nada (a excepción de un contenido) que haga referencia a la música. En cambio encontramos en algún bloque de contenidos algunos conceptos que se podrían relacionar con la música y su relevancia. A continuación señalo los contenidos donde creo que se da algo de relevancia a la música y al menos nos muestra aspectos que podrían verse ligados a la música.

Primer ciclo:

En el primer ciclo de primaria encontramos algunas referencias sobre la música y sus consecuencias en los bloques 1 y 3.

Bloque 1: el cuerpo: imagen y percepción.

- Organización temporal del movimiento: análisis e interiorización de estructuras rítmicas externas; ajuste de movimientos predeterminados a las mismas; ajuste de la acción a un determinado intervalo temporal.
- Percepción y estructuración espacio-temporal del movimiento: interpretación de trayectorias lineales; coordinación de dos trayectorias: intercepción; ajuste de una secuencia de movimientos a una estructura rítmica dada.

Estos dos contenidos hacen referencia a las estructuras rítmicas, lo cual puede verse relacionado con la utilización de determinadas música. El ritmo es una pieza clave en el mundo de la música y uno de los pilares desde el cual podemos trabajar con ella en las clases de Educación Física.

Bloque 3: actividades físicas artístico-expresivas.

- Descubrimiento, exploración y experimentación de las posibilidades corporales expresivas del cuerpo y del movimiento.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo. Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros.
- Participación en situaciones que supongan comunicación corporal.
- Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse.

En este bloque podemos ver más contenidos que podrían verse relacionados con la utilización de la música. Sobre todo teniendo en cuenta expresiones como “exteriorización de emociones” o “posibilidades corporales expresivas”. Quizás estas palabras podría acercar y hacer uso de la música para que se puedan ver reflejadas en los alumnos.

Segundo Ciclo:

En este apartado también encontramos únicamente referencias a las posibilidades musicales en los mismos bloques que en el primer ciclo (bloque 1 y 3), pero con la diferencia de que en uno de ellos se hace alusión a conceptos ligados cien por cien a la música.

Bloque 1: el cuerpo: imagen y percepción.

- Organización temporal del movimiento: análisis de la estructura rítmica del movimiento propio o ajeno; ajuste del movimiento a diferentes ritmos de ejecución; sincronización; ajuste de la acción a un determinado intervalo temporal.

Este concepto es muy parecido al del primer ciclo, y hace referencia a un concepto importantísimo de la música como es el “ritmo”.

Bloque 3: actividades físicas artístico-expresivas.

- El cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.
- Adecuación del movimiento a estructuras espacio-temporales y ejecución de bailes y coreografías simples.
- Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo.
- Representaciones de roles y personajes e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal.

Aquí es donde más claramente se puede ver reflejada la utilización de la música. Como podemos observar en el segundo contenido podemos ver cómo se hace referencia a los bailes y a las coreografías, lo que nos muestra que ahí la música es utilizada de forma casi obligatoria. En los demás contenidos podemos observar cómo se hace alusión a conceptos como “expresión de emociones” o “lenguaje corporal”, lo que nos hace pensar que la música también podría estar presente en esas situaciones.

¿POR QUÉ UTILIZAR LA MÚSICA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA?

La música y al actividad física han estado siempre unidas. Desde el comienzo de la vida de un bebé cuando su madre le canta una nana, con los juegos infantiles con sus respectivas canciones, hasta llegar a los propios desfiles militares siguiendo un determinado ritmo, siempre está presente la música. Todos estos aspectos en los que se relaciona a la música con las diferentes etapas de la vida tienen un punto en común: cuando se apoya el esfuerzo físico en el ritmo de la música, esta sirve de ayuda para la persona que lo esté realizando.

Basándome en este principio básico, creo que la utilización de la música en las clases de Educación Física, siempre y cuando se haya seleccionado con anterioridad y se hayan estudiado sus posibilidades, podría ser un recurso didáctico capaz de ayudar a desempeñar la función del profesor, y en consecuencia, también beneficiaría al alumnado en su proceso de aprendizaje.

Efectos de la música en el organismo: investigaciones

Para ver cómo influye la música dentro de nuestro organismo, indicaré algunos estudios realizados a lo largo del tiempo y a algunos autores de referencia.

Uno de los efectos más significativos que afecta al ser humano desde tiempos remotos es la capacidad de la música para evocar emociones. Tal y como aseguran Pareti, Nrezzi y Petech (1981, p. 274), “desde tiempos primitivos el hombre sintió la necesidad de ampliar los sonidos que emitía influido por la emoción y de procurarles énfasis y exaltación”. Con ello se tomó conciencia de que la música era mucho más que sonidos en el tiempo, sino que estos sonidos, de una manera u otra, les emocionaba, les exaltaba, les entristecía..., es decir, que provocaban emociones.

Para otros autores, la música es una variable que puede ser utilizada para crear sentimientos y diversas emociones, puede relajar o inhibir a la persona, o incluso activar al organismo (Rodrigo, 1999).

Así mismo Beltrán (1991) afirma que partiendo de las características determinadas de la música (ritmo, armonía, timbre...) nos afecta a la persona modificando, o incluso despertando algunas de las emociones las cuales han podido estar dormidas dentro de la persona durante mucho tiempo. En algunas personas la música puede representar o incluso transmitir al exterior el sentido anímico.

Patton (1992), Ferguson (1994), Loroño (1996) o Mills (1996), realizaron investigaciones que relacionaban los diferentes efectos y modificaciones del organismo dentro de las funciones más básicas (la actividad electroencefalográfica, las pulsaciones, la presión sanguínea...).

Otra investigación llevada a cabo por Taube, Gavazzi, Lázaro, Ravello y Spléndido (2003) nos muestra unas conclusiones muy relevantes. Estas conclusiones dicen que dependiendo del tipo de música que se esté escuchando, los efectos en el organismo son

diferentes en relación con la temperatura corporal, la tensión arterial, el pulso, la frecuencia respiratoria y la transpiración.

Meyer (2001) sintetiza con sus estudios que es un hecho que la música afecta en los estados de ánimo de las personas y afecta también en el organismo de estos. Estas dos razones deberían ser suficiente motivo para utilizar más la música en todo tipo de aprendizajes, aunque más concretamente sea más accesible utilizarla en las clases de Educación Física.

Funciones de la música en las clases de Educación Física

Dentro de todos los beneficios que puede tener la música en la Educación Física y basándome en los estudios y en las investigaciones de Hamilton y Strachan (1989), puedo llegar a la conclusión de que la música puede cumplir las siguientes funciones:

- ✓ La música puede generar esa motivación que el alumno necesita para realizar un determinado trabajo, sobre todo con un trabajo motor. La utilización de la música sería esa motivación extrínseca que junto a la propia motivación del alumno, se complementarían para alcanzar una meta o un fin.
- ✓ La música también puede servir como estímulo sonoro para insistir en determinadas acciones relacionadas con la organización de la clase. Esto serviría de apoyo al profesor y podría “liberar” en cierto grado de esta obligación que podría desgastar a la figura del docente.
- ✓ Con la utilización de la música el profesor puede crear un ambiente agradable para que así los propios alumnos se sientan a gusto y convivan entre ellos de una forma cordial y afectiva. De esta manera los alumnos podrán tener una visión lúdica de la clase.
- ✓ La música puede aportar unos conocimientos interdisciplinares, ayudando a otras materias, en este caso con la asignatura de música evidentemente. Puede afianzar unos conocimientos como estudiar la estructura temporal, a seguir diferentes ritmos, el compás...
- ✓ La música puede ofrecer la ayuda para determinados conceptos que necesiten necesariamente el soporte de la música, como por ejemplo aprender danzas antiguas o de otras culturas.

¿CÓMO PODEMOS UTILIZAR LA MÚSICA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA?

Hoy en día, la música es un recurso muy accesible por parte de todo el mundo, barato y de fácil utilización. Esta música nos puede servir para multitud de cosas: acompañar determinados ejercicios o actividades, crear determinados ambientes, estimular las emociones, crear estados de ánimo, imágenes mentales, sensaciones, sentimientos...

Con la utilización de la música en las clases de Educación Física no nos referimos a utilizarla en cualquier situación y de cualquier manera, todo lo contrario. Queremos darle a la música el valor adecuado en cada contexto: como música de fondo, como estímulo sonoro (para llamar la atención del alumno en determinados momentos), como soporte para adecuar el movimiento, etc. Para todo esto también es necesario estudiar y conocer el tipo de música más conveniente en cada caso. Desde este punto de vista sería interesante que el profesor conociera una larga lista de tipos de música y a su vez, tener a su disposición varias alternativas de cada tipo y sus obras. Con esta perspectiva sistematizamos el uso que se le puede dar a la música en las clases de Educación Física.

Para profundizar un poco más en estos aspectos, Laerreta y Sierra (2003, p. 33-34) diferenciaron los usos que se le puede dar a la música en el ámbito escolar de la Educación Física. Estos usos son los siguientes:

- **Como ambiente de fondo:** cuando utilizamos la música para este fin, damos a entender que el soporte musical no tiene ningún protagonismo, simplemente la utilizaremos para potenciar una determinada situación. Podemos utilizarlo en determinados momentos de la sesión.

Por ejemplo, creo que se podría utilizar al comienzo de la sesión para dar la bienvenida al grupo de una forma agradable y estimulante para ellos, sería una buena primera toma de contacto y una manera de presentar la sesión. Para los alumnos más pequeños creo que se podría utilizar música popular o tradicional, o incluso alguna música de programas televisivos infantiles del momento; para los alumnos mayores (alumnos de la ESO y de Bachiller), lo adaptaríamos utilizando música moderna del momento en castellano o en otras lenguas. Un factor importante a tener en cuenta a la hora de poner la música es el *volumen*. Como en este caso solo queremos utilizar la música de fondo, el volumen debe

estar en un nivel medio, que permita a los alumnos comunicarse entre ellos sin tener que elevar la voz. Otra forma de dar protagonismo a los alumnos puede ser dándole alguna libertad a la hora de elegir la música, ya que sobretodo el alumno más mayor está en sintonía continuamente con el mundo musical y lo identifica con su mundo. Este aporte por parte del alumnado puede ser de gran valor y de esta manera podemos implicar a toda la clase utilizando en este caso un turno de rotación. Así también podemos conocer los estilos musicales de cada alumnado, lo que podríamos utilizar en nuestro favor en otras ocasiones.

- **Como recurso organizativo:** el uso de la música como método para organizar una clase puede ser de gran ayuda. Por ejemplo subir y bajar el volumen de la música podría significar una llamada de alerta para realizar un cambio de situación. Cuando queremos reunir al alumno para la pertinente explicación de un ejercicio o para una más rápida organización ante una próxima tarea podemos sugerir algunas obras de blues o jazz, todo dependiendo de los contenidos concretos que se estén desarrollando.

Dentro de este mismo contexto organizativo, la música podría ser utilizada (y los alumnos lo asociarían a ellos) a determinadas acciones: cuando dé comienzo la música comenzamos el ejercicio, cuando pare la música cambiamos de material, cuando cambie la obra musical realizamos una variante del ejercicio, cuando haya una pausa entre canción y canción aprovechamos para descansar, etc. Hay multitud de consignas con las que podemos asociar la música, tantas como el profesor se imagine. De este modo la música ayuda al profesor con este tipo de aprendizaje, ya que en una sesión sin música podría desgastar al profesor.

- **Como recurso capaz de aumentar la motivación:** podemos utilizar la música en este sentido implicando al alumno más en el ejercicio, para animarle en los primeros momentos de la sesión en los que hace falta un alto grado de interés.

Este uso de la música sería necesario para actividades que reclaman tranquilidad, serenidad y reposo, en algunos casos relacionado con la famosa parte de la sesión denominada “vuelta a la calma”. La música clásica podría dar un buen resultado, disminuyendo el volumen de forma progresiva hasta llegar a un punto en que la música se haga imperceptible al oído del alumno. La música es capaz de muchas cosas, incluso a generar una serie de estados de ánimo, pero siempre y cuando reúna unas determinadas condiciones.

Trabajar la Educación Física con cierta intensidad y sin música pensada para ello, puede resultar monótono y poco motivador, sobretodo en el caso de alumnos de Primaria ya que necesitan ayuda desde fuera (ayudas externas) para dar ese punto extra de motivación, en este caso con la música. La música electrónica, la música disco, el reggae o el rock podría ser la adecuada. También para cuando sea oportuno expresar un sentimiento o una emoción, podremos facilitárselo al alumnado gracias a una determinada música, como es el jazz, una música estimulante de por sí.

La música también puede crear este efecto (la motivación) para confeccionar determinados ambientes idóneos para empezar el trabajo. De esta forma podremos empezar la sesión con un calentamiento acompañado de música divertida (música electrónica, reggae...), música movida de películas conocidas; o empezar la clase con danzas dinámicas que sirvan como introducción (las danzas del mundo). También podría cumplir este objetivo cuando necesitamos propuestas de desinhibición con música alegre y con capacidad de subir el ánimo al alumnado sería de gran ayuda.

Para unos alumnos de mayor edad (Bachiller) podemos diseñar circuitos de condición física con soporte musical, cumpliendo ésta dos funciones: motivar a los alumnos en la ejecución y servir de pauta organizativa a la hora de cambiar de estación.

- **Como soporte necesario sobre el que se apoya el movimiento:** cuando el contenido que se va a tratar en la sesión requiere de una música determinada. Por ejemplo, cuando se quiere aprender una determinada coreografía con una canción determinada, o en las clases de Aeróbic o en las diferentes clases de bailes que requieren un determinado aprendizaje motor, requieren una música específica que sirve como apoyo y base al futuro aprendizaje. En este caso la música juega un papel importantísimo.
- **Como contenido específico:** este punto está referido hacia las clases en las que queramos trabajar el ritmo o las diferentes estructuras temporales (trabajar la coordinación, el pulso, el compás...). Para el aprendizaje de dichos contenidos y conceptos hace falta la música, que sería la base sustancial del aprendizaje. Para el aprendizaje de esos contenidos propondría un tipo de música étnica de percusión, o música moderna con la estructura y el ritmo muy marcado (música disco o electrónica).

Otros autores como López Santana et al (s. f. p. 7), incluyen algunos usos más para la música dentro de la Educación Física. Estas maneras, a mi modo de ver, son un poco más abstractas, creo que se pueden llevar a cabo pero haría falta un trabajo más interior por parte de los participantes:

- **Como ayuda para vivenciar el momento:** es una forma de realizar la Educación Física para que el alumnado pueda sentir y vivir el momento. De esta manera la música puede ayudar y puede inhibir al alumnado. Es otra forma diferente de aprender el significado de la vida.
- **Como comunicación:** la música también puede servir para crear un mensaje, un código, ya sea entre los propios alumnos o incluso con el profesor. Se puede generar un código de comunicación entre determinadas personas lo cual hace que la propia sesión fluya de una manera más agradable.

CARACTERÍSTICAS DE LA MÚSICA A UTILIZAR

Para elegir la música que vamos a utilizar, también debemos tener en cuenta las características de estas. El mundo de la música se ha globalizado de tal manera que podemos encontrar multitud de tipos de música, y en la que cada tipo de música posee unas determinadas características. Son esas características las que hacen única a cada tipo de música, y por lo tanto cada característica puede ser utilizada con un fin u otro.

He decidido escoger 7 grandes grupos de música, y sacar a la luz sus características más importantes para posteriormente sacarle el mayor provecho posible dentro del ámbito educativo. También señalaré los momentos de la sesión más adecuados en los que se pueden utilizar: momento de llegada, momento de aprendizaje y vuelta a la calma.

- Música electrónica: es el tipo de música en la cual se emplean elementos electrónicos para su creación y para su posterior difusión. Su principal característica es que el ritmo está bien marcado y es constante (normalmente suele ser un ritmo rápido). Así pues este tipo de música podría ser útil si queremos trabajar con secuencias de ritmos. También puede incluir o no letra, por lo que se podría trabajar también desde ese punto de vista. El momento donde se podría sacar más partido a esta música es en el momento clave del aprendizaje.

- Música rock: estilo musical con un ritmo marcado, y caracterizado por el uso de la guitarra eléctrica. Es un estilo musical en el que el ritmo suele ser rápido (no tanto como la música electrónica), algo agresivo y con la inclusión de letra. Como existen canciones de rock que son muy conocidas, podríamos trabajar la motivación o la activación del cuerpo con dichas canciones, y sobretodo lo podríamos introducir en el momento clave de la sesión, en el momento del aprendizaje del alumno.
- Música pop: estilo musical parecido al rock, pero mucho menos agresivo. En el pop el ritmo puede variar y pasar de un ritmo rápido a uno lento o viceversa. También incluye letra. Al ser la música que más se escucha (“pop” proviene de la palabra “popular”), esta música se podría utilizar claramente para la motivación de los alumnos (dentro del momento de la sesión del aprendizaje), ya que en la actualidad es el género más escuchado y más divulgado.
- Música reggae: es un tipo de música en el cual el ritmo es muy pausado y calmado. Su estructura se repite y a su vez se utilizan letras que abarcan casi todo el tempo. Se podría utilizar este tipo de música para conectar dos tiempos claves de la sesión, es decir, entre el momento pleno del aprendizaje y la vuelta a la calma. O simplemente para acabar la sesión en el momento de vuelta a la calma.
- Música clásica: tipo de música caracterizada principalmente por un ritmo bajo y relajado. Suele utilizarse instrumentos de cuerda tales como el violín y sus derivados, o instrumentos de viento. Al ser esta música muy calmada, principalmente la podríamos utilizar como punto y final de la sesión, dentro del periodo de vuelta a la calma.
- Música contemporánea: es toda aquella música que se ha escrito en nuestra época, a partir de 1965. Esta música se puede utilizar para evocar sensaciones más abstractas en los alumnos.
- Música de otras culturas: podemos utilizar música de otros países o de otras creencias y religiones (música de tribus o de otros continentes). Estas músicas van a resultar extrañas al oído de los alumnos ya que nunca las habrán

escuchado. Con ellas podemos trabajar la imaginación o incluso la expresión corporal.

PROCESO DE SELECCIÓN Y USO DE LA MÚSICA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para la utilización de la música en la clase tenemos que tener en cuenta las peculiaridades de esta. Debemos informarnos con anterioridad con la intención de responder a nuestros intereses. Para empezar es necesario saber las características del tipo de música que vamos a utilizar. Este sería el punto de partida, a partir de aquí podríamos adquirir y seleccionar la música más adecuada.

En términos generales, las reacciones frente a los tipos de música suelen ser similares, es decir, una música con el ritmo rápido incita a un continuo movimiento mientras que una música con el ritmo lento incita más a la parsimonia y a la relajación. Aunque si nos centramos más en el tipo de música y las reacciones, podemos observar que para una persona un tipo de música le puede generar una alta excitación y a otra esa misma música le puede incitar todo lo contrario. Por otro lado, la misma persona no reacciona de la misma manera a un tipo de música, sino que depende de diversos factores como el estado de ánimo, su condición física del momento... Es decir, un mismo tipo de música no hace reaccionar de la misma manera a todo el mundo, ya que cada persona es diferente a las demás.

Hay que partir de la base de que es prácticamente imposible que a todo el mundo le guste la música seleccionada, por lo que nos tendremos que centrar en cumplir con los objetivos marcados. En ciertas ocasiones es necesario que la música que vayamos a utilizar sea más o menos conocida por los oyentes. De esta manera tendremos a los alumnos más motivados, más cómodos y más centrados. Pero en otras ocasiones también sería oportuno utilizar música desconocida para obtener conocimientos de diferentes culturas y de esta manera sorprender al alumno y sacar de las rutinas marcadas en las clases. Estas dos opciones podrían estimular, de diferente manera, al alumno y así intentar potenciar la creatividad u otras características propias del ser humano.

Otro factor a tener en cuenta en la utilización de la música, posterior a la propia elección de los temas, será la velocidad de la música que se verá modificada dependiendo de la

respuesta motriz que queramos obtener del alumnado. Así mismo también es importante prestar atención al volumen de la música, ya que si está demasiado alta puede llegar a ser molesta o si está demasiado baja igual no se puede ni apreciar. El volumen que debemos utilizar será un volumen medio, que permita la comunicación entre los participantes pero que a la vez se pueda escuchar de forma agradable.

Una vez seleccionada la música que vamos a utilizar, debemos hacernos con ella. Actualmente es muy sencillo hacerse con canciones mediante programas en internet. Podemos comprar música con diferentes programas (como por ejemplo Spotify), o comprar los CDs por internet. Otra forma de comprar música sería ir a las tiendas. Con el uso de internet cada vez estas tiendas están bajando la demanda, por lo que podemos encontrar cada vez menos lugares como estos.

Después de obtener dicha música sería una buena opción clasificarlas en algún tipo de “biblioteca musical”. Evidentemente si tenemos pocas obras va a ser fácil seleccionadas, pero si vamos a ir haciéndolo a menudo, sería buena opción ir guardándolas poco a poco y bien clasificadas. Rellenando un simple cuestionario podremos seleccionar a posteriori más fácilmente las canciones (tipo de música, duración...). Esto también nos facilitará tareas como manejar el volumen si sabemos cuánto va a durar la canción, si es necesario grabar dicho tema varias veces seguidas...

Uno de los últimos pasos después de haber hecho todo lo mencionado, es preparar el material donde vamos a llevar esa música. Dependiendo de los recursos que dispongamos en el centro podemos llevar unos u otros. En la actualidad la mayoría de colegios disponen de un buen equipo de música, con lo que podríamos llevar la música en un USB y meterla directamente o mediante un ordenador portátil. Si el colegio no dispone de estos materiales ya que económicamente no se lo pueden permitir, podría valer con un radio – casete. De esta manera podríamos llevar la música tanto en casete como en un CD. En definitiva creo que no hay ninguna excusa para no utilizar la música ya que existen muchas variantes de todos los tipos y al alcance de todo el mundo para poder llevar música al ámbito escolar.

CONSIDERACIONES ACERCA DEL MARCO TEÓRICO

Tras la lectura y posterior investigación llevada a cabo, puedo afirmar que la música puede formar parte del ámbito educativo de muchas formas, dependiendo de los agentes

educativos y de su grado de implicación. Por mi parte, y desde un punto meramente metodológico, he encontrado varias consideraciones para introducir la música en las clases de Educación Física:

- A grandes rasgos, el uso de la música en las clases de Educación Física genera mayor motivación en los alumnos.
- No tenemos porqué utilizar la música todo el tiempo de la sesión, podemos ir introduciéndola paulatinamente y observando los beneficios sobre los alumnos.
- Tampoco tenemos porqué utilizar la música en todas las sesiones, quizás podemos ir alternando un día sí o un día no, o algo parecido. Quizás así tengamos más en cuenta el factor sorpresa.
- Debemos tener una actitud muy tolerante por lo que pueda pasar. Cada alumno es diferente y puede que haya diferencias ya que algunos se pueden sentir más temerosos o más vergonzosos a la hora de “jugar” con la música.
- Debemos intentar adaptar la música a los niveles de los alumnos. Modificar el estilo, bajar la velocidad y el ritmo... podrían ayudar a adaptar la música a determinados niveles.
- Podemos ofrecer más libertad a los alumnos ya sea dejándoles que elijan la música, o simplemente utilizarlo como premio a los alumnos que tengan un mejor comportamiento, por ejemplo.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Para realizar esta investigación, seleccioné a las clases de 1º, 2º, 3º y 4º de Primaria (primer y segundo ciclo de Primaria). La propuesta consiste en organizar ocho sesiones de trabajo con dichos alumnos, de los cuales en la mitad se utiliza música y en la otra mitad no.

Las sesiones tienen lugar durante la Unidad Didáctica “Iniciación al frisbee”. El primer ciclo de Primaria harán unos ejercicios y el segundo ciclo de Primaria otros, ya que la dificultad va variando a medida que los cursos avanzan.

MÚSICA EMPLEADA

Antes de llevar a cabo mi investigación tuve que hacer una cuidadosa selección de la música que iba a emplear.

En primer lugar tuve que tomar una decisión en relación a la función que la música iba a ocupar en la clase. En este caso se utilizó la música únicamente de fondo o ambiente.

La sesión se dividió en 3 partes, utilizando música diferente en cada una de ellas:

- a) Inicio de la clase: este momento empieza cuando estamos llegando al pabellón hasta que empezamos los ejercicios donde aprendemos algún concepto, hasta que acaba el juego del calentamiento.

Aquí he utilizado música de películas de dibujos de la actualidad, como por ejemplo:

- “Hakuna Matata”, banda sonora del Rey León
(https://www.youtube.com/watch?v=OhYhTAt1_EI).
- “Te voy a esperar”, banda sonora de Tadeo Jones
(<https://www.youtube.com/watch?v=k-4NdcDDx24>).
- “Yo quiero marcha, marcha”, banda sonora de Madagascar
(<https://www.youtube.com/watch?v=snb1BFCHzFI&index=8&list=PLD1D5599D658DD7DE>).

b) Desarrollo de la clase: son los ejercicios donde aprendemos los conceptos y su posterior puesta en práctica con un determinado juego.

En este apartado he incluido música de la actualidad con un ritmo muy marcado, tanto en castellano como en inglés, aunque en mi elección eran la mayoría en inglés. Mi intención es que todas las canciones sean conocidas por ellos.

- “Happy”, de Pharrell Williams (<https://www.youtube.com/watch?v=y6Sxv-sUYtM>).
- “La la la”, de Shakira (<https://www.youtube.com/watch?v=7-7knsP2n5w>).
- “Changes”, de Faul & Wad Ad vs. Pnau (<https://www.youtube.com/watch?v=Cj25UpcBDt0>)
- “Gangnam Style”, de PYS (<https://www.youtube.com/watch?v=S7-0u2A3-HI>).
- “Party Rock”, de LMFAO (<https://www.youtube.com/watch?v=KQ6zr6kCPj8>)
- “Danza Kuduro”, de Don Omar (<https://www.youtube.com/watch?v=7zp1TbLFPp8>).

c) El cierre de la clase: es el momento cuando se acaba la clase y tenemos que abandonar el pabellón.

En este apartado he utilizado música lenta, pero que sea conocida por los alumnos.

- “I see fire”, de Ed Sheeran (https://www.youtube.com/watch?v=2fngvQS_PmQ).

SESIONES

A continuación trataré de relatar el trascurso de estas clases. Como se verá, no da tiempo a hacer mucho en las clases ya que disponía de poco tiempo. Una clase normal dura 50 minutos, pero al tener que realizar un trayecto de ida (del colegio al pabellón del pueblo), el cambio de ropa e higiene y otro trayecto de vuelta (del pabellón al colegio), en total el tiempo de la clase disminuye de forma considerable, quedándose aproximadamente en 30 – 35 minutos.

Primero de Primaria, con música:

Al ser la primera vez que van a utilizar un frisbee (ya que solo han visto jugar a gente un par de veces), decido que antes de empezar, les reuniré en el centro de la pista y les explicaré cómo se utiliza, cómo se lanza, como se agarra...

Tras estas explicaciones y tras responder a algunas preguntas que les surgieron a los alumnos en el momento, empezamos la clase con el primer ejercicio que será un juego para calentar. Jugaremos al pilla pilla, y como todo el mundo sabe cuál es porque juegan en el recreo solo les dejo un tiempo prudente para que jueguen y conseguir realizar un calentamiento activo (aproximadamente 10 minutos). Hasta este momento estuvimos con las bandas sonoras de películas de dibujos como la del Rey León, Tadeo Jones o Madagascar.

Con el primer ejercicio lo que quería hacer era que se familiarizasen con el material, ya que nunca lo habían utilizado. Repartí un frisbee a cada alumno y les dejé tiempo libre para hacer lo que quisieran con él (lanzarlo hacia arriba, lanzarlo hacia adelante, golpearlo con la mano, golpearlo con los pies...).

Para acabar la clase jugaremos otra vez al pilla pilla, pero esta vez vamos a introducir el frisbee. La persona que se la quede tendrá que intentar pillar a los compañeros pero lanzándoles el frisbee y golpeándoles (no hay riesgos puesto que los frisbees son de goma espuma). Iré aumentando la dificultad introduciendo más personas que se la queden y en consecuencia habrá más frisbees en el juego. Todo este periodo de la clase estuvo ambientado con canciones como “Happy”, “Gangnam Style” o “Danza Kuduro”.

Cuando termina el juego y llega el momento de abandonar la pista y cambiarse ropa, lo ambiente con la canción “I see fire”.

Primero de Primaria, sin música:

Empezamos la clase con la rutina marcada. Los alumnos y yo nos reunimos en el centro de la pista para explicarles lo que vamos a hacer. Los ejercicios que vamos a hacer este día también son con frisbees pero serán diferentes a los ejercicios del día anterior.

Después empezamos la clase con un juego de calentamiento. Este día jugamos a “polis y cacos”. Como toda la clase sabía jugar, no di ninguna explicación más y les dejé

jugando un tiempo (aproximadamente 10 minutos) tiempo necesario para calentar el cuerpo.

Después reuní a todos los alumnos en el centro otra vez y les expliqué el nuevo ejercicio. Se tenían que poner por parejas y a una distancia de un metro entre ambos (cada pareja con un frisbee). Tenían que realizar pases al compañero sin que el frisbee tocara el suelo. A medida que lo iban logrando se podían ir separando un poco más para aumentar la dificultad.

Para acabar la sesión les expliqué que íbamos a jugar al juego del pañuelito, pero con frisbee, por lo que las normas cambiaban un poco. Les expliqué las normas empezando de cero, ya que en este juego hay que coger el frisbee e ir a pillar al contrario, y en el juego del pañuelito de toda la vida es al revés.

Segundo de Primaria, con música:

Como es el primer día que vamos a utilizar el frisbee, decido ponernos en corro en el centro de la pista para explicarles lo que es un frisbee, como se utiliza, en qué deportes se utiliza...

Tras las diversas explicaciones y solucionando algunas preguntas, empezamos la clase con un juego para calentar. Jugarán al juego “stop”, que por lo que me han dicho y por lo visto, ya saben jugar. Aproximadamente dejaré 10 minutos para que su cuerpo se active. Hasta aquí estuvimos con las bandas sonoras de películas de dibujos como la del Rey León, Tadeo Jones o Madagascar.

El primer ejercicio va a ser de forma individual. Reparto un frisbee a cada alumno el cual va a tener que lanzarle y jugar con él de la forma que quiera. Al ser un nuevo material para ellos, este ejercicio está hecho para que trabajen la manipulación. Algunos alumnos lanzan el frisbee para arriba, otros hacia adelante e incluso otros se ponen por parejas y se empiezan a pasar el frisbee.

Para acabar la clase y poner en práctica con un juego los conceptos que hemos trabajado, jugaremos al juego de pilla pilla de siempre, lo que pasa que ahora para poder pillar al compañero deberemos de lanzar el frisbee de la manera aprendida y darle. A medida que pasa el tiempo aumento la dificultad introduciendo a más compañeros con más frisbees. Este periodo de la clase estuvo ambientado con canciones como “Happy”, “Danza Kuduro” o “Gangnam Style”

El último momento de la sesión cuando los alumnos abandonan la pista y se cambian de ropa lo ambiente con la canción “I see fire”.

Segundo de Primaria, sin música:

Cuando llegamos al pabellón, los alumnos se sientan en el medio de la pista conmigo. Les explico lo que vamos a hacer hoy, que va a ser parecido al día anterior, pero variando algunas cosas.

El primer ejercicio, que va a ser un juego para calentar (como siempre), jugaremos a “polis y cacos”. Como todo el mundo sabe jugar, no doy ninguna explicación, les dejo jugar un tiempo prudente (unos 10 minutos).

Cuando ha pasado el tiempo pertinente, les vuelvo a juntar en el medio para explicarles el siguiente ejercicio. Ahora se tenían que poner por parejas uno en frente del otro, separándoles aproximadamente 1 metro. Cada pareja dispondrá de un frisbee y tendrán que pasárselo de la manera indicada al principio de la clase y sin que se caiga. Si consiguen realizar 5 o 6 pases seguidos sin que se caiga, podrán dar un paso atrás para aumentar la distancia y la dificultad.

Para acabar la clase utilizaremos un juego nuevo, pero seguiremos utilizando el frisbee. Esta vez jugaremos al pañuelito pero con el frisbee. Tuve que explicar las normas del pañuelito y adaptarlas a los alumnos ya que algunos no sabían cómo se jugaba. Es igual que el pañuelito, pero en vez de coger el pañuelo e irse a su propio campo sin que te pillen, hay que coger el frisbee e ir a por el otro compañero que una vez visto que no ha cogido el frisbee tiene que huir a su campo.

Tercero de Primaria, con música:

Al comienzo de la clase reuní a los alumnos en el centro de la pista, como en todas las clases. Les expliqué que hoy íbamos a trabajar con los frisbees, asique decidí preguntarles que qué sabían del frisbee. La mayoría respondían lo mismo, que ellos sabían lanzarle, asique opté por enseñarles la manera básica de lanzamiento. Esta manera es la que íbamos a utilizar en estos días.

Para empezar la clase íbamos a realizar algún juego de calentamiento. En este caso opté por el juego del comecocos. Se trata de que todos los jugadores tienen que ir por las líneas marcadas en la pista (líneas del campo de baloncesto, de vóley, de fútbol sala...).

Mientras tanto había un compañero que se la quedaba y también tenía que ir por las líneas. No se podría dar nunca marcha atrás ni saltar de una línea a otra. Les dejé 10 minutos para jugar y para que sirviese de calentamiento. Hasta este momento estuvimos escuchando música de bandas sonoras de películas como la del Rey León, Tadeo Jones o Madagascar.

El primer ejercicio era por tríos. Se ponían los 3 en fila y cada trío disponía de un frisbee. Los dos compañeros más alejados tenían que pasarse entre ellos el frisbee sin que cayera y sin que el compañero que estaba en el medio lo interceptase. Eso sí, los lanzamientos tenían que ser siempre de la forma que les enseñé anteriormente.

Para acabar decidí realizare otro juego para también poner en práctica lo aprendido. Íbamos a jugar al baseball, pero en vez de golpear una pelota, teníamos que lanzar el frisbee lo más lejos posible para lograr hacer alguna carrera. Todos sabían jugar ya que otras veces han jugado con el profesor. Este rato de la sesión estuvo ambientado con canciones como “Happy”, “La la la” o “Party Rock”.

Para ambientar los últimos momentos de la sesión pongo la canción “I see fire”.

Tercero de Primaria, sin música:

Como ya sabían que íbamos a seguir haciendo ejercicios con el frisbee, les reuní en el centro de la pista y simplemente les pregunté si se acordaban como se lanzaba el frisbee. La mayoría se acordaban, asique procedí a enseñarles que ese día íbamos a seguir trabajando el lanzamiento, pero esta vez afinando la puntería.

Empezamos como siempre con un juego de calentamiento. Esta vez les dejé elegir a ellos y querían jugar a polis y cacos, asique como todos estaban de acuerdo, les dejé casi 10 minutos para que sirviese de calentamiento.

Cuando ese tiempo pasó, les volví a juntar en el medio de la pista y les expliqué el siguiente ejercicio. Nos íbamos a poner como el día anterior, de 3 en 3, pero esta vez el del centro iba a sujetar un aro por encima de él. De esta manera los otros dos compañeros tenían que lograr pasar el frisbee por el aro para que llegase al otro compañero. Cuando fallase, se cambiaba el puesto con el del medio. Eso sí, siempre utilizando la forma de lanzamiento que les había enseñado.

Para acabar, y seguir trabajando la pintería, íbamos a jugar a un juego nuevo. Se disponen dos equipos y se colocan como si fuéramos a jugar a balón tiro. Es decir, un equipo en cada campo, pero un jugador de cada equipo deberá irse detrás del equipo contrario. Esta persona dispondrá de un aro, y el juego consistirá en que su equipo debe lanzar el frisbee hacia el aro, aunque él también podrá mover el aro de lado a lado. El equipo que defiende tratará de dificultar el lanzamiento al equipo contrario para que no hagan punto.

Cuarto de Primaria, con música:

Como iba a ser el primer día del curso que iban a trabajar con el frisbee y yo no sabía si habían jugado con él alguna vez, lo primero que hice nada más reunirles en el centro de la pista fue preguntarles que qué sabían del frisbee. La mayoría me decían que ya habían jugado con él en alguna ocasión, pero que poco más. Yo les dije que estos días iban a aprender como lanzarle para que el frisbee vaya lo más lejos posible y así también poder mejorar la puntería.

El primer juego sería como siempre un juego de calentamiento. Como resulta que ese día era precisamente el cumpleaños de un alumno, decidí que iba a ser él quien iba a elegir el juego. El alumno dijo que quería jugar a polis y cacos, asique como todos sabían jugar perfectamente, jugaron aproximadamente 10 minutos para calentar. Estuvimos con música de fondo con las bandas sonoras de películas como la del Rey León, Tadeo Jones o Madagascar.

Después les volví a reunir en el centro de la pista y les explique el ejercicio. Se iba a poner de 3 en 3, en fila. Los dos compañeros más alejados deberán intentar pasarse el frisbee de la manera que les había enseñado y el compañero del medio debe interceptarle. Si el frisbee toca el suelo o le toca el compañero del medio, se cambiarán de posiciones.

Para acabar la clase, opté por un juego parecido al baseball, que ellos llaman “pitcher”. Era igual que el baseball, pero en vez de golpear con un bate a una pelota, el equipo que ataca deberá lanzar el frisbee de la manera enseñada lo más lejos posible para poder realizar algún punto. Por lo demás, las demás normas son iguales que las del baseball. Este rato de la sesión la ambienté con canciones como “La la la”, “Changes” o “Danza Kuduro”.

Acabamos la sesión abandonando la pista y cambiándonos la ropa con música de fondo, con la canción “I see fire”.

Cuarto de Primaria, sin música:

Como íbamos a seguir practicando con el frisbee, la única pregunta que les dije cuando les reuní en el centro de la pista fue que si se acordaban de cómo se agarraba y de cómo se lanzaba el frisbee. Todos se acordaban de cómo se hacía así que les expliqué que hoy también íbamos a intentar mejorar la puntería con unos ejercicios.

Como siempre, empezamos con un juego de calentamiento. Decidí realizar el juego del comecocos, que consiste en que todos los participantes, tanto los que pillan como los que no, deberán ir por las líneas marcadas en el campo (líneas de fútbol sala, de baloncesto...). Ninguno puede dar marcha atrás ni saltar de una línea a otra. El juego de calentamiento durará aproximadamente unos 10 minutos.

Después nos reunimos todos en el centro de la pista y les expliqué el siguiente ejercicio. Nos íbamos a poner como el día anterior, de 3 en 3. Pero esta vez el alumno que está en el centro deberá sostener un aro encima suyo para que sus compañeros pasen el frisbee por él. El compañero que no lo consiga cambiará el puesto con el compañero del aro.

Para acabar la clase, realizaremos un juego nuevo. Se situarán en 2 equipos y cada equipo en una parte del campo. Uno de cada equipo se pondrá detrás del equipo contrario y dispondrá de un aro. Sus compañeros deberán intentar pasar el frisbee al compañero del aro y que pase evidentemente por el mismo aro. Mientras el equipo contrario deberá impedir que el frisbee llegue al aro del otro equipo.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

La metodología empleada para llevar a cabo esta investigación es de corte cualitativo y se basa principalmente en la observación directa. Para la recogida de datos quería tener diferentes puntos de vista. He utilizado datos de diferentes observadores. Uno de los observadores fui yo mismo. Mientras daba la clase intentaba aglutinar en mi cabeza algunos datos para al acabar la clase poder anotarlos, aunque como es normal no podía retener muchos datos y observaciones, por lo que al final las indicaciones eran muy escasas. Para tener otras visiones sobre lo que ocurría en las clases pedí colaboración a más personas que participaron en la experiencia: mi profesor de prácticas, mi

compañero de prácticas y una profesora de apoyo para determinados alumnos. Todos ellos estuvieron tomando anotaciones sobre los comportamientos de los alumnos durante mi investigación, por lo que me sirvió de gran ayuda para obtener más material con lo que trabajar.

Después de las 8 horas de observaciones y anotaciones (4 horas sin música y 4 horas con música), recogí todos los apuntes y reflexiones que entre mis compañeros y yo pudimos recolectar. Tras el análisis de los datos se han podido evidenciar varias categorías en relación a la función que cumple el comportamiento de los alumnos que detallo a continuación:

- Organización: tienen cabida las observaciones que tengan que ver con la rutina marcada por el profesor y si se sigue cumpliendo o se ve alterada por la música u otros factores. También todo lo referente al comportamiento de los alumnos en referencia a las órdenes del profesor y a las normas marcadas.
- Motivación: todo lo que tenga que ver con el comportamiento del alumno a la hora de realizar la actividad (positiva o negativamente).
- Baile / tarareo / canto: aquí se verán las observaciones sobre las conductas musicales propiamente dichas, que van más allá del ejercicio de clase pero motivadas por la escucha de la música.
- Reflexiones: comentarios y pensamientos de algunos alumnos que han llegado a oídos de las personas que han estado recogiendo la información.

Una vez hecha esta clasificación y dividido también por cursos, muestro a continuación las tablas donde he clasificado todas las observaciones y comentarios obtenidos a lo largo de las diferentes sesiones:

ORGANIZACIÓN / PRESTAR ATENCIÓN	Con música	Sin música
1º	<ul style="list-style-type: none"> - El alboroto sigue una vez acabados los ejercicios. - Entre ejercicio y ejercicio, el grupo se descoloca y hay que volver a situarles. - Al llegar al pabellón, ya con la música puesta, los alumnos tardaron bastante en prestar atención al profesor (10 minutos) - Cuesta que obedezcan y siguen jugando por su propia cuenta. - Los alumnos están motivados con la música, aunque no prestan mucha atención a los profesores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos no tardan casi nada en ejecutar los ejercicios que se les manda. - Tardan un poco en colocarse en el lugar asignado, pero realizan el ejercicio sin más complicaciones. - Cuesta que los alumnos recojan por su cuenta el material y es el profesor quien los acaba recogiendo. - Cuesta que la mayoría de los alumnos se pongan a trabajar, pero casi todos lo acaban haciendo. - Los alumnos se ponen a las órdenes del profesor en poco tiempo (2-3 minutos) - Los alumnos abandonan la clase nada más decírselo. No hace falta replicarles nada. - Una vez dentro, los alumnos tardan un poco en dejar sus cosas en las gradas, pero se colocan rápidamente a las órdenes del profesor. - Con algunos alumnos cuesta un poco que abandonen la pista y recojan el material, pero no tardando mucho hacen caso al profesor y abandonan el lugar.
2º	<ul style="list-style-type: none"> - Cuesta que hagan caso al profesor para hacer los ejercicios, pero finalmente casi todos los alumnos se ponen a ello. - Algunos jugadores siguen jugando o bailando, pero al poco rato y al repetir las indicaciones del profesor, abandonan el recinto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos no dan ningún tipo de problema. - Ellos solos se sitúan en el centro de la pista (es lo que suele hacer siempre el profesor). - Entre ejercicio y ejercicio cuesta muy poco llamarles la atención para posteriores explicaciones. - Los alumnos abandonan la clase con total normalidad, a las órdenes del profesor. - Solo un par de alumnos no hacen caso a las indicaciones, pero la gran mayoría abandonan sin rechistar.

<p style="text-align: center;">3º</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Casi la mitad de la clase estaba un poco descontrolada (aparte que es la clase más numerosa). - No tardaron mucho en ponerse a las órdenes del profesor. - Únicamente un par de alumnos no hacen caso a las indicaciones. Hay que decírselo varias veces hasta que al final hacen caso. - Cuesta un poco que hagan caso al profesor y abandonen la pista, aunque ningún alumno pone impedimentos. - Se colocaron rápidamente a las órdenes del profesor puesto que querían jugar con la música. - La clase sigue las pautas marcadas y ningún alumno sale de lo establecido. - Un alumno se queda bailando solo al acabar la clase (le gusta mucho bailar), pero cuando el profesor se lo ordena de nuevo obedece las órdenes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos se organizan por si solos. - Los alumnos se colocan para escuchar al profesor. - Los mismos de siempre (un par de alumnos) no prestan atención y se ponen a hacer el ejercicio a su bola. Los demás alumnos hacen caso al profesor de inmediato. - Absolutamente todos los alumnos hacen caso al profesor a la primera y recogen y abandonan la pista. - Los alumnos siguen la rutina marcada por el profesor y casi no hay que dar indicaciones. - No ponen impedimentos en abandonar la pista.
<p style="text-align: center;">4º</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oyen la música y hacen algunas preguntas, pero no se alteran y no hay ningún desorden. - Los alumnos realizan los ejercicios de una manera ordenada. - Los alumnos abandonan la sala nada más decirlo. No ponen ninguna pega. - Al intentar organizar los grupos, algún alumno se despistaba y había que llamarle la atención. <p>Al acabar la clase solo un alumno parece metido más en la música que en la clase, por lo que se le tiene que llamar la atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos siguen la rutina marcada. - Ninguna diferencia con las clases anteriores. - Los agrupamientos se hacen de manera ordenada, los alumnos ayudan al profesor a colocarse donde les dice. - Los alumnos no ponen impedimentos y se van de la pista cuando el profesor se lo requiere. Todos los alumnos, sin excepción.

MOTIVACIÓN	Con música	Sin música
<p style="text-align: center;">1º</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos tardan mucho en empezar el ejercicio. - Cuanto más corto es un ejercicio menos trabajan. - Si un ejercicio es largo, trabajan más, aunque les cuesta ponerse a ello. - Los alumnos están motivados con la música, aunque no prestan mucha atención a los profesores. - Tardan en ponerse a trabajar, pero cuando lo hacen todos parecen dispuestos a intentarlo. - Hay una excepción, un alumno que casi nunca hace caso, no hace casi tampoco con la música. - Existe un alumno en silla de ruedas que suele trabajar casi siempre con música y este día está alterado y quiere hacer lo mismo que sus compañeros (aunque es motrizmente imposible). - El alumno de antes (que no trabajaba con la música), tampoco quiere trabajar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Únicamente se motivan cuando llega la hora de jugar a algún juego que les guste, o simplemente cuando ven el material con el que vamos a trabajar. - El alumno de antes (que no trabajaba con la música), tampoco quiere trabajar.
<p style="text-align: center;">2º</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Al principio y nada más escuchar que había música en el pabellón, la mayoría de los alumnos se emocionaron y querían empezar ya mismo la sesión (estábamos fuera del pabellón). - Algunos alumnos que normalmente no suelen querer hacer los ejercicios, por lo menos esta vez lo intentan. - Se nota a algún alumno muy emocionado con la música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Existe algún alumno que al principio no quieren hacer el ejercicio (los 2 de siempre). - Otros alumnos no muestran ningún entusiasmo (son los mismos de siempre). - No existe ninguna motivación, solamente la utilización de un material diferente les impulsa a intentarlo.

<p>3º</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Otros preguntan si hoy la clase va a ser con música, y al decirles que si se motivan mucho. - Logro explicar los ejercicios fácilmente, y después cuando les dejo practicar casi todos parecen motivados con la música. 	<ul style="list-style-type: none"> - Después de las explicaciones todos los alumnos se aplican en lo que pueden para lograr hacerlo lo mejor posible.
<p>4º</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No veo una especial motivación al principio. - A medida que las canciones varían (quizás las anteriores no les suenan), algún alumno sí que parece más motivado a intentar a hacer el ejercicio con más ganas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Solo se motivan un par de alumnos, que a la vez son los que más guerra dan en las clases. - Los demás alumnos están parados motrizmente hablando (suelen estar así el resto de las clases) y no les ve ningún cambio a la anterior clase con música. Creo que esta clase la música no afecta mucho en su motivación.

BAILE / TARAREO / CANTO	Con música	Sin música
1º	<ul style="list-style-type: none"> - Al escuchar la música desde fuera los alumnos empezaron a bailar fuera del pabellón. 	-
2º	<ul style="list-style-type: none"> - Entran al pabellón con la música ya puesta. La mayoría de los alumnos empiezan a bailar y a “volverse locos”. Otros alumnos no lo dan importancia (uno en concreto). - Hay un par de alumnos que van a su bola (siguen bailando) y por muchos intentos, no hacen caso al profesor. - Algunos jugadores siguen jugando o bailando, pero al poco rato y al repetir las indicaciones del profesor, abandonan el recinto. - Al ver que no son capaces de ellos (motrizmente son algo flojos) dejan el ejercicio y se ponen a bailar. Por más que bajamos el volumen y la quitamos, estos alumnos siguen bailando. 	-
3º	<ul style="list-style-type: none"> - Oyen la música desde fuera y algunos alumnos empiezan a bailar. - Un alumno se queda bailando solo al acabar la clase (le gusta mucho bailar). Otros en cambio abandonan la sala bailando. 	-

4º	<ul style="list-style-type: none">- Algún alumno se queda rezagado intentando bailar, pero solo 1.- Algún alumno tararea y canta algunas canciones.	-
-----------	--	---

REFLEXIONES	Con música	Sin música
1º	- Todos los alumnos hacen alguna preguntan sobre la música que escuchan.	- Los alumnos te hablan sobre que van a hacer en esa clase.
2º	- Los alumnos que más cerca tengo me preguntan sobre la música que se oye.	- Algunos alumnos hacen muchas preguntas sobre lo que van a hacer.
3º	-	- No aprecio ninguna diferencia con las clases de otros días (también sin música).
4º	- Oyen la música y hacen algunas preguntas, pero no se alteran y no hay ningún desorden.	-

CONCLUSIONES

Para sacar las conclusiones después de haber observado las sesiones y haber anotado la mayor cantidad posible de observaciones durante estas sesiones, voy a dividir las conclusiones precisamente en los ítems con los que he estado trabajando hasta ahora: organización, motivación, prestar atención a las órdenes del profesor, juego / baile / canto, reflexiones y diferencias por sexo.

Mis conclusiones serán sacadas de las propias diferencias que he podido observar desde los alumnos de 1º de Primaria hasta llegar a los alumnos de mayor edad, los alumnos de 4º de Primaria.

Las conductas de los alumnos sobre la organización / prestar atención al profesor:

- Cuando los alumnos se descolocan entre ejercicio y ejercicio, cuando son menores se tarda más en colocar de nuevo la estructura de la clase. A medida que los alumnos son mayores, el tiempo de organización se disminuye.
- Los alumnos de mayor edad parecen tener asumida la rutina de la clase y raramente se salen de ella. Quizás un alumno o dos se alejan de la rutina por un determinado tiempo, pero fácilmente son reconducidos.
- Los alumnos de menor edad sufren una desorganización en todas las partes de la sesión, que se acentúa más cuando existe música de fondo. En cambio, los alumnos mayores casi no se desorganizan ni con música ni sin música.
- Hay una clara diferencia al prestar atención al profesor cuando hay música y cuando no: cuando no la hay, solo existen un par de excepciones con algún alumno que le cuesta atender, pero la mayoría no pone impedimentos. En cambio cuando hay música, existen más casos como este. Y estos casos se ven más en los alumnos menores que en los mayores.
- Las órdenes del profesor se repiten más a menudo cuando los alumnos son más pequeños, y esto sumando a la escucha de la música a medida que son más pequeños dificulta la labor del profesor a la hora de intentar que los alumnos presten atención.

Las conductas de los alumnos sobre la motivación:

- Creo que donde se nota más la motivación del alumno son en las edades más tempranas. A medida que aumenta la edad, los alumnos no parecen motivados con la música, o por lo menos no lo exteriorizan.
- En los alumnos más pequeños empieza la motivación nada más escuchar la música (en este caso desde fuera del pabellón). En cambio otros alumnos de mayor edad aunque también escuchan la música desde afuera, no se ve su motivación hasta que no están dentro del pabellón.

Las conductas de los alumnos sobre el juego, el baile, el tarareo o el canto:

- En los alumnos más pequeños (sobre todo los alumnos de 1º y 2º de Primaria), simplemente el hecho de escuchar la música les hace ponerse a jugar como si no existiera el profesor. En cambio, en los mayores (3º y 4º de primaria), parece que esa no es su manera de desinhibirse.
- Otra manera de desinhibirse de los alumnos al escuchar la música es mediante el baile. Se nota como en todas las clases hay algún alumno dispuesto a bailar, aunque en mayor proporción son los alumnos más pequeños los que más se atreven. Parece que la vergüenza de que les vean bailar influye, aunque a los más pequeños parece que les da igual.
- Y la tercera manera de liberar tensión parece que era el tararear o el cantar. Como la música que he seleccionado eran conocidas, casi todos se la sabían o les sonaba, por lo que la mayoría las tarareaba. En cambio pocos alumnos se animaban a cantarlas (y solo de 4º curso), no sé si será por vergüenza o por otros motivos que desconozco.

Las reflexiones de los alumnos:

- Desde las afueras del pabellón la curiosidad de los alumnos más pequeños es notoria, aunque a medida que pasan los cursos esa curiosidad anterior a la entrada se ve disminuida. Los alumnos más pequeños son los que no dejan de hacer preguntas: “¿hoy que vamos a hacer?”, “¿vamos a bailar?”...
- En cambio, a medida que transcurría la sesión, esa motivación en los más pequeños fue desapareciendo (ya no hacían más preguntas), y parece que esa

curiosidad empieza a aflorar en los alumnos mayores, que hacen otro tipo de preguntas: “¿de quién es esta canción?”, “¿dónde has conseguido esta música?”

- La curiosidad de los más pequeños está más relacionada sobre la propia sesión y lo que van a hacer, mientras que en los alumnos mayores parece que la curiosidad les evade un poco de la propia sesión y se centran más en lo exterior.

Además se han observado otros comportamientos en las clases no derivados directamente del uso o no de la música:

- A medida que los alumnos son mayores, se diferencian más las capacidades motrices entre ambos sexos. En los primeros cursos casi no hay diferencias entre chicos y chicas en lo referente a las habilidades motrices, pero en el último curso ya se hacen más visibles siendo los chicos los más completos.
- A la hora de juntarse chicos y chicas para realizar algún ejercicio, siempre existe algún alumno (sobre todo los chicos) que pone impedimentos para compartir determinados ejercicios.

A grandes rasgos podemos observar como la utilización de la música en estas clases genera una determinada desorganización y cuesta mantener a los alumnos dentro de la sesión. Pero a medida que se ponen las cosas en su sitio y la situación se normaliza, es cuando se hace más visible la motivación de los alumnos en lo referente a la sesión. Así pues podemos decir que la música es un recurso educativo muy importante, pero a su vez hay que tener un grado de implicación por parte del profesorado muy elevado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beltrán, R. (1991) *Ambientación musical*. Centro de formación RTVE: Madrid.
- Burgener, L. (1973) *L'éducation corporelle selon Rousseau et Pestalozzi*. Virin: Paris.
- Conde, J. L. (1998) *Las canciones motrices: metodología para el desarrollo de las habilidades motrices en la Educación Infantil y Primaria a través de la música*. Paidotribo: Barcelona.
- Cuéllar, M. M. (1995) La música como recurso didáctico en las clases de Educación Física: estudio de un caso práctico (187-190). *Actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas Universitarias de Magisterio: Zaragoza – Jaca*.
- Ferguson, M. (1994) *The effects of two types of music stimuli on heart rate and blood pressure responses of college students during exercise and recovery*. Tesis Doctoral. Int'l Institute for Sport and Human Performance, Univ. of Oregon.
- García Parra, M. M., Ureña Villanueva, F. y Antúnez Medina, A. (2004) Utilización de la música en Educación Física: principales problemas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 4 (16) pp. 286 – 296.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista16/artmusica.htm> (Consulta: 11 Junio de 2014).
- Hamilton, I. y Strachan, D. (1989) *Música y danza en la condición física*. Inde: Barcelona.
- Kreiss, Dieckert y Meusel (1972) *Gimnasia, deporte y juego*. Kapelusz: Buenos Aires.
- Laerreta Ramos, B., y Sierra Zamorano, M, A. (2003) La música como recurso didáctico en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. (27-37).
- Listello (1964) *Recreación y educación física deportiva*. Kapelusz: Buenos Aires.

- López Santana, M., López Santana, S., Quintana Rodríguez, L., Medina Guerra, I. L., Fernández Castellano, M. y Viera Rodríguez, L. (s. f.) *La música como recurso en las clases de Educación Física en la Educación Primaria*
<http://www.accafide.com/documentos%20de%20consulta/v%20simposium/comunicaciones%20libres/COMUNICACION%20MAITE%20LOPEZ%201.pdf> (Consulta: 10 de Junio de 2014).
- Loroño, A. (2002) *Biomúsica 2002*.
<http://www.netaldea.es/itg/mt1/broms.htm> (Consulta: 8 de Junio de 2014).
- Mercurial, J. (1969-70) *Arte gimnástico-médico. Citius, Altius, Fortius*. Tomo XI-XII, 1-348. Instituto Nacional de Educación Física y Deportes: Madrid.
- Meyer, L. B. (2001) *Emoción y significado en la música*. Alianza: Madrid.
- Mills, B. (1996) *Effects of music on assertive behaviour during exercise by middle-school-age students*, Perceptual and motor skills. Missoula, Mont. 83(2).
- Pareti, L., Brezzi, P. y Petech, L. (1981) *Historia de la Humanidad. Desarrollo Cultural y Científico. Tomo 2. El mundo antiguo*. Planeta / sudamericana: Barcelona.
- Patton, N. (1992) *The influence of musical preferences on the affective state, heart rate, and perceived exertion rating of participant in aerobic dance exercise classes*. Tesis doctoral. International Institute for Sport and Human Performance, University of Oregon.
- Rodrigo, M. S. (1999) *Musicoterapia en la tercera edad, Música y Educación*. (38, 45-63).
- Taube, G., Gavazzi, E. R., Lázaro, M. A., Ravello, J.R. y Spléndido, M. B. (2003) *Respuestas fisiológicas antes diferentes estilos musicales. Medicina de familia*, 4 (1), 27-30.
- Ulmann, J. (1997) *De la gymnastique aux sports modernes. Histoire des doctrines de li éducation physique*. Virin: Paris.